



## Elämän Sain Soimaan!

Laulukerhon kehittämistyö muistisairausyksikössä

Musiikin koulutusohjelma  
Musiikkipedagogi  
Opinnäytetyö  
30.5.2010

---

Annemari Suomalainen

Koulutusohjelma Musiiikin koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto Musiiikkipedagogi	
Tekijä Annemari Suomalainen			
Työn nimi Elämän Sain Soimaan! Laulukerhon kehittämistyö muistisairausyksikössä			
Työn ohjaaja/ohjaajat Annu Tuovila			
Työn laji Opinnäytetyö		Aika Toukokuu 2010	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 49
<b>TIIVISTELMÄ</b>  Työni tarkoituksena on kehittää toistuvaa laulukerhotoimintaa muistisairauteen sairastuneille. Työn tavoitteena on tutkia, millainen laulukerhotuokio on rakenteellisesti toimiva muistisairausyksikössä, millaisia lauluja kerhossa on tarkoituksenmukaista käyttää ja millaisia toiminnallisia elementtejä laulukerhorunkoon voidaan lisätä rikastuttamaan laulukerhoa.  Työ perustuu Mäntyrinteen palvelutalossa pidettyyn laulukerhotoimintaan. Palvelutalossa syksyllä kerätyn aineiston ja kirjallisuuteen pohjautuvan aineiston analyysin pohjalta kehitteletin laulukerhorungon. Keväällä ohjasin vielä neljä kertaa laulukerhoa kehittelemäni laulukerhorungon pohjalta ja vertasin syksyn ja kevään laulukerhotoimintaa. Kehittämistyö pohjautuu jatkuvaan palautteeseen, jota kerättiin hoitajilta, toiminnanjohtajalta sekä kerholaisilta haastatteluilla, kyselyllä ja havainnoinnilla.  Laulukerho otettiin lämpimästi vastaan palvelutalossa ja se oli sekä palvelutalon henkilökunnan että kerholaisten mielestä tarpeellista. Laulukerhorunko, joka toimi hyvin muistisairausyksikössä. Lisäsin laulukerhorunkoon toiminnallisia elementtejä, joita ovat mm. sananlaskut, esitykset, soittimien käyttö ja tarinat. Toiminnallisten elementtien käyttö rikastutti laulukerhotoimintaa. Lyhyet toimintatuokiot pitivät kerholaisten mielenkiinnon yllä ja he jakoivat paremmin keskittyä tekemiseen. Laulukerhossa lauletuista lauluista tein laululistan, josta löytyy sopivia kappaleita dementiaosastolla käytettäväksi.  Toivon kehittämistyöni antavan ideoita laulukerhon ohjaajille ja kannustusta laulukerhotoimintaan vanhustyössä. Tarvitaan lisää tutkimusta laulun terapeuttisista mahdollisuuksista hoitotyössä, jotta laulukerhotoiminta saisi oman paikkansa kuntoutusmuotona.			
Teos/Esitys/Produktio			
Säilytyspaikka Helsingin ammattikorkeakoulu Metropolian kirjasto/ Ruoholahti			
Avainsanat Dementia, kuntoutus, viriketoiminta, hyvinvointi, laulu, muistisairaus, ikäihmiset, vanhuks			

Degree Programme in Music		Specialisation Music Education
Author Annemari Suomalainen		
Title Swinging Back to Life! Singing Circles in a Dementia Ward		
Tutor(s) Annu Tuovila		
Type of Work Bachelor 's thesis	Date May 2010	Number of pages + appendices 49
<p><b>Abstract</b></p> <p>My thesis examines the best ways to develop singing circles for senior citizens with dementia. My objective was to define the ideal form for a singing circle, find appropriate songs for the singing circle and describe what kind of active elements can be used in the circle. Furthermore I cleared if singing circle is a form activity that is needed in a dementia ward.</p> <p>I carried out the study in a dementia ward in Mäntyrinne Senior Citizens Home. In the autumn I led eight singing circles in the ward and gathered feedback from the participants with dementia, from their caregivers and from the manager of the home. Feedback was collected using interviews, video recordings, a questionnaire for caregivers and observation. On the basis of the feedback and empirical and theoretical material I designed a new form of singing circle, which consists of short periods of singing songs which were familiar to old people and variable activities, which consist of proverbs, recalling memories, pieces of information about songs we had sung, composers or festivals. It was easier for the old people with dementia to concentrate on this type of singing circles than those which consist of singing only.</p> <p>Both people with dementia and their caregivers thought that singing circles are needed. People with dementia were pleased and relaxed when they sang and they told every time how nice it is to sing and how they remembered old days while singing. I drew up a list of songs, which were used in the singing circles to help others to find appropriate songs for elderly people.</p> <p>I hope that my work will give ideas for people, who work with people with dementia. I find that we need a lot more research and development of therapeutic aspects of singing before singing circles will become a permanent part of rehabilitation services.</p>		
Work / Performance / Project		
Place of Storage Metropolia University of Applied Sciences/Ruoholahti Library		
Keywords Senior citizens, recreation, rehabilitation, dementia, welfare		

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>2</b>
<b>2 MUISTISAIRAIDEN TAIDE- JA KULTTUURIPAINOTTEINEN KUNTOUTUS.....</b>	<b>5</b>
2.1 MUISTISAIRAUDET JA DEMENTIA.....	5
2.2 TAIDE- JA KULTTUURIPAINOTTEINEN KUNTOUTUS TUTKIMUSTEN VALOSSA ....	7
2.3 LAULU KUNTOUTTAVANA TOIMINTANA.....	11
<b>3 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TOTEUTTAMINEN .....</b>	<b>13</b>
3.1 TYÖN TARKOITUS.....	13
3.2 TYÖN KOHDEJOUKKO .....	13
3.3 TYÖN SUUNNITTELU.....	14
3.4 TYÖN TOTEUTUS JA AINEISTONKERUU .....	15
<b>4 LAULUKERHO KEHITTÄMISEN KOHTEENA .....</b>	<b>18</b>
4.1 LAULUKERHON RUNKO .....	18
4.2 PALAUTE .....	22
4.3 KERHON TOIMINTAA KOSKEVAT KEHITTÄMISIDEAT JA NIIDEN KOKEILU .....	24
<b>5 POHDINTA.....</b>	<b>30</b>

LÄHTEET 33

LIITEET 38

# 1 Johdanto

Olen kasvanut lapsuuteni läheisessä yhteydessä eri sukupolvien kanssa. Vanhuus on ollut minulle luonnollinen elämänvaihe ja vuorovaikutus vanhempiin ihmiseen vaivatonta ja helppoa. Otsikot vanhusten huonosta kohtelusta laitoksissa ja yksinäisyyden kokemisesta herättivät miettimään, mitä itse voisin tehdä. Nuoruutta palvovassa yhteiskunnassamme ei näytä olevan tilaa vanhuudelle, raihnaisuudelle tai huonokuntoisuudelle. Kauniit, nuoret, voimakkaat ja menestyvät ihmiset ovat tämän hetken idoleita. Ihmisen oikeus ihmisyyteen ja kunnioitukseen on noustava aivan eri arvomaailmasta, sisältäpäin.

Jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään hoitoon, johon kuuluu hänen kulttuurinsa ja vakaumuksensa kunnioittaminen (Malkamäki 2009, 4). Simo Koskinen (2004) muistuttaa, että dementia-työssä hyvään hoitoon kuuluu mahdollisuus itsensä toteuttamiseen ja vuorovaikutukseen, tunteiden osoittamiseen ja elämyksiin. Taide- ja kulttuuripainotteisella kuntoutuksella on saatu hyviä tuloksia muistisairaiden parissa. Sen avulla on voitu lievittää yksinäisyyttä ja masennusta, lisätä osallistujien tunnetta oman elämän hallinnasta ja kasvattaa osallistujien itsetuntoa. Laulua kuntouttavana toimintana on tutkittu vasta lyhyen aikaa, mutta tulokset ovat sitäkin kannustavampia. Laulun avulla dementoituneiden käytösoireet ovat lievittyneet, vuorovaikutustaidot lisääntyneet ja laulu on tuonut iloa hoitolaitosten arkeen (Götell 2003). Kun ihminen ei enää pysty lähtemään taide- ja kulttuuriharrastuksiin, on taide ja kulttuuri tuotava ihmisen luo. Laulu on yksi helpoimmista ja edullisimmista keinoista jakaa iloa ja kuntouttaa hoitolaitoksissa asuvia ja se voidaan helposti siirtää voimavaraksi hoitajille koulutuksella (Numminen 2009).

Aloitin lauluryhmänohjauksen Miehikkälän vanhainkodilla jo vuonna 1999. Toimin luokanopettajana Miehikkälän koulussa ja ohjasin laulukerhoa kansalaisopiston palkkaamana. En ollut aikaisemmin tutustunut vastaavanlaiseen toimintaan ja olin hyvin iloinen voidessani omalta osaltani tuoda iloa vanhusten arkeen. Kerhon pitäminen ei kuitenkaan ollut helppoa. Laulujen äänialat olivat useimmiten liian korkeita, vanhukset eivät nähneet sanoja ja omat taitoni vanhusryhmän ohjaajana tuntuivat puutteellisilta. Huomasin selkeästi, että ryhmänohjaus vaati erilaisia taitoja kuin mitä minulla luokanopettajana oli.

Vuonna 2006 osallistuin Metropolia ammattikorkeakoulun projektiin, jossa oli tarkoituksena opettaa laulamisen perusasioita lastensairaalan sairaanhoitajille, jotta he

voisivat käyttää laulua työssään. Koin työn erittäin tärkeäksi ja aloin etsiä lisää tietoa laulun parantavasta ja kuntouttavasta vaikutuksesta. Erityisesti dementiapotilaiden kohdalla löysin artikkeleita, joissa yksittäiset ihmiset olivat löytäneet keinon kommunikoida dementiaa sairastavan omaisensa kanssa laulun välityksellä (Saksa 2007).

Tiedotusvälineissä kerrottiin useaan otteeseen vanhustenhoidon taantumasta ja uusien keinojen tarpeellisuudesta vanhustenhoidon laadun parantamiseksi. Olin saanut uusia työvälineitä ja ideoita laulun käyttämiseen kuntouttavana toimintana hoitolaitoksissa. Näin ollen aloin etsiä tahoja, jotka tarvitsisivat työpanostani. Keväällä 2009 tein työsopimuksen Valkon kansalaisopiston kanssa lukuvuodelle 2009-2010. Työtehtäväni oli vanhuksille soveltuvan laulukerhon ohjaus Mäntyrinteen palvelutalossa.

Mäntyrinteen palvelutalo otti mielellään vastaan laulukerhon, jonka nimeksi tuli Elämän Sain Soimaan! Kerhon tarkoituksenaan oli tuoda elämäniloa musiikin välityksellä. Mäntyrinteessä toivottiin kerhoa Karhunkoloon, dementiaosastolle. Karhunkolon dementoituneet asukkaat eivät enää voineet muiden talossa asuvien tapaan vapaasti kulkea eri kerhoissa, joita palvelutalossa järjestettiin, koska dementiaosaston ovea jouduttiin pitämään lukittuna asukkaiden muistihäiriöiden ja eksymisvaaran takia. Tuntui luonnolliselta valita laulukerhotoiminnan kehittäminen opinnäytetyöni aiheeksi, koska käytännön työ toi esiin ongelmia, joihin halusin etsiä vastauksia.

Opinnäytetyössäni suunnittelin ja kehitin toistuvasti kokoontuvaa laulukerhotoimintaa dementoivaan sairauteen sairastuneille. Kehittämisen kohteena oli laulukerhon rakenne ja toiminta, niin että ne parhaiten palvelisivat muistisairaiden osaston asukkaita virkistävänä ja voimia antavana toimintana. Koska laulukerhon lähtökohtana oli laulaa asukkaiden kanssa, kuului sopivien laulujen valinta myös kehittämistyön prosessiin.

Raportin toisessa luvussa kerron muistisairauksista ja dementiaasta, joka on muistisairauden oire. Selvitän muistisairaiden parissa tehtävän taide- ja kulttuuripainotteisen kuntoutuksen taustoja ja tämänhetkistä tutkimustoimintaa. Erityisesti nostan esille laulun kuntouttavana toimintana, johon oma työni pohjautuu. Kolmannessa luvussa määrittelen opinnäytetyöni tarkoituksen ja esittelen kysymykset, joiden avulla tarkastelen työtäni. Kolmannessa luvussa selvitän myös kuinka toteutin työni Mäntyrinteen palvelutalossa ja miten keräsin aineiston työhöni. Neljännessä luvussa keskityn kuvaamaan laulukerhotoimintaa. Esittelen laulukerhon perusrungon ja kerron, miten toiminta muotoutui syksyn aikana. Tarkastelen kerholaisten ja hoitolaitoksen

henkilökunnan palautetta sekä muun keräämäni aineiston analyysiä, jonka pohjalta kehitin keväälle 2010 neljä paranneltua, rikastettua kerhotuokiota sekä testasin niiden toimivuutta käytännössä. Samalla esittelen kuvion 1 kerhossa käyttämäni toiminnallisista elementeistä ja perustelen, miksi olin valinnut juuri tietyt toiminnalliset elementit. Viidennen luvun pohdintaosuudessa tarkastelen vastasiko opinnäytetyö sille asetettuihin kysymyksiin. Pohdin, mikä on työssäni ollut tärkeää ja mitä olen itse oppinut työtä tehdessäni. Yritän myös löytyä jatkokehittämisnäkökulmia ja tuoda esille joitakin mahdollisia jatkotutkimusideoita.

## 2 Muistisairaiden taide- ja kulttuuripainotteinen kuntoutus

### 2.1 Muistisairaudet ja dementia

Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin artikkeli (Aho, Pirttilä & Puurunen 2006) täsmentää, mitä dementialla tarkoitetaan: ”Dementia tarkoittaa tilaa, jossa useampi kuin yksi muistamiseen ja tiedonkäsittelyyn liittyvä toiminto on heikentynyt aikaisempaan suoritustasoon verrattuna niin, että se vaikeuttaa itsenäistä selviytymistä jokapäiväisissä toimissa ja työssä tai sosiaalisessa kanssakäymisessä”. Dementia ei siis ole erillinen sairaus, vaan aivoja vaurioittavan muistisairauden oire (Dementiamaailma 2006, 11).

Yleisimmät dementiaa aiheuttavat muistisairaudet ovat Sulkavan (2001, 74-79) mukaan Alzheimerin tauti, vaskulaarinen eli verisuoniperäinen dementia sekä Lewyn kappale-tauti. Harvinaisempiin dementioihin Sulkava (2001, 82-84) lisää frontaaliset dementiat, Huntigtonin taudin, Creutzfeldt-Jacobin taudin, Parkinsonin tautiin liittyvän dementian sekä alkoholidementian.

Vanhemmissa julkaisuissa (esim. Dementiamaailma 2004) käytetään dementia –termiä yleisesti kuvaamaan muistisairautta, mutta aivan uusimmissa julkaisuissa (mm. [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)) on siirrytty käyttämään muistisairaus tai muistihäiriö-termiä. Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt käyttämään muistisairaus –termiä, mutta osittain dementia –termiä olen joutunut käyttämään niissä tapauksissa, joissa vanha termi on vielä kirjallisuudessa ollut käytössä.

Muistisairauteen sairastumisriski kasvaa iän myötä, jolloin väestön ikääntyessä myös dementian esiintyvyys kasvaa. Muistiliiton tiedotteessa (2009) kerrotaan, että alle 65-vuotiailla muistisairaudeen esiintyvyys on pieni (alle 1%). Sen sijaan yli 85-vuotiaista jo noin joka kolmannella on todettavissa muistisairaus. Kaiken kaikkiaan Suomessa muistisairaudesta kärsiviä on tällä hetkellä yli 120 000 ja vuosittain 13 000 ihmistä saa diagnoosin muistisairaudesta.

Dementiaa aiheuttavasta muistisairaudesta riippuen oireet pahenevat yksilöllisesti. Osa sairauksista on parannettavissa ja hoidettavissa, mutta osa parantumattomia kuten Alzheimerin tauti. Muistisairaudet jaetaan kolmeen vaikeusasteeseen sen mukaan, kuinka paljon muistisairas tarvitsee apua ja kuinka paljon älylliset kyvyt ovat heikentyneet.



Lievästi dementoitunut henkilö pystyy asumaan itsenäisesti, mutta tarvitsee satunnaisesti apua ja ohjausta. Keskivaikeasti dementoitunut tarvitsee arkitoimissaan säännöllisesti toisen ihmisen apua, jolloin yksin asuminen ei enää ole mahdollista. Vaikeasti dementoitunut tarvitsee jatkuvaa apua, eikä itsenäisesti pysty päättelyä ja muistamista vaativiin tehtäviin. (Dementiamaailma 2004, 11.)

Näkyvin oire muistisairaalla on juuri muistin heikkeneminen, jonka seurauksena muistisairas ei kykene omaksumaan uutta tietoa eikä palauttamaan mieleen aiempia tapahtumia, yleistietoa eikä tietoja itsestäänkään. Muistihäiriöiden lisäksi muistisairaalla ihmisellä voi olla puheen tuottamisen ja ymmärtämisen vaikeutta eli afasiaa, tunnistamisvaikeutta aiheuttavaa hahmottamisen häiriötä eli agnosiaa sekä kykenemättömyyttä suoriutua motorisista toiminnoista eli apraksiaa. (Dementiamaailma 2004, 12; Sulkava 2001, 73.)

Afasia ilmenee vaikeutena kertoa asiaansa haluamallaan tavalla tai vaikeutena ilmaista itseään verbaalisesti. Samoin toisten ihmisten puheen ymmärtäminen vaikeutuu, etenkin monimutkaisten ja pitkien virkkeiden osalta. Agnosian takia henkilö eksyy helposti eikä tunne tuttujakaan ihmisiä. Apraksia ilmenee esimerkiksi vaikeutena pukeutua tai syödä veitsellä ja haarukalla. Näiden lisäksi myös suunnitelmallisuus ja järjestelmällisyys vaikeutuvat. (Dementiamaailma 2004, 12; Sulkava 2001, 73.)

Muistisairauteen saattaa liittyä myös käytösoireita, jolloin muistisairas ei käyttäydy enää annettujen normien mukaan vaan persoonalleen ominaisella tavalla. Käytösoireita ovat mm. levoton kävely, kehon liike, hokeminen tai harhailu, koskettelu, harhat, sekavat puheet, aggressiivinen ja estoton käyttäytyminen, tavaroiden keräily sekä karkailu. (Dementiamaailma 2004, 26-27; Sulkava 2001, 84-85.) Ulla Eloniemi-Sulkava kertoo Sairaanhoidaja -lehden (3/2010, 26-27) artikkelissa, että käytösoire ei selity muistisairaudesta, vaan se on merkki pahoinvoinnista. Eloniemi-Sulkava työskentelee Vanhustyön keskusliiton Mielenmuutos -hankkeessa, jossa pyritään kehittämään uudenlaisia toimintatapoja käytösoireista kärsivien muistisairaiden hoitoon.

Erityisesti muistisairaiden kohdalla on nähty tarpeellisena kiinnittää huomiota lakisääteiseen veloitteeseen hyvästä hoidosta, koska muistisairas ei useinkaan itse enää pysty vaalimaan omia oikeuksiaan. Maiju Malkamäki (2009) on selvityksessään tutkinut säädöksiä ja määräyksiä, joilla on oikeudellista merkitystä hoitolaitosten arjessa. Hän täsmentää tutkimuksessaan potilaan oikeuksia hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon sekä

puolustaa potilaan oikeutta kulttuurisiin kuntoutusmuotoihin. Potilaslain 3 §:n toisessa momentissa todetaan, että hyvään hoitoon kuuluu potilaan vakaumuksen ja yksityisyyden kunnioittaminen hänen ihmisarvoaan loukkaamatta. Malkamäki nostaa esille myös 3 §:n kolmannen momentin, jonka mukaan: ”potilaan äidinkieli, hänen yksilölliset tarpeensa ja kulttuurinsa on mahdollisuuksien mukaan otettava hänen hoidossaan ja kohtelussaan huomioon.” (Malkamäki 2009, 4).

Potilaslaki täsmentää, että potilaan yksilölliset tarpeet ja kulttuuri kuuluvat hyvään hoitoon. Laki antaa kuitenkin suuren liikkumavaran hoitolaitoksille jättäen käytännön toimet mahdollisuuksien mukaan toteutettaviksi. Ava Numminen toteaaakin selvityksen jälkisanoina, että Terveystta kulttuurista -verkoston taide- ja kulttuuriprojektit sekä muut vastaavanlaiset projektit mm. vanhusten ja mielenterveyspotilaiden piirissä eivät ole jääneet osaksi laitosten arkea (Malkamäki 2009, 20-21). Samaan tulokseen on tullut Hanna-Liisa Liikanen (2003) väitöstutkimuksessaan, jossa hän tutki missä laajuudessa ja minkälaisin muodoin Arts in Hospital – hankkeen tavoitteet tulivat esille itäsuomalaisten hoitolaitosten arjessa. Liikasen (2003) mukaan taide- ja kulttuuritoiminta ei ole integroitunut osaksi hoitolaitosten arkea, vaan se on jäänyt ajallisesti ja paikallisesti rajatuiksi projekteiksi.

## **2.2 Taide- ja kulttuuripainotteinen kuntoutus tutkimusten valossa**

Dosentti Ilkka Winblad ja Sirkkaliisa Heimonen Alzheimer-keskusliitosta ovat artikkelissaan (2004) selvittäneet, mitä kuntoutuksella tarkoitetaan. Heidän mukaansa kuntoutus tarkoittaa keinoja, joiden avulla vajaakuntoisen henkilön ja hänen ympäristönsä voimavarot kehitetään elämän hallinnan parantamiseksi. Vajaakuntoisen henkilön psyykkiset ja fyysiset voimavarot ovat siinä määrin heikentyneet, että ne tuottavat ongelmia päivittäin. Kuntoutus on tällöin muutosprosessi, jolla pyritään toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen. Kuntoutuksen välineitä ovat Winbladin ja Heimosen (2004, 75-76) mukaan lääketieteellinen kuntoutus sekä sosiaalinen kuntoutus. Sosiaaliseen kuntoutuksen tavoitteena on sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja toimintakyvyn heikentymisen ennaltaehkäisy (Manninen 2003).

Viriketoiminta nähdään useissa yhteyksissä (Dementiamaailma 2006, 28; Vuori & Eloniemi - Sulkava 2003, 17) juuri sosiaalisen kuntoutuksen välineenä. Viriketoiminta ”tarkoittaa monenlaista toimintaa, mikä aktivoi tiedonkäsittelytoimintoja kuten muistia, havainnointia, keskittymistä ja aivotoimintaa sekä pitää yllä henkistä vireyttä” (Manninen, 44). Omien

kykyjen, taitojen ja lahjojen käyttäminen takaa niiden säilymisen myös vanhuudessa. Näin ollen viriketoiminnan pitäisi pohjautua jokaisen henkilön taidoille ja kyvyille, joilla hän luontaisesti toteuttaa itseään. Tällöin on tärkeää kartoittaa henkilön elämänhistoriaa ja hänen kiinnostuksensa kohteita. Yhdessä toimimista ja ohjattuja ryhmiä onkin Dementiamailma -julkaisussa (2004, 28) suositeltu muistisairaille hyvinä viriketoiminnan muotoina.

Kulttuurin ja taiteen käyttö kuntoutuksessa ei ole uusi ilmiö. Hanna-Liisa (Assi) Liikanen (2003) tuo esille, että Suomessakin erityisesti 1970-luvulla hoitolaitoksissa käytettiin monenlaista viriketoimintaa, mutta virike- ja taidetoiminta lopetettiin säästösyistä 1990-luvulla, jolloin myös asenteet muuttuivat kielteisemmiksi työteliääksi katsottua toimintaa kohtaan. Syynä tähän oli myös viriketoiminnanohjaajien virkojen lakkauttaminen ja viriketoiminnan ohjauksen siirtyminen sairaanhoitajien kontrolle. (Seppänen 2006, 35.)

YK:n ja Unescon kulttuurikehityksen vuosikymmeninä syntyi 1990 Arts in Hospitals – hanke, jonka perimmäinen tarkoitus oli tuoda taide- ja kulttuuritoiminta osaksi terveyden- ja sairaanhoitoa sekä kuntoutusta. (Krekula 2007, Liikanen 2003, Seppänen 2006.) Suomessa Arts in hospitals -hankkeen pohjalta käynnistyi vuonna 1992 Terveyttä kulttuurista -toiminta Suomen mielenterveysseuran alaisena (Krekula 2007, 17). Terveyttä kulttuurista -hanke tuotti paljon tutkimus- ja kehittämistoimintaa, joka johti valtioneuvoston periaatepäätökseen vuonna 2007 Terveiden edistämisen politiikkaohjelmasta. Poliitiikkaohjelman jatkumona Opetusministeriö (2009) on julkaissut taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman vuosille 2010-2014. Tämän toimintaohjelman yhtenä päämääränä on taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa.

Valtioneuvoston periaatepäätös ja Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia –toimintaohjelma ovat vauhdittaneet tutkimustoimintaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että taiteella ja kulttuuriharrastuksilla voidaan vaikuttaa hyvinvointiin, fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Simo Koskisen (2004) mielestä muistisairaiden kuntoutustyötä tarkastellaan yhä enenevässä määrin sosiaalisesta näkökulmasta. Tällöin perustarpeiden tyydytys ei yksin riitä hyvään hoitoon, vaan nähdään, että muistisairaallakin on oikeus osoittaa tunteita, saada elämyksiä ja toteuttaa itseään sekä nauttia sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Koskisen (2004, 113) mukaan kulttuuriset työmuodot ovat olleet tuloksellisia muistisairaita kuntouttavassa työssä ja hän vakuuttaa, että erilaisten taidemuotojen käytöllä on voitu virkistää muistisairaita ihmisiä. Lisäksi niiden avulla on

pystytty helpottamaan muistisairaiden käytösoireita. Koskinen (2004, 114) korostaakin, että kulttuurisella kuntoutustoiminnalla on saatu tuloksia vielä senkin jälkeen, kun lääketieteen ja perushoitotyön keinot ovat loppuneet.

Timo Cantell (2007) on mielenkiintoisella tavalla selvittänyt, miksi kulttuuri ja taide ovat niin tärkeitä ihmiselle ja hänen kehitykselleen. Cantell (2007) valaisee kulttuurin käsitettä Williamsin (1981) määritelmällä, jonka mukaan ”kulttuuri on kehittyntä mielenlaatua, joka syntyy prosessin tuloksena”. Kulttuuriharrastukset ja mielenkiinnon kohteet toimivat kehitymisprosessina, jonka välineitä ovat taiteet ja taideteokset (Cantell 2007).

Cantell (2007) täsmentää, että taide viittaa kaikkiin ihmisen taitoihin, ei vain taiteisiin. Tällöin kaikki ihmiset ovat taiteen tekijöitä omilla areenoillaan (Cantell 2007). Cantellin (2007) määritelmä soveltuukin erinomaisesti kuvaamaan vanhusten kuntouttavaan hoitoon kuuluvaa laaja-alaista taidekäsitystä. Samaan taidekäsitykseen pohjaavat myös muistisairaille suunnatut tutkimus- ja kehittämisprojektit, joissa kulttuuritoiminta nähdään monimuotoisena ja monipuolisena toimintana (mm. Pitkälä, Rautasalo, Kautiainen, Savikko & Tilvis 2005; Vuori & Eloniemi–Sulkava 2003; Jansson 2009).

Ystäväpiiriprojektissa (Jansson 2009) sekä psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen kehittämishankkeessa (Pitkälä ym. 2005) kulttuuri- ja taidetoimintaryhmien avulla on pyritty vähentämään vanhuksien yksinäisyyttä ja niiden avulla on luotu vanhuksille uusia vuorovaikutusverkostoja. Taide- ja kulttuuritoimintaan kuului taiteilijoiden projekteja ja retkiä, joilla tutustuttiin oman paikkakunnan kulttuuritarjontaan. Lisäksi ryhmiin osallistujat saivat itse tehdä taidetta erilaisin menetelmin. (Pitkälä ym. 2005, 28). Pohjois-Kymenlaakson ystäväpiiriprojektissa muistisairaille käytettiin mm. keskustelua ja muistelua, askartelua ja maalausta, levyraatia ja yhteislaulua, muistijumppaharjoituksia sekä tuolitanssia ja -jumppaa (Jansson 2009, 48-49). Ystäväpiiri -projektit ovat laajentaneet ystäväpiiri -toimintaa ympäri Suomea ja samalla niiden täsmällinen ja yksityiskohtainen tutkimusmetodologinen ote on vienyt kehitystä eteenpäin luoden mittareita, joiden avulla voidaan kehittää myös tulevia projektianalyysijä.

Mielenterveysseuran Iloinen syksy -projektissa Kaakkois-Suomessa (2004) eri alojen taiteilijat työskentelivät vanhainkodeissa aktivoiden vanhuksia, henkilökuntaa ja omaisia mukaan luovaan prosessiin, jonka tuotoksena syntyi taideteos. Ohjaavista taiteilijoista riippuen taideteos oli joko näytelmä, maalaus, yhteislaulutuokio tai runo. Projekteissa palvelukeskusten asukkaat ovat saaneet aktiivisen toimijan roolin ja osallistuneet yhdessä

sosiaaliseen toimintaan. Asukkaiden korkealaatuisia tuotoksia on esitelty projektiraportissa ja niistä olen poiminut työhöni kaksi koskettavaa runoa, jotka kertovat iäkkään ihmisen sielunmaisemasta ja suhteesta tulevaan.

*Rakastan kyllä tätä elämää, jota vielä saan elää.*

*Rakastan jokaista päivää.*

*Siitä huolimatta olen joka päivä lähdössä, lähdössä kotiin.*

XXXXXXXXXXXXXXXX

*Paljon et tarvitse:*

*Hiljaisuuden, luonnon ja lähimmäiset.*

*Järjestys on tämä*

*Jotta luopuminen helpottuisi.*

Kuusankosken Mäkikylän palvelukeskuksen hoitoyksikkö Kodinonnen asukkaiden runoja.

Tutkimuksissa on saatu hyviä tuloksia taiteen ja kulttuurin vaikuttavuudesta vanhustyössä sekä erityisesti muistisairailta. Leonie Hohenthal-Antin (2001, 38-43) on kehittänyt teatterin tekemisen tapaa, jossa muistamisongelmat vältetään. Teatteriryhmä luopui valmiin tekstiin pohjautuvasta työskentelytavasta ja loi oman näytelmänsä tekstin, roolit ja lavastuksen itse. Mitään tekstiä ei kirjoitettu muistiin, vaan ideana oli kohtausten painuminen mieleen harjoituskertojen myötä. Tällöin ei myöskään tarvinnut muistaa tiettyjä sanoja, vaan ilmaisu syntyi ja muuntui tilanteen mukaan. Teatteriryhmä oli asettanut itselleen korkeita taiteellisia tavoitteita, eikä tarkoituksena ollut vain kuntouttava työ. Hohenthal-Antin (2001) korostaakin, että arvostuksen saaminen taiteellisesti korkeatasoisellekin työlle senioriteatterissa oli vaikeaa. Ihmiset näkivät senioriteatterityön yksipuolisesti vain kuntouttavana toimintana, vaikka se voi tuottaa syvällistä ja taidokasta taidetta, joka on itsessään arvokasta.

Tutkimus- ja kehittämisprojektit ovat tuottaneet uutta materiaalia monipuolisen ikäihmisille suunnatun kuntouttavan toiminnan järjestämiseen. Suuri osa kuntouttavasta toiminnasta suuntautuu muistisairaudesta kärsiville ja osassa on mahdollisuus muokata materiaalia muistisairaille sopivaksi. Monet opinnäytetyöt antavat konkreettista

materiaalia, jota voidaan käyttää viriketoiminnan materiaalina (mm. Harju 2006; Lumpo & Valtanen 2009). Karoliina Harjun (2006) sekä Virpi Lumpon ja Anneli Valtasen (2009) opinnäytteet olen ottanut lähempään tarkasteluun niiden ohjekansioiden takia. Niistä löytyy käytännönläheistä ohjeistusta viriketoimintaan palvelutaloissa.

Metropolia ammattikorkeakoulun Kulttuurisilta –hankkeessa (2010) musiikin koulutusohjelma kehittää Helsingin, Espoon, Vantaan ja Kauniaisten kaupunkien kanssa monipuolisia taidepainotteisia projekteja eri-ikäisille väestöryhmille tarjoten eri väestöryhmille mahdollisuuksia itse osallistua taiteen tekemiseen. Kulttuurisilta -hankkeen Tähän asti –osaprojektissa eläkeläisten kuoroja eri kaupungeista on koottu yhdeksi suureksi kuoroksi. Kuoro on koottu eläkkeellä olevista aktiivisista kuoroharrastajista sekä osaltaan vain Tähän asti –projektiin uutena tulleista eläkkeellä olevista henkilöistä. Osallistujat saavat intensiivistä ohjausta niin tanssin, liikkeen, draaman kuin laulunkin osalta monta tuntia viikossa. Kuoro ja sitä ohjanneet laulunopiskelijat esiintyvät syksyllä 2010 Kansallisoopperan Alminsalissa, Sellosalissa Espoossa ja Vantaan Martinuksessa. Hanke luo aivan uudenlaista monialaista taidekäsitystä, jossa yhdistyvät kokonaisvaltaisesti draama, tanssi ja laulu.

Espoon kaupungissa on toteutettu Vanhustyön keskusliiton useista osaprojekteista koostuvaa Mielenmuutos -hanketta ([www.mielenmuutos.fi](http://www.mielenmuutos.fi)). Osassa projekteista on ollut mukana Sibelius Akatemian musiikkikasvatuksen osasto. Vanhustyön keskusliiton Mielenmuutos -hankkeessa (2007-2010) on useita osaohjelmia, joiden avulla pyritään parantamaan Espoon kaupungin ikääntyvän väestön hyvinvointia. Ulla Eloniemi-Sulkava kertoo Sairaanhoidaja –lehden artikkelissa (Haarala-Heiskanen 2010, 27), että Mielenmuutos –hankkeessa käytetään muistelua, musiikkia ja liikettä apuna muistisairaana kohtaamisessa. Tutkimusten ja projektien myötä ovat kulttuuriset kuntoutusmuodot tulleet tunnetummaksi ja kulttuuristen toimintamuotojen käyttöä hoito- ja kuntoutustyössä on pyritty lisäämään. Tästä esimerkkinä on Uudellamaalla perustettu hoitolaitosten kulttuurinedistämisen läänintaiteilijan virka. (Taiteen keskutoimikunta 2009). Tällä hetkellä määräaikaisessa virassa toimii musiikin tohtori Ava Numminen.

### **2.3 Laulu kuntouttavana toimintana**

Erityisesti laulun käyttöä kuntoutuksessa on tutkittu vielä vähän, mutta vähitellen myös tälle alalle on syntynyt kiinnostusta. Ava Nummisen (2005) väitöstutkimus laulutaidottomuudesta ja aikuisten laulamaan opettamisesta avaa tietä laulamisen

käyttämiseen erilaisissa yhteyksissä. Nummisen (2005) tutkimuksen mukaan laulutaitoa voi kehittää kaikissa elämän vaiheissa. Laulun opettamisen myötä myös laulunopiskelijoiden itseilmaisuus, esiintymisvarmuus ja itseluottamus kasvoivat. Tutkimuksen pohdinnassa Numminen (2005, 262) viittaakin laulamisen terveydellisiin vaikutuksiin, joita vielä tunnetaan huonosti. Hän vertaa laulua liikuntasuoritukseen, joka lievittää stressiä ja masennusta ja antaa toisaalta yhteisöllisen kokemuksen ryhmässä lauletaessa. Laulun psykofyysisten terveysvaikutusten tutkiminen olisikin Nummisen mielestä tärkeää.

Eva Götell on tutkinut väitöskirjassaan (2003) laulua, taustamusiikkia ja musiikkitapahtumia vuorovaikutuksen välineenä muistisairaiden ja heidän hoitajiensa välillä. Vaikka kaikki musiikki Eva Götellin mukaan (2003, 48) vaikutti positiivisesti muistisairaiden mielialaan ja käytösoireisiin, laulu vaikutti erityisen suotuisasti. Hoitajan laulaessa potilaat eivät käyttäytyneet aggressiivisesti tai huutaneet. Samoin potilaiden kyky ymmärtää, tuottaa puhetta, tuntea, liikkua, hahmottaa tilaa, tunteita ja mielialoja näytti parantuvan. Käyttäessään laulua hoitajat kokivat hoitotilanteiden sujuvan paremmin ja he tunsivat olevansa läheisessä yhteydessä potilaisiin.

Näiden tutkimusten perusteella laulaminen voi antaa erittäin paljon niin muistisairaille kuin hoitajillekin ja sen käyttöä hoitotyössä kannattaisi tutkia lisää. Ava Numminen (2009b) on jatkanut Eva Götellin (2003) tutkimukseen pohjautuvaa työtä Suomessa. Numminen (2009b) on vetänyt Vanhustyön keskusliiton Mielenmuutos –hankkeen ([www.mielenmuutos.fi](http://www.mielenmuutos.fi)) interventioyksiköissä koulutusta, jossa hoitajia ohjataan käyttämään laulua aktiivisesti työvälineenään osastolla.

## **3 Kehittämistyön tarkoitus ja toteuttaminen**

### **3.1 Työn tarkoitus**

Opinnäytetyöni tarkoitus on selvittää, miten voidaan kehittää toistuvasti kokoontuvaa laulukerhotoimintaa muistisairauteen sairastuneille. Pyrin tutkimaan asiaa seuraavien alakysymysten kautta:

1. Onko laulukerhotoiminta tarpeellista muistisairausyksikössä?
2. Millainen laulukerhotuokio on rakenteellisesti toimiva muistisairausyksikössä?
3. Millaisia lauluja kerhossa on tarkoituksenmukaista käyttää?
4. Mitä toiminnallisia elementtejä laulukerhossa voidaan käyttää rikastuttamaan laulutuokiota?

### **3.2 Työn kohdejoukko**

Tutkimuksen kohdejoukko muodostui Elämän sain soimaan! -laulukerhon osanottajista. Osallistujat olivat Mäntyrinteen palvelutalon muistisairaiden osaston Karhunkolon asukkaita. Syyspuolella kerhon aloitti 13 asukasta. Syksyn aikana kaksi ja keväällä kaksi asukkaista kuoli. Kevätpuolella aloitti myös 13 asukasta, joista uusia kerholaisia oli neljä.

Kaikilla asukkailla oli muistisairaus, jonka takia yksin asuminen kotona ei enää onnistunut. Karhunkolon asukkaat olivat toimintakyvyiltään hyvin eri tasoilla. Osa asukkaista pystyi kommunikoimaan kanssani, kertomaan nimensä ja vastaamaan kysymyksiin. Osa asukkaista istui tai makasi rullatuolissa katsellen toimintaa ja osa näytti nukkuvan. Muutamat asukkaat pystyivät kävelemään itse paikalle, mutta useimmat tarvitsivat apua hoitajilta. Karhunkolon ovea pidettiin lukittuna turvallisuussyistä, eikä vapaa liikkuminen muilla osastoilla ollut asukkaille mahdollista. Asukkailla oli omat huoneet ja yhteinen keittiö, jossa ruokailtiin ja kahviteltiin yhdessä.

Karhunkolon asukkaille järjestettiin Mäntyrinteessä paljon toistuvaa viriketoimintaa. Tämän lisäksi heillä oli teemailtoja ja silloin tällöin laulettiin yhteislauluja ja hoitaja luki kirjoja ääneen. Myös seurakunnasta kävi kanttori laulattamassa asukkaita sekä pappi ja kanttori pitivät jumalanpalveluksia.



**Taulukko 1. Mäntyrinteen palvelutalon muistisairausyksikön viikko-ohjelma.**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Leivonta	Pelit	Jumppaa	Elokuva	Sauna	Sauna	

### 3.3 Työn suunnittelu

Kirjallisuuskatsauksen avulla etsin pohjatietoa, millaisia virikeryhmätuokioita oli aikaisemmin pidetty. Tutkimusraportit Ikääntyneiden yksinäisyys -hankkeen psykososiaalinen ryhmäkuntoutus ja ystäväpiiri –projekti antoivat lähtökohtia laulukerhon perusrungon luomiseen sain tutkimusraporteista, joissa oli toistuvan ryhmätoiminnan avulla pyritty lisäämään osallistujien hyvinvointia. Ikääntyneiden yksinäisyys –hanke (Pitkälä ym. 2005) ja Ystäväpiiri –projekti (Jansson 2009) toimivat esimerkkeinä samantyyppisestä toiminnasta kuin mitä olin itse kehittäneessä muistisairaiden osastolle.

Mielenterveysseuran Iloinen syksy –projektiraportissa (2005) kuvattiin yksityiskohtaisesti, millaisia taidetuokiot vanhainkodeissa olivat olleet. Samoin Sanna Aavaluoman ja Ulla-Maija Kyrölän (2004) kirjassa Tornadon kohtaaminen käsiteltiin heidän ohjaamiaan psykodraamaryhmiä muistisairaille. Tutkijoiden toiminnallisista menetelmistä ja ryhmäkokoontumisten rakenteen jaksottelusta oli paljon apua laulukerhon perusrungon muotoilussa. Sanna Aavaluoma ja Ulla-Maija Kyrölä (2004, 35-37) painottavat erityisesti alku- ja loppurutiinien tärkeyttä. Alkuun ja lopetukseen olen kiinnittänyt itsekkin työskennellessäni erityistä huomiota, sillä ne luovat vuorovaikutukselle pohjan ja lisäävät turvallisuuden tunnetta.

Virkistys Verso -materiaalista (2007) löytyi erittäin hyviä ideoita tuntien jaksottamiseen ja erityyppisten elementtien käyttöön, samoin Virpi Lumpon ja Anneli Valtosen (2009) opinnäytetyön toimintatuokioiden ohjekansiosta, Karoliina Harjun (2006) Kulkurin matkassa -musiikkituokiosta sekä Iloinen syksy -projektin loppuraportin (2004) toimintakuvauksista. Muistisairaudesta kärsiville sekä muille ikäihmisille suunnattua viriketoimintaohjeistusta löysin useista oppaista (Aremyr 1992; Semi 2004; Manninen 2003). Oppaista löytyi yksityiskohtaisia neuvoja toimintatuokioiden pitämistä varten. Mari Koistisen (2005) Tunne kehosi – vapauta äänesi teoksesta löytyi käytännönläheisiä ideoita jumppatuokioihin ja äänen verryttelyyn.

Muistisairaahan kohtaamiseen ja vuorovaikutuksen kehittämiseen apua sain Sirkka-Liisa Kivelän (2009) kirjasta Depressiosta tasapainoon, jossa käsiteltiin hyvin yksityiskohtaisesti

vanhenemista sekä ryhmätoimintaa depressiosta kärsiville vanhuksille. Sirkkaliisa Heimosen ja Sari Tervosen Muistihäiriö- ja dementiatyön palapeli (2004) ja Antti Hervosen, Pertti Pohjolaisen sekä Kari A. Kuuren (1998) kirja Vanhene viisaasti sekä Pertti Eran (1997) toimittama Ikääntyminen ja liikunta antoivat tietoa vanhuuden muutoksista, toimintakyvyn rajoituksista ja kuntoutuksen mahdollisuuksista toimintakyvyn ylläpitäjänä. Kirjallinen katsaus antoi varmuutta toimia vanhuksien ja muistisairaiden kanssa, kun sain tietoa, mitä voin tehdä ja mitä kannattaa ryhmätilanteissa välttää. Samoin pystyin luontevasti toimimaan vaativammissakin tilanteissa, kun olin selvittänyt, millaisia tilanteita erilaisista muistisairauksista kärsivien ihmisen kanssa voi tulla.

### **3.4 Työn toteutus ja aineistonkeruu**

Työn suunnitteluun kuului tutkimuskirjallisuuteen perehtyminen ja tuntisuunnitelmien laatiminen laulukerhoa varten. Laulukerhon valmisteluvaiheessa haastattelin palvelutalon toiminnanjohtajaa, Satu Mäkistä muistisairausyksikön toiminnasta, kartoittaakseni tarvittavia pohjatietoja ryhmästäni. Samoin kyselin hänen toiveitaan laulukerhon toteutuksesta ja tarkoituksesta. Jälkeenpäin huomasin, että ennen kerhon alkua on syytä tiedustella mahdollisimman yksityiskohtaisesti potilaiden toimintakykyyn, käyttäytymiseen ja mieltymyksiin liittyvistä seikoista sekä osaston toimintaan liittyvistä asioista.

Käytännön kokemuksen perusteella olen tehnyt kyselylomakkeen tärkeistä asioista, joita kannattaa tiedustella jo siinä vaiheessa, kun suunnittelee lauluryhmää (liite 1). Hyvät ja luottamukselliset suhteet hoitolaitoksen johtoportaan ja hoitohenkilökuntaan on hyvä virittää jo ennen ryhmän alkua. Potilaiden omaisiin on tärkeää olla yhteydessä ryhmän toiminnan aikana ja pyytää heitä osallistumaan lauluryhmiin. Omassa ryhmässäni aikainen ajankohta saattoi tässä tapauksessa kuitenkin karsia omaisosallistujia.

Ryhmän tuntemuksen lisäksi tarvitsin tietoja ryhmäläisille sopivista lauluista. Laulupaketin kokoamista varten haastattelin 85-vuotiasta kuoroa toimintaa harrastanutta rouvaa sekä omia vanhempiani (n. 75-vuotiaita). Samoin palvelutalon toiminnanjohtaja ja lähihoitajat antoivat tietoa lauluista. Muualla kuin muistisairausyksikössä olisi ollut helppoa teettää kysely asukkaille heidän toivomistaan lauluista. Kyselinkin lauluja ensimmäisillä tunneilla, mutta asukkaille ei tullut laulujen nimiä mieleen tai ne olivat lauluja, joita oli juuri äsken laulettu. Tämän takia lauluja oli etsittävä muuta kautta.

Haastattelemani 85-vuotias rouva oli aiemmin harrastanut innokkaasti kirkkokuoroa toimintaa ja asui edelleen omassa talossaan maalla. Hän oli kaikin puolin

erittäin virkeä ja omatoiminen, joten arvelin saavani häneltä hyviä lauluvinkkejä käytettäväksi lauluryhmässä. Suureksi yllätyksekseni häneltä löytyi kaksi vihollista käsikirjoitettuja lauluja sota-ajalta. Kävimme lauluja yhdessä läpi ja lauloimme niitä, jotka minäkin tunnistin. Rouva myös lauloi minulle muutamia lauluja, joita en itse tuntenut. Häneltä sain yli 40 laulun listan ja samalla hieman viitettä hänen ikäistensä äänialasta. Yhden ihmisen laulusta ei äänialaa tietenkään voinut määrittää. Äänialan määrittämisessä oli otettava huomioon lukuisia muitakin tekijöitä kuin ikä. Sukupuoli, elintavat, laulun harrastaminen sekä hormonaaliset seikat voivat kaikki vaikuttaa ääneen ja sen korkeuteen myös iäkkäänä.

Omien vanhempieni haastattelulla sain laululistan heille tutuista ja rakkaista sävelmistä. Heiltä sain kymmenen vuotta nuorempaa tietoa, mutta edelleen relevanttia kohderyhmääni ajatellen. Apuna minulla oli Suuri Toivelaulukirja osat 1-6, joita selasimme läpi ja kirjoitin muistiin tutut laulut. Vanhempieni kanssaan keskityimme tanssilavoilla esitettyihin kappaleisiin. Lisäksi Mäntyrinteen palvelutalon toiminnanjohtaja antoi minulle monistevihkosen vanhoista kansakoululauluista ja muutaman tunnin pidettyäni hoitajat kertoivat laulunsanoista, joita löytyi kerhohuoneesta. Näin keräsin jo yli 100 laulun tietopaketin.

Toteutin kehittämistyön kahdessa vaiheessa. Syyspuolella pidin Mäntyrinteen palvelutalossa kahdeksan laulukerhokertaa 16.9.2009- 16.12.2009. Laulukerho alkoi keskiviikkoisin klo 10.30. Seitsemän kertaa tuokioista oli 45min. mittaisia ja näiden lisäksi vietimme pikkujoulutuokion, joka oli muita kerhotuokioita pidempi. Pikkujoulutuokio alkoi klo 18, jotta omaisten olisi helpompi osallistua juhlaan.

Syyspuolella tavoitteena oli kokeilla suunnittelemani perusrunkoa ja testata sen toimivuutta käytännössä. Palautetta keräsin laulukerhotoiminnasta koko syksyn ajalta käyttäen useita menetelmiä aineistonkeruussa luotettavuuden parantamiseksi. Päiväkirjaan kirjasin tuntisuunnitelman, tarkan tunnin kulun, havainnot tunnin aikana sekä henkilökunnan ja asukkaiden palautteet tuokioista. Hoitajat ottivat muutamalta kerralta myös valokuvia ja yhdellä kerralla oli mukana toimittaja, joka teki kerhosta jutun lehteen (liite 2). Syyspuolella kahdella viimeisellä kerralla videopin pitämäni tunnit. Kuvaukseen pyydettiin luvat asukkaiden omaisilta. Hoitajille tein laulutuokioista kyselylomakkeen, jossa oli sekä avoimia että monivalintakysymyksiä (liite 3). Hoitajien kiireinen päivärytmi hoitajilla tuotti omat haasteensa työlleni. Tarkoitus ei ollut entisestään kuormittaa hoitajien päiväritiinejä, vaan tuoda helpotusta arkeen. Pitkät kyselyt ja haastattelut

olisivat olleet liian kuormittavia heille, joten keräsin tietoa koko työskentelyni ajan pieninä palasina, mutta jatkuvasti.

Syyspuolella kuului jokaiseen laulukerhotuokioon alkuverryttely, jossa lämmiteltiin jumppaamalla kehoa vireäksi laulua varten. Jumppaaminen jäi hyvin yksipuoliseksi, koska pelkäsin tapaturmia tai tuottavani mielipahaa, jos jumppaliikkeet olisivat liian vaativia. Kun mainitsin neuvottomuudestani toiminnanjohtajalle, pääsin seuraamaan hoitajan ohjaamaa Sävelsirku -tuokiota osastolla. Sävelsirku on nauhalta tuleva ohjelma, jonka mukaan jumpataan ja kuunnellaan musiikkia. Nauhalta tulevien ohjeiden mukaan hoitaja näyttää esimerkkiä, miten liikkeet tehdään. Ohjelmat ovat kestoltaan n. 10 – 15 minuuttia, mutta niitä voi pitää useamman peräkkäin. Sävelsirku -tuokiossa musiikin mukana tekeminen näytti miellyttävän asukkaita. Myös hoitajan kertoma tarina innosti asukkaat osallistumaan jumppaan. Jumppaliikkeet olivat yksinkertaisia ja tempo tarpeeksi hidas, että asukkaiden oli helppoa seurata. Liikkeet oli myös suunniteltu niin, että ensin tehtiin liike oikealla ja vasemmalla puolella erikseen ja sitten liikkeet yhdistettiin.

Syyslukukauden laulukerhotuokioiden toimivuutta arvioin päiväkirjamerkintöjen, hoitajien kyselyn ja haastattelujen, videoinnin ja asukkaiden kommenttien perusteella. Saamaani palautetta vertasin kirjallisuuskatsaukseen ja etsin aikaisemmista projekteista ja opinnäytetöistä elementtejä, joita lisäsin suunnittelemani laulukerhon perusrunkoon. Paranneltua versiota laulukerhotuokioista kokeilin keväällä neljä kertaa 13.1.2010-16.3.2010 välisenä aikana. Pidin myös näistä tunteista päiväkirjaa ja kirjoitin muistiin kommentteja, joita sain henkilökunnalta ja asukkailta tuokioiden jälkeen sekä etsin perustelut toiminnalleni aikaisemmista tutkimuksista tai muistisairauksiin suuntautuvista oppaista. Asukkaiden haastattelut eivät voineet olla pitkiä ja haastattelut oli tehtävä heti laulutuokion jälkeen. Usein asukkailta saikin parhaiten palautetta spontaanisti kerhon loppuessa tai kerhon aikana. Verbaaliseen kommunikointiin ei voinut yksinomaan painottaa, oli tärkeää ottaa mukaan kehon kieli ja ilmeet, joita kirjasin muistiin sekä analysoin videolta.

Käytännön työn perusteella tein toimintarungon, jonka avulla dementoituneiden kanssa työskentelevät voivat jatkossa jatkaa ja kehittää laulukerhotoimintaa. Opinnäytetyöraporttia kirjoitin kevätpuolella samalla, kun kehitelin laulutuokioita. Raportin kirjoittaminen ja kirjallisuuteen perehtyminen selkeyttivät toimintaa, jolloin oli helpompi havaita puutteita tai mitä oli työtä tehdessään oppinut. Raportin kirjoittaminen ja kehittäminen kulkivat työssä rinta rinnan.

## 4 Laulukerho kehittämisen kohteena

Neljännessä luvussa esittelen ja perustelen laulukerhotuokioiden kehittämistyön tulokset Mäntyrinteen palvelutalossa. Tarkastelen kerhoa perusrungon mukaisesti aloituksen, verryttelyn, varsinaisen lauluosuuden kautta laulutuokion lopetukseen asti, koska jokainen osio on itsessään tärkeä elementti ja luo kokonaisuudesta toimivan. Omaisten osuutta laulukerhotoiminnassa käsittelen, koska pidän sitä erityisen tärkeänä. Laulukerhon kautta omaisen on mahdollista löytää uudenlainen väylä vuorovaikutukselle muistisairaana läheisensä kanssa. Toiminnan kuvauksen jälkeen kerron henkilökunnan ja kerholaisten palautteesta sekä esittelen palautteeseen ja havainnointiin pohjautuvat kehittämisasiat.

### 4.1 Laulukerhon runko

Laulukerhon rakenteeksi syntyi neliportainen toimintamalli. Alussa ja lopussa oli tärkeitä elementtejä, jotka säilyivät tunnista toiseen samanlaisina. Alussa oli tärkeää luoda jokaiseen ryhmäläiseen kontakti ja lopussa hyvästelyn kautta pyrin samalla tavalla vielä huomaamaan jokaisen ryhmäläisen henkilökohtaisesti. Varsinainen lauluosuus oli tunnin ydinsisältö ja alkuverryttely jumppaamalla ja venyttelemällä kehon lempeää herättelyä laulamiseen.

**Taulukko 2. Laulukerhorunko.**

<p><b>Alkutoimet: ryhmittäminen, nimenhuuto</b></p>
<p><b>Verryttely: jalat ja kädet liikkeelle, hartiat, venyttelyt, kasvojen hieronta, kielijumppa Hengitysharjoituksia (Äänenavausharjoituksia)</b></p>
<p><b>Varsinainen lauluosuus: erityyylisiä lauluja</b></p>
<p><b>Tunnin lopettaminen: seuraavasta kerrasta info, hyvästely</b></p>

Ryhmä asettui puolikaareen ympärilleni. Puolikaareessa kaikki osanottajat näkevät sekä ohjaajan että toisensa. Musiikkiterapeutti Matti Partanen (1996) pitää yhteislaulutilaisuuksissa rinkiin istumista yhtenä onnistuneen lauluhetken edellytyksenä. Vuorovaikutus toisiin laulajiin innosti osallistujia ja kaikkien oli mahdollista nähdä ohjaajan tekemät liikkeet ja ohjaajan laulukin kuuluu näin paremmin. Joskus osa asukkaista jäi kauempana olevaan oleskelutilaan tai kauemmas nojatuoleihin. Oli tärkeää, että ryhmäläiset saivat itse valita paikkansa, vaikka jokaiselle ehdotettiin paikkaa puolikaareessa. Jotkut muistisairausyksikön asukkaat eivät enää ottaneet kontaktia ulkopuolisiin, mutta se ei milloinkaan häirinnyt toimintaamme. Paikaltaan oli myös mahdollisuus poistua. Se takasi jokaisen asukkaan itsemääräämisoikeuden. Kerhosta oli mahdollisuus poistua silloin, kuin siltä tuntui. Aloitin laulutuokion nimenhuudolla. Aluksi hoitajat näyttivät minulle, missä kyseinen henkilö istui, mutta vähitellen tutustuin heihin ja osasin itsekkin kysellä oikeasta suunnasta. Useat asukkaat itse viittasivat tai katsetta nostamalla näyttivät olevansa paikalla. Joskus kokeilimme, että asukas sai itse sanoa nimensä. Silloin vain osa muisti nimensä ja naiset usein tyttönimensä. Huonokuntoisimmat asukkaat eivät enää kommunikoineet kanssani ja huomasin, että heidän nimiään oli kaikkein vaikein muistaa. He eivät enää pystyneet millään tavalla kommunikoimaan kanssani, edes katseella. He olivat kuitenkin hyvin levollisia laulutuokioiden aikana ja hoitajat kävivät usein tarkistamassa, että heillä oli hyvä olla tai tulivat laulamaan heidän vierelleen.

Nimenhuudon jälkeen jatkoimme alkujumpalla. Jumpan tarkoituksena oli saada veri kiertämään, aktivoida potilaita ja virittää mukava, leppoisa tunnelma. Alkujumppa perustui omiin laulutunneilla käyttämiini harjoituksiin sekä äänenkäytön oppaisiin (mm. Koistinen 2005, Hyvärinen 2005). Jumpasta hyviä esimerkkejä löytyy liitteistä. Verryttelyn jälkeen jatkoimme aluksi hengitys- ja äänenavausharjoituksilla, mutta jätin toisella kerralla äänenavaukset pois, koska niihin ei kukaan osallistunut. Hengitysharjoituksia jatkoin, vaikka niihinkään ei kovin moni osallistunut. Katsoin hengitysharjoitusten olevan hyvin tarpeellisia vanhuksille.

Hengitysharjoitusten tarpeellisuuteen viittaavat myös Aapo Lehtonen ja Brita Stenius-Aarnila (2001, 167) artikkelissaan vanhenemismuutoksista keuhkoissa. Ikääntyessä hengitysilhasten voima ja kestävyys vähenevät, jolloin keuhkotuuletus jää vajavaiseksi ja keuhkoihin jää hiilidioksidipitoista ilmaa. Tämä taas johtaa Mari Koistisen (2005, 32) mukaan negatiiviseen kierteeseen. Koistinen (2005) viittaa teokseen Ihmisen anatomia ja fysiologia (Niensted, Hänninen, Arsila & Björkqvist 2000), jonka mukaan laskimoiden

hiilidioksidipitoinen veri ei puhdistu, jos keuhkoihin jää hiilidioksidipitoista ilmaa ja keho jää ilman ravintoa. Tämän lisäksi jätteaineet kertyvät elimistöön. Koko elimistö kärsii väsymyksestä, hapenpuutteesta sekä hapenpuutteen seurannaisilmiöinä ruuansulatushäiriöistä, kun ravinnon palamiseen tarvittava happi puuttuu. Koistinen (2005, 33) pitääkin tärkeänä, että etenkin iän karttuessa olisi hyvin tärkeää, että pallean toimintaa entisestään kasvatetaan. Juuri tähän pyrin hengitysharjoitusten avulla.

Verryttelyn jälkeen siirryimme lauluosuuteen. Jaoin kerholaisille lauluviikkosen tai hoitajat auttoivat minua jakamaan vihkot. Laulut oli numeroitu vihkossa ja useimmat asukkaat tarvitsivat apua löytääkseen oikean laulun. Pieni tauko etsittäessä lauluja ei haitannut, sillä silloin asukkaat saivat hieman levähtää laulujen välissä. Väliaika oli myös sen verran lyhyt, ettei ryhmässä ehtinyt tulla levottomuutta. Hoitajien apu oli tässä vaiheessa hyvin tärkeää. Toisaalta sain henkilökohtaisen kontaktin asukkaisiin juuri auttaessani sivujen löytymisessä ja he olivat aina kiitollisia ja iloisia, kun tulin lähelle ja etsimme sivua.

Useat asukkaista pystyivät lukemaan sanat itse ja tuttujen kappaleiden kohdalla lauloivat heti mukana. Ne asukkaat, jotka eivät pystyneet lukemaan sanoja, eivät yleensä enää puhuneetkaan ja vain kuuntelivat laulua. Poikkeuksena oli eräs rouva, joka lauloi tuttuja lauluja mukana, eläytyen lauluihin välillä kyynelin ja välillä hyvin haltioituneena, silmät ilosta säihkyen. Hän ei muuten puhunut ollenkaan, eikä pystynyt pitämään laulunsanoja käsissään. Silti hän lauloi aivan oikein ja välillä erottui jokunen ihan oikea sanakin. Tosin joinakin kertoina hän oli liian väsynyt laulaakseen. Silloinkin silmistä kuvastui ilo ja lopetettuani tunnin hän nyökkäsi minulle ja silmät hymyilivät.

Partasen (1996, 109) mielestä lauluun ei saa ketään patistaa ja jokainen yhtyy lauluun, kun on siihen valmis. Tätä pidin tärkeänä seikkana myös laulutuoquioissani ja usein nekin asukkaat, jotka aluksi eivät halunneet laulaa, tulivat mukaan myöhemmin. Musiikki vei mukanaan. Oli toki niitäkin, jotka näyttivät nukkuvan koko tuokion ajan. He olivat koko tuokion hyvin levollisia, joten laulusta ei ainakaan mitään haittaa ollut. Kaksi rouvista, jotka lauloivat välillä koko ajan, saattoivat joinakin päivinä olla laulamatta. Tuolloin he valittelivat väsymystä tai kurkku tuntui karhealta. Minulle kerrottiin, että muistisairausyksikössä on hyvä tietää, että asukkaiden kunto vaihtelee hyvin paljon päivästä toiseen ja laulaminen voi yhtenä päivänä luonnistua hyvin, mutta toisena päivänä olla liian voimia vaativaa. Laulujen jälkeen tiedustelin sekä henkilökunnalta että asukkailta tuntuiko laulaminen helpolta kyseisessä sävellajissa vai kokeilisimmeko laulaa matalammalta. Muutaman kerran jälkeen aloin löytää parhaimman mahdollisen sävellajin

helposti. Toivelaulukirjojen sävellajeja transponoin alemmaksi sekunnista kvarttiin. Sävellajien transponointi oli helppoa, koska säestin lauluja sähköpianolla, jossa on transponointitoiminto. Joskus pianonsoitto tuntui kahlitsevan vuorovaikutusta, sillä kaikkia kappaleita en millään pystynyt opettelemaan ulkoa. Kun soitin nuoteista ja vilkuilin sanoja, en pystynyt niin paljon huomioimaan kerholaisia.

Useimmat laulut lauloimme kahteen kertaan, koska toisella kerralla oli enemmän laulajia mukana tai laulu oli kuuluvampaa kuin ensimmäisellä kerralla. Samoin otin seuraavalle laulukerralle aina mukaan jonkun edellisellä kerralla laulettuun kappaleeseen ja etenkin niitä, joista kovasti pidettiin. Suuren suosion saivat valssit. Niiden mukana monet myös liikkuvat, liikuttivat kättä tai jalkaa keinuttaen valssin tahtiin. Valseja laulaessamme tuli eniten naurahduksia ja iloisia huudahduksia: "Tästä tulee ihan nuoruus mieleen."

Tavallisesti paikalla oli 4-5 hoitajaa, joten heistä 2-3 oli mukana laulutuokioissa. Hoitajat istuivat joidenkin asukkaiden vieressä ja lauloivat yhdessä asukkaan kanssa. Hoitajien mukanaolo oli tärkeää, sillä moni potilaista koki läheisyyttä ja iloa yhdessä tekemisen kautta ja sai kokea erityishuomiota. Oli selvästi havaittavissa, että nuo potilaat rentoutuivat ja jaksoivat vielä paremmin olla mukana sekä näyttivät ilmeiltään tyytyväisiltä. Samoin hoitajien tehdessä mukana jumppaa ja laulaessa, myös potilaat lauloivat ja jumppasivat enemmän, kun kannustajia oli monta ja vielä ihan vieressä.

Tunnin lopuksi kerroin laulukerhon päättyvän tältä päivältä, mutta jatkuvan kahden viikon kuluttua. Hyvästelin ja kiitin osallistujia ja pyrin saamaan jokaiseen katsekontaktin. Kyselin myös miltä oli tuntunut laulaa. Yhtään negatiivista palautetta en saanut. Vanhukset kiittelivät lähes jokaisen kerran jälkeen, kuinka mukavaa oli laulaa vanhoja, tuttuja lauluja ja kuinka vanhat muistot tulivat mieleen. Lähtiessäni vilkutin kaikille ja sain joka kerta monet vilkutukset takaisin.

Pikkujoulukerralla mukaan oli kutsuttu asukkaiden omaisia. Omaisten paikallaolo oli hyvin tärkeää ja rikasti yhteistä hetkeä. Vaikka minusta ensin vaikutti, että vanhukset lauloivat vähemmän, he olivat silmin nähden ilahtuneita omien rakkaittensa läsnäolosta ja juhlasta, joka oli järjestetty heitä varten. Hiljaisempi laulu saattoi johtua siitä, että asukkaat jännittivät vieraita ihmisiä tai olivat jo väsyneitä pitkän päivän jälkeen. Kuitenkin niille asukkaille, joilla oli oma omainen vieressä yhdessä laulaminen, yhteinen tekeminen ja vuorovaikutus musiikin kautta näytti olevan luonnollinen ja iloinen yhdessäolon tapa. Marja Saksa (2007, 88-89) kertoo artikkelissaan, kuinka löysi laulun kautta uudelleen



yhteyden muistisairaaseen äitiinsä. Marja Saksa alkoi laulaa äidilleen, kun tavanomainen verbaalinen vuorovaikutus äidin kanssa ei enää onnistunut. Musiikkihetkistä tuli tyttären ja äidin läheinen ja luonnollinen yhdessäolon ja kommunikoinnin tapa. Samalla tavalla myös ryhmässä laulaessaan muistisairaiden osaston asukkaat ja heidän omaisensa saivat olla lähellä toisiaan. Yhteisen tekemisen ja ilon kautta vuorovaikutus muuttuikin kaksisuuntaiseksi.

Pikkujouluissa muistelimme myös entisajan jouluja ja tässäkin muistelussa oli omaisten osuus merkittävä. Kun minä esitin kysymyksen, omaiset kyselivät vielä tarkemmin vanhuksilta samaa asiaa ja kertoivat muistoja ääneen kaikille. Näin ryhmäläiset saivat paremmin ajatuksiaan esille ja pystyimme keskustelemaan muistoista kaikki yhdessä. Oma omainen osasi tulkita vanhuksen puhetta taitavammin kuin minä ja saattoi lisätä omia muistojaan jatkoksi, jolloin muistoista syntyi paljonkin kerrottavaa.

Pikkujouluissa oli mukana soittimia ja osa ryhmäläisistä sekä omaisista sai osallistua soittamiseen lauluissa. Tonttujen jouluyöstä saimme jopa leikityn version, kun eräs omainen ja hoitaja leikkivät laulun. Soittaminen rikasti laulutuokiota, etenkin kun omaiset ja hoitajat soittivat mukana. Asukkaiden soitto jäi hiljaiseksi fyysisten vaivojen takia, mutta he olivat iloisia, kun pääsivät mukaan musisointiin. Tunnelma juhlassa oli hyvin iloinen ja vanhuksat seurasivat leikkiä ja osa tuli mukaan Tonttujen jouluyön (tipe, tipe, tip, tap) sormileikin osalta. Lopuksi nautimme yhdessä joulupöydän antimista, mikä kruunasi juhlamme. Kiersin juttelemassa useiden vanhusten kanssa ja etenkin niiden kanssa, joilla ei ollut omaisia tällä kertaa mukana.

## **4.2 Palaute**

Palautetta laulukerhotoiminnasta keräsin koko työskentelyn ajan. Asukkaiden palaute tuli usein spontaanisti laulutuokioiden aikana tai heti laulutuokioiden jälkeen saatoin kysellä, mitä asukkaat olivat pitäneet tämän päivän kerhosta. Koska monet asukkaat eivät enää puhuneet, seurasin paljon heidän reaktioitaan, ilmeitään, eleitään ja kehon asentoja laulukerhon aikana tai videolta. Hoitajat antoivat myös palautetta tuokioiden jälkeen sekä kirjallisesti vastaamalla kyselyyn (liite 3). Toiminnanjohtajan kanssa tapasimme useamman kerran ja keskustelimme laulukerhoon liittyvistä asioista. Omaisia näin vain muutamalla kerralla, joten heidän palautettaan ei ole mukana.

Kyselyyn vastanneet sekä haastattelemani hoitajat pitivät kaikki laulukerhotoimintaa tarpeellisena muistisairausyksikössä. Valitettavasti kyselyyn vastasi vain kolme hoitajaa,

mutta heiltä sain tärkeää ja yksityiskohtaista tietoa pitämistäni laulutuokioista. Hoitajat olivat olleet kerhotuokiossa mukana vain kerran jokainen työvuoroista johtuen. Kyselyyn vastanneista hoitajista kaksi kertoivatkin käyttävänsä musiikkia hoitotilanteessa. Toinen hoitajista täsmensi kertomalla soittavansa asukkaan omia levyjä. Yhden hoitajan mukaan asukas saattoi myös itse laulaa hoitotilanteessa. Hoitajien mielestä musiikki helpotti hoitotilannetta ja hoitomyönteisyys lisääntyi.

Lauluvalintoihin, ohjeiden selkeyteen ja kuuluvuuteen, ohjaajan vuorovaikutukseen sekä potilaiden tarpeiden huomioimiseen olivat hoitajat kyselyn mukaan tyytyväisiä. Laulujen äänialoihin hoitajat olivat tyytyväisiä tai eivät osanneet sanoa mielipidettään.

Kysymykseen äänialasta voi olla vaikea vastata, jos itse ei harrasta laulamista.

Laulutuokioiden ajankohta oli ollut hoitajien mielestä kuitenkin huono ja se yllätti minut.

Laulutuokioiden ajankohtaan oli kuitenkin mahdollista vaikuttaa ja sopia toinen aika toiminnalle. Muuten hoitajat suhtautuivat työskentelyyni hyvin positiivisesti ja usein hoitajista oli useampi mukana laulukerhotoiminnassa. He olivat oma-aloitteisesti tulleet mukaan kerhoon ja istuivat vanhuksien vieressä, auttoivat etsimään sivuja, jumppasivat ja lauloivat kanssamme. Heiltä sain joitakin lauluvinkkejä ja yhden laulutoivomuksenkin.

Valitettavasti heidän toivomaansa Suursaari –lauluun ei löytynyt nuotteja, mutta kirjastosta löytyi äänitys, jonka soitin kerhossa myöhemmin.

Asukkailta tuli aina myönteistä palautetta. Vanhojen laulujen laulaminen virkisti ja ilahdutti ja heistä oli mukavaa, kun laulut muisti vielä niin hyvin. Jotkut potilaista kertoivat, kuinka vanhat muistotkin tulivat mieleen laulujen myötä.

”Entiset laulut on kaik´mielessä”

”Tätähän myö laulettiin koulussa”

”Tästä tulee ihan vanhat ajat mieleen!”

Niiltä asukkailta, jotka eivät enää pystyneet sanoin kertomaan palautettaan, toivat laulut hymyn tai tyytyväisen ilmeen kasvoihin. Toiset asukkaista liikuttivat kättään tai jalkaansa tai taputtivat rytmikkäästi valssin tahdissa. Joskus jonkun asukkaan silmistä virtasi kyyneleitä poskille kaihoisan laulun soidessa ja valsseja laulaessamme ilo kuvastui silmistä ja koko fyysinen olemus kohentui ylöspäin.

Asukkaiden palautteesta näkyi selvästi, että laulut herättivät tunteita ja muistoja menneestä. Samoin laulu toi iloa ja virkisti. Useiden asukkaiden käyttäytyminen muuttui

selvästi laulukerhon aikana. Oli mielenkiintoista verrata, miten asukkaat tulivat alussa omille paikoilleen ja miten he lähtivät laulutaukion jälkeen pois. Tunnelma oli aivan erilainen.

Etenkin laulukerhon ensimmäisillä kokoontumiskerroilla asukkaat olivat ihmetelleet mitä oikein oli tapahtumassa ja kuka minä oikein olen. Uusi ihminen ja uusi tilanne tuottivat epävarmuutta, joka purkautui ihmettelyyn ja pieneen vastustukseenkin. ”En minä tule, kun en tiedä mitä siellä tehdään” tai ”Kukahen sitä oikein pitää sitten...” Kun hoitajat kuitenkin saivat asukkaat houkuteltua mukaan, olivat kiitokset ja tyytyväiset nyökkäykset yltäkylläisiä kerhotaukion jälkeen.

Eräällä kerralla eräs asukkaista oli huonotuulinen ja kiivaasti kyseli hoitajilta, mitä varten hänen piti tulla kerhoon. Kun musiikki alkoi soida ja laulut kaikua, tämäkin asukas rauhoittui ja kävi istumaan paikalleen. Hän otti nuottivihon käteensä ja alkoi pikku hiljaa laulaa muiden mukana. Tunnin loputtua hän kiitteli minua mukavasta hetkestä ja niin mukavista lauluista. Toisella kerralla yksi miehistä käveli hieman kumarassa paikalleen salin perälle. Laulukerhon jälkeen hän lähti paikaltaan hymyillen ja mennessään nosteli polviaan korkealle marssien viimeisen laulun tahtiin ja vilkutteli minulle. Kiitoksia ja vilkuttuksia sain jokaisen kerhokerran jälkeen kaikilta, jotka pystyivät vilkuttamaan tai kiittämään.

Usealla syyspuolen tunnilla oli joku potilaista ollut lähdössä pois tunnin viimeisellä kolmanneksella. Yksi miesasukas tosin lähti pois, kun lauloimme ruotsinkielisiä lauluja. Hän itse sanoikin syyksi ruotsinkieliset laulut. Eräs rouva oli ollut lähdössä neljä kertaa ja yksi rouva kerran. Asukas oli kuitenkin yleensä jäänyt taukion loppuun, kun hoitaja kertoi, ettei taukio enää kestä kauaa. Yhtäjaksoinen toiminta näytti väsyttävän ja heikentävän asukkaiden keskittymiskykyä puolen tunnin jälkeen.

### **4.3 Kerhon toimintaa koskevat kehittämisideat ja niiden kokeilu**

Laulukerho osoittautui tärkeäksi ja tarpeelliseksi toiminnaksi, joka virkisti ja ilahdutti palvelutalon asukkaita. Monien asukkaiden mieliala kohosi ja asukkaat olivat virkeämpiä laulukerhon jälkeen kuin ennen laulukerhoa. Muistisairaiden kohdalla virkistävä vaikutus ei välttämättä kestä kovin pitkään, mutta lyhytkin hetki mieleisen toiminnan parissa on arvokasta ja merkittävää. Palvelutalon henkilökunta koki laulukerho –tuokiot tarpeellisiksi ja oli kiinnostunut jatkamaan toimintaa. Palvelutalon hoitajat ja toiminnanjohtaja olivat koko laulukerhon ajan samoilla linjoilla ja kumpikin taho piti työtä tärkeänä. Tämä on

hyvin tärkeää, jotta laulukerho toimii hyvin. Henkilökunta tiedotti myös toiminnasta asukkaiden omaisille, jotta heilläkin olisi käsitys siitä, mitä teemme ja mahdollisuus halutessaan osallistua kerhon toimintaan.

Tärkeimmäksi kehittämisen kohteeksi muodostui tuokioiden jaksottaminen niin, että asukkaat jaksaisivat olla mukana koko laulukerhon ajan. Tuokion lyhentäminen 30 minuuttiin on yksi mahdollisuus poistaa tätä levottomuutta.

Dementiamaailma -opas (2004, 29) suosittelee vain 15-30 min. mittaista ohjattua jaksoa, jonka lisäksi voi olla orientaatiovaihe ja rauhoittumisen vaihe. Näin ollen koko tuokion kestoksi suositellaan kuitenkin 30-45min. jaksoa. Toisena vaihtoehtona tuokion jaksamiseen loppuun asti pidin uudenlaisten virikkeiden tuomista tuokioon, tuokioiden rikastamista. Näin asukkaat voivat hetken aikaa hengähtää ja vaihtaa hetkeksi taiteen vastaanottajan rooliin tai toisenlaiseen toiminnalliseen tekemiseen.

Huomioideni perusteella asukkaat jaksivat hyvin laulaa 3-4 laulua kerrallaan. Näin varsinainen lauluosuus jaksottui 3-4 laulun jaksoiksi, joiden jälkeen tuli muuta toimintaa.

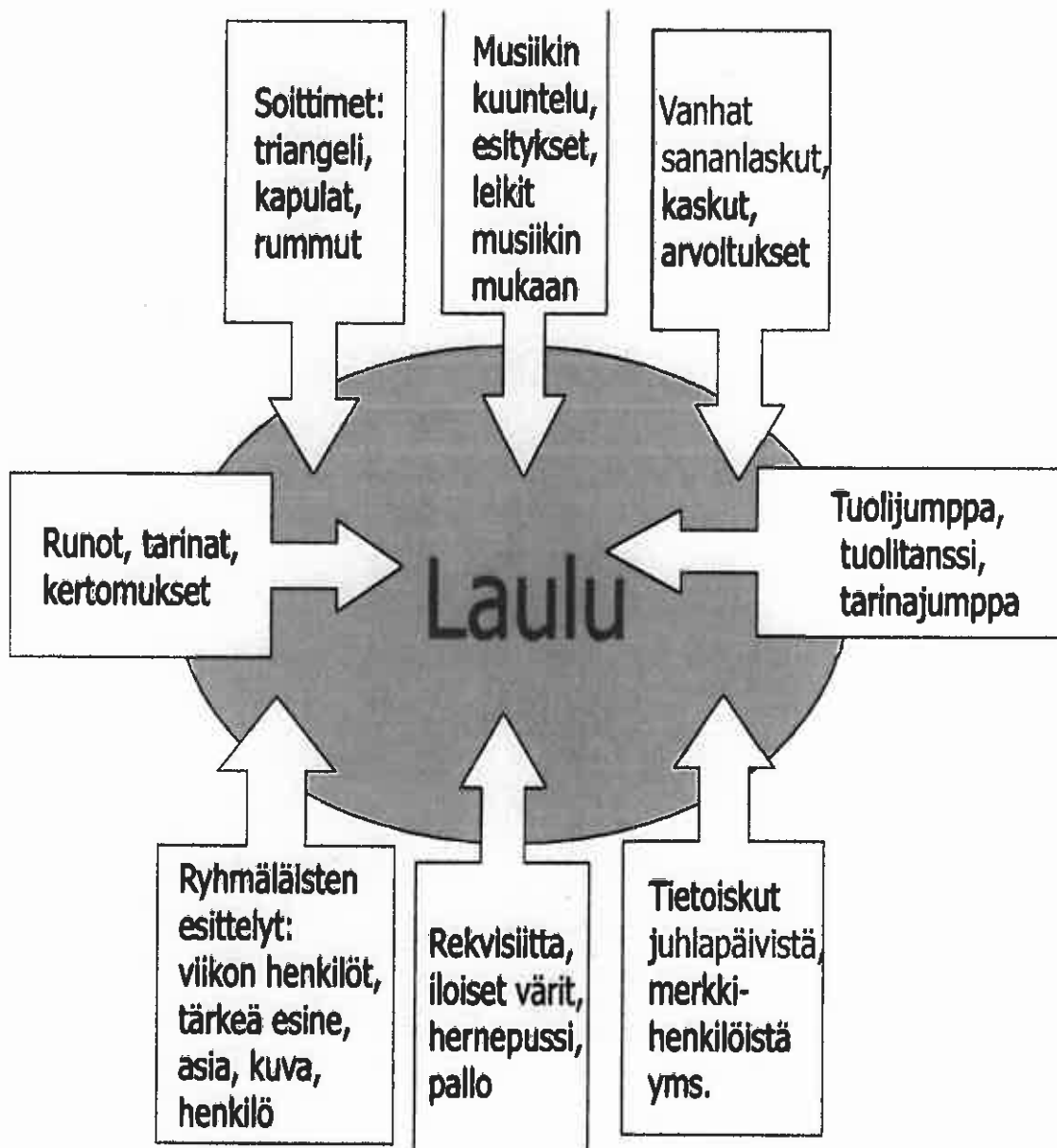
**Taulukko 3. Elämän Sain Soimaan! –laulukerhon paranneltu laulukerhorunko**

<b>Alkutoimet: Ryhmittäminen, nimenhuuto, kuulumiset</b>
<b>Alkuverryttely: Musiikkiliikuntaa, tuolijumppaa, hengitysharjoituksia</b>
<b>3-4 laulua samasta aihepiiristä</b>
<b>Lyhyt toimintajakso</b>
<b>2-3 laulua toisesta aihepiiristä</b>
<b>Lyhyt toimintajakso</b>
<b>1-2 iloista loppulaulua</b>
<b>Lopetus: seuraavasta kerrasta tiedottaminen, hyvästely</b>

Tämän jälkeen laulettiin 2-3 laulua, jonka jälkeen tuli taas toimintavaihe ja lopuksi vielä 1-

2 laulua. Koko laulutuokioon otin 6-9 laulua. Laulujen määrä riippui siitä, kuinka pitkiä muut toimintavaiheet olivat ja kuinka pitkiä itse laulut olivat.

Peräkkäin laulettavat laulut oli hyvä jakaa samaan kategoriaan, esim. kansakoululaulut, kansanlaulut, valssit, kansallislaulut, hengelliset laulut. Lauluvalinnat tein vuodenaikojen vaihtelun ja juhlapäivien mukaan. Laulukerhossa laulamistamme lauluista tein listan (liite 4) ohjelmistovalinnan helpottamiseksi vastaisuudessa.



**Kuvio 1. Laulukerhon perusrunkoa rikastuttavia toiminnallisia elementtejä.**

Kuviossa 1 olen kuvannut elementtejä, joita lisäsin laulukerhorunkoon rikastuttamaan ja

tuomaan monipuolisuutta sekä vaihtelua laulukerhoon. Soittimia ja tietoisukuja olin käyttänyt jo syksyllä. Vaikka ensin oli vaikea saada ketään soittamaan, soittajat suhtautuivat myönteisesti soittamiseen. Musiikkiliikunta ja tarinajumppa virittivät osallistujat myönteiseen tekemiseen ja herättelivät kehoa laulamaan. Tarina ja musiikki saivat myös useampia osallistujia mukaan jumppaan. Lyhyet laulutuokiot helpottivat keskittymistä ja osallistujat saivat levähtää tuokioiden välillä. Sananlaskut, tietoisut, lapsen esitykset ja vanhojen asioiden muistelu kiinnostivat ja hauskuuttivat kerholaisia. Pukeuduin kerhotuokioihin huolellisesti, käytin lämpimän oransseja värejä ja kirkkaita isokuvioisia vaatteita. Näin annoin ympärilleni värien energiaa ja aisteille virikkeitä.

Iloinen laulu tuokion lopussa jätti tyytyväisen mielen osallistujiin. Erilaisten toiminnallisten elementtien lisääminen tuokioon antoi asukkaille mahdollisuuden osallistua tekemiseen aiempaa aktiivisemmin (kts. liite 6). Heidän äänensä tuli useammin kuuluviin ja naurua ja iloisia ilmeitä oli syksyä enemmän. Olen ottanut tärkeimpiä käyttämiäni toiminnallisia elementtejä yksityiskohtaisempaan tarkasteluun ja perustelen niiden käyttöä käytännön ja teoreettisen aineiston perusteella.

Jumppatuokioihin lisäsin VirkistysVerso –materiaalista (2007) musiikkiliikuntaosioita (liite 6), jotka sujuivatkin ryhmältä erittäin hyvin. Rytmikkään musiikin tahdissa jumppa muuttui melkein tanssiksi, jossa oli myös aivojumppasta tuttuja ristikkäisiä liikesarjoja kehon keskiviivan yli. Musiikkijumpan lisäksi käytin jumppaa, joka eteni tarinan mukaan ilman musiikkia (liite 5). Tarinajumppaan sain myös ujutettua hengitysharjoituksia, joita asukkaat aikaisemmin yksittäisinä harjoituksina eivät olleet tehneet. Tarinan mukana tärkeät hengitysharjoitukset tuli tehtyä ja iloitsin suuresti tästä aluevaltauksesta.

Karoliina Harju (2006) oli käyttänyt sananlaskuja toimintatuokiossaan ja näitä löytyi pitkä lista internetistä. Poimin listasta itselleni tuttuja sananlaskuja ja kyselin niitä vanhemmiltani. Kyseiset sananlaskut olivat heillekin tuttuja, joten käytin niitä tuokioissa. Sananlaskut ovat useilta eri seuduilta koottuja, joten oli tärkeä hieman ottaa selvää, mitkä sananlaskuista olivat meillä tunnettuja. Käytin sananlaskuja lyhyenä tuokiona (n. 2-3 min.) laulujen lomassa. Ne saivat suuren suosion. Luin sananlaskun alkuosan ja asukkaat saivat sanoa loppuosan. He muistivat erinomaisesti sananlaskut ja sananlaskut näyttivät tuottavan paljon iloa ja naurua.

Gun Aremyr (1992, 63) kertookin sananlaskujen, laulujen, virsien tai kertotaulun olevan automaattista tietoa, joka on joskus opittu ulkoa. Automaattinen tieto ei unohdu, vaan se

voidaan houkutella esiin ja näin vahvistaa henkilön itseluottamusta. Toisella kerralla käyttämäni vanhat arvoitukset (Virkistys Verso talven aika, 25) olivat kuitenkin vaikeampia. Niihinkin löytyi vastauksia, mutta kerholaiset tarvitsivat paljon apua. Sananlaskut otettiin vastaan paljon suuremmalla innolla kuin arvoitukset. Arvoitukset olivat mielestäni liian vaikeita tälle ryhmälle.

Laulujen välissä kerroin myös lyhyesti joistakin laulujen tekijöistä tai esittäjistä. Tätäkin materiaalia löytyi Virkistys Verso -materiaalista tai Ehtookodin -laulumonisteesta.

Laskiaistiistaina olin etsinyt internetistä tietoa vanhanajan laskiaisesta ja luin ääneen asukkaille. Lukemisen jälkeen muistelimme asukkaiden omaa laskiaisesta viettoa ennen vanhaan. Asukkaat kertoivat muutamalla sanalla muistoja, joihin hoitajien kanssa kommentoimme ja kyselimme lisää.

Muistelu on tutkimusten mukaan yksi tärkeä ikääntyvien ihmisten kanssa työskentelyn tapa. Muistelu luo turvallisuutta ja vahvistaa itsetuntoa. Ellei ihminen muista historiallista taustaansa, hän kokee nykyisyydenkin uhkaavana ja kaoottisena. Yhteiset muistot luovat myös yhteenkuuluvuutta ja vahvistavat sosiaalisia siteitä. (Kivelä 2009, 141; Aremyr 1992, 58.) Pienetkin muistelutuokioiden näyttivät toimivan hyvin, kun keskustelimme yhdessä. Gun Aremyr (1992, 60-61) kuitenkin huomauttaa, että muistelu voi joskus tuoda esiin vaikeita muistoja, jolloin henkilö näyttää jäykistyvän ja vajoavan omaan maailmaansa kasvoillaan surullinen ilme. Tällaisessa tapauksessa on tärkeää työstää muistelua eteenpäin, jotta henkilö ei jäisi tuon kaoottisen tapahtuman keskelle yksin, vaan päästään yhdessä tapahtuman yli. Mielestäni ryhmätilanteessa voi ohjaajalle tulla helposti tunne, että toimintaa olisi jatkettava suunnitelmien mukaan. Kuitenkin keskustelu voi olla kaikille osapuolille tärkeä ja antaa ryhmälle enemmän kuin alunperin suunniteltu osio. Toistuvissa ryhmissä seuraavalla kerralla on mahdollisuus jatkaa tunnin aihetta eteenpäin, kun vaikea tilanne on ensin saatu käsiteltyä.

Yksi mieleenpainuvimpia kertoja oli kuusivuotiaan Antonin vierailu (liite 7). Anton soitti Karhunkolon asukkaille viulua, esitti lauluja sekä jumppasi ja lauloi yhteislauluja asukkaiden mukana. Lapsen esiintyminen vanhainkodissa on kummallekin osapuolelle tärkeä tapahtuma. Anton tunsikin kunniatehtäväkseen ilahduttaa vanhoja tätejä ja setiä ja muistisairaustyksikön asukkaat ilahtuivat erityisen paljon hänen esiintymisestään ja osallistumisestaan toimintaan. Asukkaat seurasivat, kuinka Anton osallistui musiikkiliikuntaan ja lauluihin ja useat heistä huomauttivat hoitajille, kuinka hienosti tuo poika osaa tehdä jumppaa, kuinka kauniisti hän laulaa ja kuinka taitava soittaja hän on.

Asukkaat kysyivät sekä minulta, että Antonilta hänen nimeään vielä tuokion jälkeen ja kiittelivät häntä.

Sirkka-Liisa Kivelä (2009, 35) tähdentää, että eläimet, luonto ja lapset tulevat erityisen tärkeiksi ihmisen vanhetessa. Kivelän mielestä taustalla vaikuttaa ajatus elämän jatkumisesta, joka helpottaa omasta elämästä irtautumista. Mielestäni lapselle vuorovaikutus on aivan yhtä tärkeää. Hän oppii, että vanhuus on yksi luonnollinen elämänvaihe ja saa samalla eväitä oman elämänsä rakentamiseen ja hallintaan.



## 5 Pohdinta

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kehittää jatkuvaa laulukerhotoimintaa muistisairausyksikössä. Laulukerhotoimintaa tarkastelin neljän alakysymyksen avulla. Selvitin, oliko laulukerhotoiminta tarpeellista muistisairausyksikössä ja millainen laulukerhotuokio on rakenteellisesti toimiva, millaisia lauluja siellä on tarkoituksenmukaista käyttää ja millaisia toiminnallisia elementtejä laulukerhossa voidaan käyttää rikastuttamaan tuokioita.

Kehittämistyön suunnittelin ja toteutin syksyllä 2009 kahdeksan laulukerhotuokiota ja keväällä neljä kehitettyä laulukerhotuokiota muistisairauteen sairastuneille. Syksyn tunteja analysoimalla, jatkuvaa palautetta keräämällä, tutkimuskirjallisuuteen sekä Sävelsirku – tuokioon tutustumalla syvensin osaamistani ja kehitin uudenlaisen laulukerhon toimintarungon, jota testasin keväällä.

Työn tuloksena syntyi laulukerhon rakenteellinen runko ja selvitys toiminnallisista elementeistä, joita kerhossa oli mahdollisuus käyttää työvälineinä. Olin testannut kehitettyä laulukerhorunkoa ja se toimi käytännössä hyvin. Lisäksi tein kyselylomakkeen (liite 1) avuksi niille, jotka suunnittelevat laulukerhon pitämistä. Tämä kyselylomake syntyi omien havaintojeni pohjalta ja sen tarkoituksena on helpottaa kerhon käynnistämistä ja suhteiden luomista hoitohenkilökuntaan. Omassa työssäni esitin (liite 1) kysymyksiä hoitohenkilökunnalle osaksi ennen kerhoa ja osaksi kerhon jo käynnistyttyä, sitä mukaan, kun havaitsin ne tarpeellisiksi. Parhaiten kysely toimii kuitenkin ennen kerhon alkua, koska silloin tärkeä kartoittava työ on jo alustavasti tehty ja työssä päästään nopeammin paneutumaan itse kerhon ohjaamiseen.

Kerhossa lauletuista lauluista tein listan (liite 4) ohjelmistovalinnan helpottamiseksi vastaisuudessa. Kerholaiset ja hoitajat olivat tyytyväisiä valitsemiini lauluihin. Kerhossa laulettiin asukkaille tuttuja lauluja, jotka olivat heidän ikäistensä ihmisten elämänpiiristä. Tietoa lauluista sain kerhon ulkopuoleisia ihmisiä haastatteleamalla, koska muistisairausyksikössä asukkaiden oli vaikea muistaa laulujen nimiä. Myös palvelutalon henkilökunta antoi tärkeitä lauluvinkkejä.

Opinnäytetyö vei todellakin mennessään. Laulukerhon ohjaaminen oli antoisaa työtä, sillä jokaisella kerralla saattoi havaita, kuinka suuri vaikutus musiikilla ja laululla oli kerholaisiin. Tyytyväinen palaute ja asukkaiden iloinen mieli palkitsivat. Toisaalta

muistisairausyksikössä ohjaajan panos on merkittävä ja toiminta keskeytyy helposti, jos ohjaaja ei tiedä, mitä seuraavaksi pitäisi tehdä. Asukkaiden kunto voi suuresti vaihdella eri kokoontumiskerroilla ja tällöin kritiikki omaa ohjaustyötä kohtaan saattaa tulla liiankin suureksi. Yhtenä päivänä innokkaasti laulanut henkilö saattaa seuraavalla kerralla olla niin huonossa kunnossa, ettei voi laulaa ohjaajan panostuksesta ja innoituksesta huolimatta.

Oppimisprosessini laulukerhon aikana oli tiiviisti yhteydessä kerhon kehittämiseen. Hain vastauksia käytännön työssä havaittuihin puutteisiin ja ongelmiin. Laulukerhon rakenteen parantelu auttoi viemään tuntia läpi sujuvammin. Lyhyet, vaihtelevat toimintajaksot helpottivat kerholaisten keskittymistä ja he jakoivat paremmin olla mukana toiminnassa. Uudenlaiset toiminnalliset tuokiot virkistivät laulun välillä ja tällöin sain taas kontaktin kerholaisiin paremmin kuin laulun aikana, koska minun ei tarvinnut keskittyä pianonsoittoon. Toiminnallisten tuokioiden pitämiseen löytyy malleja liitteistä.

Niin laulunopettajan kuin luokanopettajankin työssä suunnittelun tarkoituksena on kehittää oppilasta optimaalisesti. Tuloksellisuus perustuu opettajan kykyyn ohjata oppilastaan yhä syvällisempään asioiden ymmärtämiseen ja taidon monipuoliseen hallintaan. Muistisairausyksikössä ei tavoitteita voi asettaa jatkuvan kehittymisen näkökulmasta. Kerholaisten voimat hiipuvat ja kunto heikkenee, kuoleman todellisuus on läsnä. Tärkeää onkin tämä hetki. Koko toiminta lähtee ajatuksesta, että jokainen hetki ihmisen elämässä on arvokas.

Näin laulukerhotuokioissa, kuinka paljon iloa ja virkeyttä palvelutalon asukkaat tuokioista saivat. Kerhossa asukkaat pystyivät irrottautumaan apaattisuudesta ja elämään tätä hetkeä tunteiden ja toiminnan kautta. Niilläkin vanhuksilla, jotka eivät itse enää liikkuneet tai eivät enää pystyneet puhumaan, näkyi katseesta, milloin he olivat läsnä. Mielestäni tuossa läsnäolossa tulee esille jokaisen osallistujan minuus. Kun voin kommunikoida toisen ihmisen kanssa, olen minä. Silloin myös tunnen eläväni. Jotta toinen ihminen voi kohdata minut, on myös minun ohjaajana oltava aidosti läsnä. Kaiken toiminnan ja tekemisen yläpuolelle nousi välittäminen ja läsnäolo. Ilman niitä kaikki toiminta olisi jäänyt merkityksettömäksi touhuiluksi.

Runsa, jatkuva viriketoiminta palvelutalossa oli myös tärkeä viesti asenteiden muutoksesta. Ava Numminen (2009) ihmettelee artikkelissaan Helsingin Sanomissa, miksi kulttuurisia työkaluja ei käytetä hoitotyössä jatkuvasti, vaikka tutkimukset todistavat niiden hyödyn. Hänen mielestään ulkopuolisen henkilön palkkaaminen ei riitä, vaan

viriketoimintaan olisi saatava mukaan koko henkilökunta tukemalla ja rohkaisemalla heitä tässä työssä. Mäntyrinteessä on päästy hyvään alkuun tällä tiellä ja laulutuokiot voivat antaa myös hoitajille lisää eväitä yhteislaulun käyttöön tai laulun käyttöön hoitotilanteessa. Sainkin palautetta hoitajien kiinnostuksesta käyttää laulua työssään. Osastolla oli erittäin positiivisia, aktiivisia hoitajia, joista osa esiintyikin osastolla esim. pikkujouluissa. Jos he saisivat pienimuotoisen koulutuksen laulamisen perusteista ja äänenhallinnan työkaluja, he voisivat varmasti laulaa potilaille omassa työssään.

Laulunopettajana olen tarkastellut, miten voin laulun avulla edistää hyvää elämää yhteiskunnan vähempiosaisille. Laulu ei toki ole ainut mahdollinen toimintatapa muistisairaiden hoidossa. Moni muukin aktiviteetti, joka tuo iloa, virkistää ja on muistisairaalle mieluista on aivan yhtä tärkeää säännöllisesti käytettynä. Hoitoyhteisöissä on mahdollista käyttää laajalti hoitohenkilökunnan harrastuneisuutta ja heidän erityisosaamistaan hyväksi. Vapaaehtoistyö avaa myös uudenlaisia mahdollisuuksia hoitoyksiköiden kulttuurisille työmuodoille. Jatkossa olisi hyvä tutkia ja kartoittaa, millaisia voimavaroja vapaaehtoistyössä olisi käytettävissä hyvinvoinnin edistämiseen hoitolaitoksissa.

Itse opin kohtaamaan muistisairaita ihmisiä luontevalla tavalla ja löysin uudenlaisia vuorovaikutuskanavia heidän kanssaan toimimiseen. Puhe ei ollut välttämätöntä, eikä hiljaisuus tuntunut enää hämmentävältä. Monen asukkaan kanssa yhteys löytyi katseesta. Yksi suurimmista oivalluksistani oli oppia katsomaan syvemmälle. Toivon, että saan myös jatkossa olla mukana kehittämässä kulttuurisia toimintamuotoja hoitolaitoksissa.

## Lähteet

Aavaluoma, Sanna & Kyrölä, Ulla-Maija 2003. Tomadon kohtaaminen. Toiminnallisista menetelmistä apua dementoituville ja heidän läheisilleen. Resurssi. Tampere: Juves Print.

Aho, Tellervo, Pirttilä, Tuula & Puurunen Marja 2006. Alzheimerin tauti. Saatavilla [www.muodossa.fi](http://www.muodossa.fi/URL:http://www.kaypahoito.fi/khhaku/PrintArticle?tunnus=khp00060):>URL:<http://www.kaypahoito.fi/khhaku/PrintArticle?tunnus=khp00060>>20.1.2010

Aremyr, Gun 1992. Dementiapotilaan aktivointi. Suom. Tuire Parviainen. Keuruu: Otava.

Cantell, Timo 2007. Kulttuurin taloudellisesta, sosiaalisesta, luovasta ja kulttuurisesta merkityksestä sekä kaupunkien kulttuuripolitiikasta. Kankaanpään taidekeskushankkeen ideointipäivä 12.6.2007. Saatavilla [www.muodossa.fi](http://www.muodossa.fi/URL:http://www.kankaanpaa.fi/attachments/gallery/Timo_Cantell-Kankaanpaa_120607.pdf)<URL:  
[http://www.kankaanpaa.fi/attachments/gallery/Timo\\_Cantell-Kankaanpaa\\_120607.pdf](http://www.kankaanpaa.fi/attachments/gallery/Timo_Cantell-Kankaanpaa_120607.pdf)

Dementiamaailma 2006. Suomen dementiahoitoyhdistyksen julkaisuja 1. Sarja: Perusoppaat. 4. painos. Kuopio: Liikekirjapaino.

Era, Pertti 1997. Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108. LIKES –tutkimuskeskus. Jyväskylä: Kopijyvä.

Götell, Eva 2003. Singing, background music and music-events in the communication between persons with dementia and their caregivers. Neurotec Department. Karolinska Institutet. Huddinge, Sweden. Väitöstutkimus.

Heiskanen-Haarala, Irma 2010. Pääosassa ihminen. Sairaanhoidaja 83 (3), 26-27.

Hervonen, Antti, Pohjolainen, Pertti & Kuure, Kari 1998. Vanhene viisaasti. Porvoo: WSOY.

Hohenthal-Antin, Leonie 2007. Luovuudesta voimaa. Teoksessa Katsomosta estraadille Ikäihmiset kulttuurin tuottajina. Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisuja A. 4:2007. Lappeenrannan teknillinen yliopisto Digipaino, 38-42.

Hyvärinen, Samuli 2005. Laulunherättelykikkalaatikko. Metropolia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Iloinen syksy –projektin loppuraportti. 2005. Taide hoitolaitoksissa -hanke 2004. Suomen mielenterveysseura – Terveyttä kulttuurista. Opetusministeriö. Taiteen keskustoimikunta.

Jansson, Anu 2009. Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen projektiraportti 2006-2008. Vanhustyön keskusliitto. Vammalan kirjapaino.

Kallioranta, Sari, Kuparinen, Terhi, Ollaranta, Ritva & Tharmaratnam, Fiona 2007. Virkistysverso. Musiikki- ja tarinatuokioita ikäihmisille. Kevään aika. Musiikki- ja kulttuurikeskus VERSO. Porvoo: WS Bookwell.

Kallioranta, Sari, Kuparinen, Terhi, Ollaranta, Ritva & Tharmaratnam, Fiona 2007. Virkistysverso. Musiikki- ja tarinatuokioita ikäihmisille. Talven aika. Musiikki- ja kulttuurikeskus VERSO. Porvoo: WS Bookwell.

Kivelä, Sirkka-Liisa 2009. Depressiosta tasapainoon - Hyvä elämä iäkkäänä. Helsinki: Kirjapaja.

Koistinen, Mari 2005. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Sulasol. Helsinki: Vammalan kirjapaino.

Koskinen, Simo 2004. Muuttuvat asenteet ja kehittyvät rakenteet. Teoksessa Sirkkaliisa Heimonen & Sari Tervonen (toim.) Muistihäiriö- ja dementia-työn palapeli. Helsinki: Alzheimer-keskusliitto ry, 109-116.

Krekula, Leena 2007. Taiteen soveltavasta käytöstä. Teoksessa Katsomosta estradille Ikäihmiset kulttuurin tuottajina. Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisu A. 4:2007. Lappeenrannan teknillinen yliopisto Digipaino, 10-19.

Kulttuurisilta –hanke 2009-2011. Saatavana www-muodossa <URL:

<http://www.kulttuurisilta.metropolia.fi>

<http://www.kulttuurisilta.metropolia.kotisivukone.com3>

<http://www.metropolia.fi/tutkimus-ja-kehitystoiminta/hankkeet/kulttuurisilta>

<http://tietohallinto.metropolia.fi/display/kulttuurisilta/Kulttuurisilta/>

Lehtonen, Aapo & Stenius-Aarniala, Brita 2001. Keuhkosairaudet: COPD ja astma. Teoksessa Reijo Tilvis, Antti Hervonen, Pirkko Jäntti, Aapo Lehtonen & Raimo

Sulkava (toim.) Geriatria. Kustannus oy Duodecim. Hämeenlinna: Karisto oy,167-178.

Liikanen, Hanna-Liisa (Assi) 2003. Taide kohtaa elämän. Helsingin yliopisto. Sosiaalipolitiikan laitos. Väitöskirja.

Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Opetusministeriö. Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. Saatavilla [www-muodossa<URL:http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi)15.2.2010.

Lumpo, Virpi & Valtanen, Anneli 2009. Ikäihmisten voimavarat käyttöön. Toimintatuokioiden ohjekansion tuotteistaminen Onnela-kotiin. Savonia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Malkamäki, Maiju 2009. Kulttuuritoiminnan edistäminen hoitolaitoksissa. Selvitystyö säädöksistä ja määräyksistä, joilla on oikeudellista merkitystä hoitolaitosten asukkaiden arjessa. Uudenmaan taidetoimikunta. Oikeustieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Saatavilla [www-muodossa <URL:http://www.mielenmuutos.fi/maiju\\_malkamaki\\_raportti.pdf>](http://www.mielenmuutos.fi/maiju_malkamaki_raportti.pdf)26.01.2010.

Manninen, Heikki 2003. (toim.) Kuntouttavaa kotielämää. Kuntoa arjen toimista ja apuvälineistä ikäihmisille. Loimaa: Loimaan kirjapaino.

Mielenmuutos 2007-2010. Osahankkeet. Vanhustyönkeskusliitto. Saatavilla [www-muodossa<URL:http://www.mielenmuutos.fi/mielenmuutos/osahankkeet>](http://www.mielenmuutos.fi/mielenmuutos/osahankkeet)20.2.2010.

Muistiliitto ry. Muisti ja muistisairaudet. Saatavilla [www-muodossa <URL: http://www.muistiliitto.fi/fin/muisti\\_ja\\_muistisairaudet/](http://www.muistiliitto.fi/fin/muisti_ja_muistisairaudet/)

Numminen, Ava 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden avaamisesta. Sibelius Akatemia. DocMus-yksikkö. Studia Musica 25. Väitöstutkimus.

Numminen, Ava 2009a. Kulttuuri osaksi muistisairaahan hoitoa. Helsingin sanomat, Pääkirjoitus 8.7.2009.

Numminen, Ava 2009b. Hoitolaitosten kulttuuritoiminnan edistäminen. Hoivatyö taidetta ja taide hoivatyötä. Luentorunko. Saatavana www-muodossa

<URL:[http://www.artslap.fi/attachments/266\\_Rovaniemi%2020%2011%2009%20%20to d%20%20luento%20Hoivaty%C3%B6%20ja%20Taide.pdf](http://www.artslap.fi/attachments/266_Rovaniemi%2020%2011%2009%20%20to d%20%20luento%20Hoivaty%C3%B6%20ja%20Taide.pdf)> 10.1.2010

Partanen, Matti 1996. Yhteislaulu terapiavälineenä. Teoksessa Heidi Ahonen-Eerikäinen (toim.) Taide psykososiaalisen työn välineenä. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B: Selosteita ja opetusmateriaaleja, 2. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Pieksämäki: Raamattutalo.

Pitkälä, Kaisu, Rautasalo, Pirkko, Kautiainen, Hannu, Savikko, Niina & Tilvis, Reijo (toim.) 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 11. Vanhustyön keskusliitto. Vaajakoski: Gummerus.

Saksa, Marja 2007. Laulusta tuli tie äidin luokse. ET-lehti Toukokuu 7/2007, 88-89.

Sanalaskuja. Saatavana www-muodossa <URL:

[http://fi.wikiquote.org/wiki/Suomalaisia\\_sananlaskuja](http://fi.wikiquote.org/wiki/Suomalaisia_sananlaskuja)

<http://koti.mbnet.fi/~raijae/sanailua/sanalaskut.html>

<http://koti.mbnet.fi/~raijae/sanailua/sanalaskut2.html>

Semi, Taina 2004. Ihmetekoja kaapista löytyvillä aineksilla. Ilmaisullinen kuntoutusmenetelmä dementiatyössä. Opri ja Oleksi Oy. Espoo: Erikoispaino.

Seppänen, Päivimaria 2006. Hyvää oloa vanhainkotiin arjen pienillä kulttuuriteoilla. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro-gradu -tutkielma.

Sulkava, Raimo 2001. Neurologiset sairaudet. Dementia. Teoksessa Reijo Tilvis, Antti Hervonen, Pirkko Jäntti, Aapo Lehtonen & Raimo Sulkava (toim.) Geriatria. Kustannus oy Duodecim. Hämeenlinna: Karisto oy, 72-87.

Taipale, Minna 2007. Terveyttä ja hyvinvointia kulttuurista senioreille. Teoksessa Katsomosta estraadille Ikäihmiset kulttuurin tuottajina. Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisuja A. 4:2007. Lappeenrannan teknillinen Digipaino, 20-37.

Taiteen keskustoimikunta 2009. Hoitolaitosten kulttuuritoiminnan edistämisen läänintaiteilija Ava Numminen. Saatavana www-muodossa<URL: <http://www.taiteenkeskustoimikunta.fi/uudenmaantaide/umtt/teksti/ltnummi.html>läänintait eilija>15.1.2010

Vuori, Ulla & Eloniemi – Sulkava, Ulla 2003. Yksinasuvan dementiapotilaan kotihoidon tukeminen. Dementiapotilaiden hoidon kehittäminen. Julkaisu n:o 7/2003. 1. Painos. Suomen dementiahoitoyhdistys. Kuopio: Liikekirjapaino.

Winblad, Ilkka & Heimonen, Sirkkaliisa 2004. Laatu laitoksesta – kuntouttavan lyhytaikaishoidon haasteet. Teoksessa Sirkkaliisa Heimonen & Sari Tervonen (toim.) Muistihäiriö- ja dementiatyön palapeli. Helsinki: Alzheimer-keskusliitto ry, 73-86.



## Liite 1

### Haastattelurunko laulukerhon vetäjälle

1. Kuinka monta osallistujaa ryhmään on tulossa?
2. Millaisessa tilassa olemme? Voinko tutustua tilaan aikaisemmin?  
-tarkista laitteet, valot, miten ryhmä mahtuu tilaan, miten kannattaa ryhmäläiset sijoittaa tilaan
3. Kuinka monta hoitajaa on paikalla ryhmän aikana? Kuinka monta hoitajaa osallistuu ryhmään?  
-mahdollisuus miettiä, kuka jakaa laulunsanat, miten tehdään jumppa, että mahdollisimman moni näkee mallia, laulavatko hoitajat mukana yms.
4. Asukkaiden toimintakyky, rajoitukset jokaisesta ryhmään osallistujasta
5. Päivittäinen aikataulu osastolla, viikottainen aikataulu, erityisteemoja tai -päiviä
6. Muu ulkopuolelta tuleva ohjelma
7. Onko omaisiin mahdollisuus saada yhteyttä tarvittaessa?
8. Miten tiedotus kerhosta tapahtuu? Kuka on yhteyshenkilö?
9. Miten potilaat on vakuutettu?
10. Kuinka toimitaan hätätapauksessa? Mitä minun pitää tietää?

## Liite 1/2

Käytännön kysymysten lisäksi olisi hyvä tavata hoitajia myös henkilökohtaisesti, jotta varmistetaan tiedonkulku ja luodaan hyvät suhteet hoitajiin, joiden kanssa varsinainen yhteistyö käynnistyy. Hoitajille olisi hyvä tehdä esim. pienimuotoinen kysely, jolla orientoitua heidän toiveisiinsa ja odotuksiinsa.

3. Mitä odostat/toivot laulukerholta?
4. Miten toivot laulukerhon vaikuttavan asukkaisiin ja heidän elämäänsä?
5. Mitä uutta toivot laulukerhon tuovan hoitoyhteisöön?
6. Mitä toivot laulukerhon antavan sinulle työhösi?

Näiden kysymysten jälkeen itse työhön orientoituminen helpottuu ja kerhon vetäjä pääsee heti alusta asti syvällisempään työskentelyyn koko hoitoyhteisöä ajatellen ja pystyy ottamaan huomioon sekä asukkaat että henkilökunnan toiveet ja tarpeet suunnitellessaan kerhoa.

”Entiset laulut on kaik´ mielessä”

# Anne-Mari Suomalainen saa elämän soimaan Mäntyrinteessä

■ Tutut, kauniit ja vauhdikkaimmatkin joululaulut kaikuivat Mäntyrinteen Karhunpesässä keskiviikkona. Raiti-ritillä ja Joulukirkkoon nostivat muistoja ja tunteita pintaan. Iloinen kommentointi kuului monien laulun kohdalla. ”entiset laulut on kaik´ mielessä” ja ”tätähän myös laulettiin koulussa”. Laulujen lomassa myös keskustellaan, vaik-

kapa siitä, kuka on päässyt hevoseen kyädissä joulukirkoon.

Elämän säin soimaan -ryhmää vetää pyhtääislähtöinen, nykyisin Karhulassa asuva Anne-Mari Suomalainen. Mäntyrinteessä syksyllä Valkon kansalaisopiston toimintana alkanut seniorien musiikkiryhmä on urautavaa toimintaa. Ryhmässä lauletaan, musi-

oidaan ja käytetään myös liikettä tarkoituksena tuottaa iloa ja mielihyvää sekä aktiivista vanhuksia.

Luokanopettaja ja laulunopettajaksi opiskeleva Anne-Mari Suomalainen kertoo kurssin olevan samalla hänen opinnäyteyönsä Helsingin Metropolin ammattikorkeakoulussa. Idea kurssissa on voimaannuttamisessa.

**Laululla saa paljon hyvää aikaiseksi**

Seniorilaulun voimaannuttava merkitys on tuttua jo esimerkiksi Ruotsissa ja Saksassa. Näissä maissa on jo koulutettu ohjaajia suomalaisten muskariopettajien tapaan seniorille.

- Laululla saa paljon hyvää aikaa, se toimii jopa kivunlievittäjänä. Dementoituneet

potilaat voivat laulaa, vaikka eivät enää puhuisi.

Suomalainen on saanut yhdessä valokuvaaja Sofia Virtasen kanssa palkinnon innovatiivisesta toiminnasta. Virtanen on käyttänyt voimaannuttavaa valokuvaa nuorten ja ikäihmisten kans-

ta. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko ensi kevääseen asti.

- Palvelutaloissa ja vanhainkodeissa on laulettu maailman sivi. Meikin laulamme äänellämme, mutta tässä on sitouduttu ammattilaisen korkeatasoiseen ohjaukseen huonokuntoisten vanhuksien ryhmäkodissa, kiittelee Fyh-tään vanhustenhuoltoyhtiön distyksen toiminnanjohtaja Satu Mäkinen. (AS)

Liite 2



Lähihoitajaopiskelija Methawi Harrinkari lauloi Alho Tuormisen (oik) ja Armi Liljeqvistin kanssa joululauluja.



Terttu Naski ja Kyllikki Viberg yhdessä virkkeholtaja Tiina Sivosen kanssa.

**Liite 3****Kysely Mäntyrinteen palvelutalon Elämän sain soimaan  
laulutuokioista hoitohenkilökunnalta**

3.12.2009

Teen opinnäytetyötäni Helsingin ammattikorkeakoulu Metropoliaan Elämän sain soimaan! -laulukerhosta. Tämä kysely antaa minulle tärkeää tietoa pitämieni laulutuokioiden merkityksestä ja auttaa minua kehittämään niitä edelleen Teille parhaiten sopiviksi. Mielenpitemme antavat minulle tärkeää tietoa, kuinka voin jatkossa kehittää tuokioita. Vastaukset ovat nimettömiä ja ne käsitellään luottamuksellisesti.

1.Ammatti:\_\_\_\_\_

2.Kuinka kauan olet ollut työssä Mäntyrinteen palvelutalossa?\_\_\_\_\_

3.Millaista viriketoimintaa Mäntyrinteen palvelutalon dementiayksikössä on tällä hetkellä?

---

---

---

---

4.Käytätkö itse laulua tai musiikkia hoitaessasi osaston asukasta/asukkaita?\_\_\_\_\_

5.Jos käytät, miten laulu tai musiikki mielestäsi vaikuttaa asukkaaseen?\_\_\_\_\_

---

---

6.Harrastatko itse laulua tai soitatko jotain instrumenttia?  
Mitä?\_\_\_\_\_

7. Kuinka usein olet itse ollut Elämän sain soimaan! –  
laulukerhon tuokioissa? Rastita oikea vaihtoehto

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| En ollenkaan          | <input type="checkbox"/> |
| Kerran                | <input type="checkbox"/> |
| 2-4 kertaa            | <input type="checkbox"/> |
| enemmän kuin 4 kertaa | <input type="checkbox"/> |

8. Toivoisin sinun antavan palautetta, oman mielipiteesi,  
seuraavista laulutuokioihin kuuluvista seikoista.

1=erittäin hyvä, 2=hyvä, 3=en osaa sanoa, ei hyvä eikä huono,  
4=huono, 5=erittäin huono

- |  |                          |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Laulutuokioiden tarpeellisuus<br>(tarvitaanko tällaista toimintaa?) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Laulutuokioiden ajankohta   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Laulutuokioiden pituus  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Lauluvalinnat   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Laulujen äänialat (Onko helppo laulaa?)                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ohjaajan ohjeiden selkeys   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ohjaajan äänen kuuluvuus  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ohjaajan vuorovaikutus potilaisiin                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Onko ohjaaja huomionnut<br>potilaiden tarpeet?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Oletko saanut tarpeellista<br>informaatiota laulutuokioista?       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

9. Mitä toivoisit laulutuokioihin lisää tai olisiko sinulla  
kehittämissideoita? \_\_\_\_\_

---



---

## Liite 4

## Lista Laulukerhossa lauletuista lauluista

16.9.2009

Taivas on sininen ja valkoinen  
On neidolla punapaula  
Tula tullallaa, posket pullollaan  
Tuku tuku lampaitani  
Niin minä neitonen sinulle laulan  
Soittajapaimen

30.9.2009

Tula tullallaa, posket pullollaan  
Tuku tuku lampaitani  
Soittajapaimen  
Karjalan kunnailla  
Heili Karjalasta  
Kultainen nuoruus  
Nuoruusmuistoja

14.10.2009

Nuoruusmuistoja  
Kultainen nuoruus  
Satumaa  
Moskovan valot  
Uralin pihlaja  
Heili Karjalasta  
Karjalan kunnailla(edellisellä kerralla)

28.10.2009

Hyvää, hyvää iltaa  
Kukkuva kello  
Emma  
Kultainen nuoruus (toivelaulu)  
Vesivehmaan jenkka  
Uralin Pihlaja  
Arvon mekin ansaitsemme

11.11.2009

Kukkuva kello

Emma

Väliaikainen

Arvon mekin ansaitsemme

Kymenlaakson laulu

Kansalaislaulu

Kultainen nuoruus

25.11.2009

No, onkos tullut kesä nyt talven keskelle

Kilisee, kilisee kulkunen

Joulupuu on rakennettu

Rati riti ralla

Joulukirkkoon

Joulu on taas

Reippahasti käypi askeleet

Tonttujen jouluyö

8.12.2009

Pikkujoulu

No onkos tullut kesäkuu

Joulupuu on rakennettu

Tonttujen jouluyö

Rati riti ralla

Joulu on taas

16.12.2009

Joulukirkkoon (toive)

Jouluyö, juhlayö

Stilla natt, heliga natt

Giv mig ej glans, ej guld,

En etsi valtaa loistoa

Rati riti ralla

Joulupuu on rakennettu

13.1.2010

Oravan pesä  
Pikku Inkerin laulu  
Rati riti ralla  
Tuoll' on mun kultani  
Partisaanivalssi  
Satumaa  
Moskovan valot  
Väliaikainen  
Rakastan elämää

26.1.2010

Pikku Inkerin laulu  
Pikkupoika Posteljooni  
Oravan pesä  
Hilu, hilu  
Talikkalan markkinoilla  
Tammerkosken sillalla  
Yksi ruusu on kasvanut laaksossa  
Kalliolle kukkulalle

16.2.2010

Oi, kiitos sä Luojani armollinen  
Päivä vain ja hetki kerrallansa  
Juokse sinä humma  
Tunturisatu  
Valssi menneiltä ajoilta  
Huopikkaat

2.3.2010

Talitintti maaliskuulla  
Suutarin torpassa  
Lapin äidin kehtolaulu  
Muurari  
Pikku Lauri/ Lasse liten  
Suojelusenkeli  
Oi, katsohan lintua oksalla puun



## Liite 5

### Hiihtojumppa

Tänä aamuna aurinko paistaa niin kauniisti, että lähdemme hangille hiihtämään. Noustaan ylös sängyn reunalla ja venytellään ja haukotellaan.

Puetaan päälle paita, housut, kaulaliina, pipo, rukkaset, monet Sukset jalkaan.

Lähdemme hiihtämään ensin vuorovetoja (jalat ja kädet mukaan) Ja sitten tasatyöntöjä. Hengitykset mukaan, kylläpä jo puuskuttaa.

Nyt tulee iso mäki, oikein rivakoita vuorovetoja taas ja sitten lasketellaan alamäkeä.

Tasatyöntöjä – Vuorovetoja

Jäämme ihailemaan maisemia ja hengitämme syvään raikasta talvi-ilmaa.

Sormia alkaa paleltaa. Hierotaan käsiä yhteen ja puhalletaan käsiin.

Sitten vielä palataan hiihtäen takaisin.

Vuorovetoja ja tasatyöntöjä –hengitykset mukaan.

Muutama venyttely hiihdon jälkeen, suoristetaan jalkaa kantapäätä edellä suoraksi.

**Liite 6**

Laskiaispäivän ohjelma Mäntyrinteessä

Nimenhuuto

Laskiaispullien valmistus Koiviston polskan tahdissa  
(VirkistysVerso talven aika)

Taikinan sekoitus

Taikinan alustaminen

Taikinan kauliminen

Yhteislaulut:

Helmikuu on tullut

Huopikkaat

Juokse sinä humma

Tietoisku Tapio Rautavaarasta

Yhteislaulut:

Valssi menneiltä ajoilta

Tunturisatu

Luen laskiaisen perinteistä

Keskustelua ja laskiaisruno

Yhteislaulut:

Oi, kiitos sä Luojani armollinen

Päivä vain ja hetki kerrallansa

## Liite 7

Anton-pojan vierailu 2.3.2010

Alkujumppa: Musiikkina Tapio Rautavaara: Hummani Hei  
(VirkistysVerso Talven aika)

Anton tekee muiden mukana

Oik./vas. Taputuksia reisiin erikseen kumpikin puoli

4x

Välisoitto: tavalliset taputukset

Taputukset reisiin ristiin/eri käsi, eri jalka 4x

Välisoitto:tavalliset taputukset

Taputukset olkapäihin kumpikin puoli erikseen 4x

Välisoitto: tavalliset taputukset

Taputukset olkapäihin ristiin/ eri olkapää ja käsi 4x

Välisoitto: tavalliset taputukset

Kaikki ristiin: ensi taputukset reisiin, sitten olkapäihin ristiin 4x

Välisoitto: tavalliset taputukset

Olkapäiden, käsien ja jalkojen ravistelua varovasti.

Kielijumppa: pyöritä kieltä suun sisällä oikealle ympäri 5x ja

vasemmalle ympäri 5x

Haukottelua

Talitintti maaliskuulla

-yhteislaulu, Anton soittaa välisoiton ja titityy-kohdat viululla

Anton esittää Suutarin torpassa: Keitä te ootte te pienet pojat

-Anton soittaa joka toisen säkeistön ja laulaa joka toisen, itse laulan

Antonin soittamat säkeistöt

-laulamme koko laulun yhdessä

Yhteislauluja:  
Lapin äidin kehtolaulu  
Muurari

Arvoituksia (VirkistysVerso Talven Aika)

Pikku Lauri/Lasse liten  
Laulamme laulun suomeksi ja ruotsiksi

Suojelusenkeli  
Oi, katsohan lintua oksalla puun  
-Anton laulaa toisten mukana

Jäämme kahville ja pullalle asukkaiden kanssa