

Virpi Kinnunen

## **NYT AINOT JA REINOT LAULAMAAN**

Musiikin vaikutuksia muistisairaisiin

## **NYT AINOT JA REINOT LAULAMAAN**

Musiikin vaikutuksia muistisairaisiin

Virpi Kinnunen  
Opinnäytetyö  
Syksy 2019  
Musiikin tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Musiikin tutkinto-ohjelma, kirkkomusiikin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Virpi Kinnunen

Opinnäytetyön nimi: Nyt Ainot ja Reinot laulamaan. Musiikin vaikutuksia muistisairaisiin.

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2019

Sivumäärä: 28

---

Opinnäytetyön lähtökohta oli musiikin ja hoitoalan yhdistäminen. Olen työskennellyt pitkään muistisairaiden parissa hoitokodissa ja järjestänyt useita laulutuokioita. Näin vanhuksista, miten he nauttivat yhdessä laulamista. Siitä heräsi tarve saada lisää tietoa musiikin vaikutuksista. Muistisairaiden vanhusten määrä on lisääntymässä ja virikkeellistä hoitokotiasumista tarvitaan tulevaisuudessakin. Opinnäytetyössäni mainitsen yleisempiä muistisairauksia sekä muistisairaana kohtaamisessa huomioitavia seikkoja. Musiikin vaikutuksista muistisairaisiin olen kertonut omakohtaisia kokemuksia sekä kirjoista hankittua tietoa. Musiikki vaikuttaa meidän mieleemme, muistoihin, tunteisiin, fysiologiaan sekä sosiaalisuuteen.

Opinnäytetyöhön sisältyneen musiikillisen laulutuokion tavoitteena oli saada muistisairaille vanhuksille mielen virkistystä sekä piristystä heidän arkeensa. Järjestin musiikkituokion hoitokodissa, jossa laulettiin vanhuksille tuttuja kansanlauluja, iskelmiä sekä hengellisiä lauluja. Laulutuokion tunnelmasta aisti lämpöä ja iloisuutta. Laulu raikui päivähuoneessa vanhusten istuessa vierivieressä, toisiansa innostaen. Vanhukset osallistuivat laulutuokioon voimavarojensa mukaisesti: toiset lauloivat, toiset keskittyivät kuuntelemiseen. Laulutuokion aikana havainnoin vanhusten reaktioita sekä lopussa kyselin heiltä mielipiteitä laulutuokiosta. Osallistujat osoittivat tyytyväisyytään. Myös eräs hoitaja totesi, että tämä on juuri mitä tarvitsemme. Tutkimuksiin ja omakohtaiseen kokemukseen perustuen, voin todeta että musiikki piristää muistisairaana arkea merkittävästi.

Työni on hyödynnettävissä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita musiikin vaikutuksista muistisairaisiin. Hoitoalalla olisi hyvä tiedostaa musiikin positiivinen vaikutus ja antaa mahdollisuudet hoitajille hyödyntää sitä työssään.

---

Asiasanat: musiikki, muistisairaana vanhuksena, musiikin vaikutukset, laulutuokio, hoitotyö

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree programme in Music, Option of Church Music

---

Author: Virpi Kinnunen

Title of thesis: Let Aino and Reino sing. The influence of music to the elderly with memory disorder.

Supervisor: Jaana Sariola

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2019

Number of pages: 28

---

My thesis is based on the combination of music and care. I worked for a long time in a care home among elderly people with memory disorder and arranged many singing sessions. In those sessions I saw how much the elderly enjoyed singing together. This gave me a need to get more information about the influence of music in their life. The amount of elderly with memory disorder is growing and therefore we need more stimulus to those who are living in nursing homes. My thesis is about the most known memory disorders and how to face these people. I have used personal experience and information from books how music influences elderly. Music effects our mind, memories, feelings, physiology and sociality.

My thesis includes a musical session and the purpose was to offer elderly with memory disorder some cheering up for their daily life. I organized a musical session with familiar songs at the nursing home. The atmosphere of the singing session was warm and cheerful. The elderly participated in the singing according to their strength. Most of the elderly sang along and the others just listened. During the singing I observed the reactions and in the end of the singing session I asked their opinions about it. For example, one nurse noted that "this is just what we need". We can state that music cheers up the everyday life of elderly people with memory disorder.

My thesis is available for all who are interested in effects of music for elderly with memory disorder. The positive influence of music should be noted in the eldercare and give nurses the opportunity to use it in their work.

---

Keywords: music, elderly with memory disorder, the influence of music, singing session, health care

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	MUSIIKKI MIELEN HOITAJANA.....	8
	2.1 Musiikkiperinteen lähtökohdat.....	8
	2.2 Lutherin ajatuksia musiikista .....	8
	2.3 Musiikki on lahja aivoille .....	9
	2.4 Musiikkiterapia hoitomuotona .....	10
3	MUSIIKKI MUISTISAIRAAN VANHUKSEN ELÄMÄSSÄ.....	11
	3.1 Yleisimmät muistisairaudet .....	11
	3.1.1 Alzheimerin tauti.....	11
	3.1.2 Verisuoniperäinen muistisairaus.....	12
	3.1.3 Lewyn kappale -tauti.....	12
	3.2 Muistisairaahan kohtaaminen .....	12
	3.3 Musiikin vaikutuksia muistisairaisiin.....	13
	3.3.1 Musiikin vaikutukset muistoihin ja tunteisiin.....	15
	3.3.2 Musiikin fysiologiset vaikutukset.....	15
	3.3.3 Musiikin psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset.....	15
	3.3.4 Musiikin elementtien terapeuttinen merkitys.....	16
	3.3.5 Millainen musiikki meihin vaikuttaa?.....	16
	3.4 Musiikkiterapia muistisairaiden hoidossa .....	17
	3.5 Musiikista apua hoitotilanteisiin.....	18
4	HOITOKODISSA PIDETTY LAULUTUOKIO .....	20
	4.1 Lauluokion suunnittelu .....	20
	4.2 Lauluokion sisältö .....	21
	4.3 Lauluokion toteutus.....	21
	4.4 Lauluokiosta saatu palaute .....	22
5	POHDINTA .....	23
	LÄHTEET.....	26

# 1 JOHDANTO

Hoitokodin päivähuoneesta kuuluu iloista laulua. Vanhuksia on saapunut runsaasti hoitokodissa järjestettävään yhteiseen musiikkituokioon. Vanhukset ovat asettautuneet kelkkoineen vieri viereen ympyrän muotoon. Laulavien vanhusten ilmeistä kuvastuu hetkessä olemisen lisäksi onnellisuus, innostuneisuus ja kiitollisuus. Muistojen kaukaisistakin sopukoista kumpuilevat yhä kauneimmat ja tutuimmat laulut, joita vanhukset silmät loistaen laulavat. Laulut tuovat muistoja menneistä tapahtumista ja elämän eri vaiheista. Laulut voivat olla koskettavia, iloisuutta tai hieman haikeuttakin herättäviä.

Työskennellessäni hoitajana hoitokodissa, ajan sen salliessa, järjestin laulutuokioita, joissa laulettiin vanhusten kanssa yhdessä. Opinnäytetyöni aiheen valinnassa musiikin ja hoitotyön yhdistäminen tuntui hyvin luonnolliselta ratkaisulta. Hoitotyö tarjoaa minulle käytännön kokemuksia siitä, kuinka musiikki vaikuttaa muistisairaisiin vanhuksiin. Niitä voin työssäni ja opinnäytetyössäni hyödyntää.

Työni tarkoitus on tuoda tietoisuuteen musiikin tärkeä merkitys hoitokodeissa asuville muistisairaille vanhuksille ja selvittää minkälaisia vaikutuksia musiikki antaa hoitokodin arkeen ja muistisairaille vanhuksille. Musiikkituokioilla saadaan piristystä ja iloa vanhusten arkeen, jota muuten rytmittävät säännölliset rutiininomaiset päiväohjelmat. Toteutin hoitokodissa pidettävän musiikkituokion, jossa lauloimme yhdessä tuttuja kansan- ja iskelmälauluja sekä hengellisiä lauluja.

Työni aihe on mielestäni jatkuvasti ajankohtainen ja sen tärkeyttä ei voi vähätellä. Kuten tiedämme ja omakohtaisesta kokemuksesta voin kertoa, ei hoitajilla ole aikaa viriketuokioiden järjestämiseen. Hoitajien aika kuluu perushoitoon kuuluvien tehtävien suorittamisessa. Musiikkituokioiden järjestämiseen kaivataankin ulkopuolisten tahojen apua, ovat ne sitten vapaaehtoisia, kansalaisopiston tai seurakunnan työntekijöitä.

Omaan ammatilliseen kehittymiseen työni antaa minulle lisää valmiuksia musiikkilaulutuokion järjestämiseen ja siinä huomioitaviin seikkoihin. Työni avaa musiikin vaikutusta syvällisemmin ja näin antaa lisää tietoa musiikin merkityksestä. Vanhustyötä tehdessäni olen pitänyt vuosien aikana useita laulutuokioita, mutta jokainen uusi laulutuokio on ainutlaatuinen ja jokaisesta kerrasta voi oppia jotain uutta.

Työni lähdemateriaalina olen käyttänyt kirjallisuutta. Musiikin vaikutuksista muistisairaisiin olen saanut tietoa myös lehdistä, digitaalista lähteistä sekä pro gradu-tutkielmasta. Tavoitteena oli selvittää, miten musiikki vaikuttaa muistisairaisiin. Hoitokodissa pidetyn laulutuokion tarkoitus oli suoda muistisairaille vanhuksille irtiottoa arjesta. Lopuksi havainnoin vanhusten reaktioita, sekä kyselin hoitajien mielipiteitä laulutuokiosta.

## 2 MUSIIKKI MIELEN HOITAJANA

### 2.1 Musiikkiperinteen lähtökohdat

Suomalaisilla on vahvat juuret musiikkiperinteessä. Meidän kansalliseepoksesta Kalevalasta muistamme tarinan, jossa Väinämöinen lauloi Joukahaisen suohon, sekä tarinan, jossa Väinämöinen voitti laulun avulla Pohjan akan sotajoukot. Kalevalassa lauluilla oli loitsumainen asema. Laululla yritettiin saada merkittäviä tapahtumia aikaan, esim. laulettiin kaloja verkkoon sekä metsäneläimiä pyydyksiin. Laululla on omat merkitykset ja laulunsa kussakin juhlassa, niin ilon kuin surunkin. Itkuvirret olivat improvisoituja valituslauluja, joita laulettiin häissä ja hautajaisissa. Musiikki on siirtynyt isältä pojalle, ja näin se on kuulunut aina läheisesti meidän arkeen. Joikaaminen on vanhinta musiikkiperinnettä, mitä meillä on. Joikaaminen on lähtöisin intiaanien perinteestä sekä arktisilta kansoilta, jotka asuivat Aasiassa. (Ahonen 1993, 24.)

### 2.2 Lutherin ajatuksia musiikista

Kirkkomusiikkiopiskelijana haluan tuoda esille Lutherin ajatuksia musiikista. Martin Luther (1483 – 1546) oli saksalainen virsirunoilija, säveltäjä, teologian tohtori, katolinen pappi sekä uskonpuhdistaja. Lutherin ansiosta messua tuli viettää latinan ohella myös kansan omalla kielellä. Luther on hyvin merkittävä luterilaisen kirkon uudistaja. Luther rakasti musiikkia ja halusi sen kuuluvan kaikille. (Ahonen 1933, 26.)

Martin Luther ymmärsi myös musiikin merkityksen ihmisille ja musiikin olevan Jumalan luomislahja. ”Musiikki ulottuu kaikkialle, kaikella on musiikkinsa. Jumala on luonut kaiken soimaan”. ”Musiikki pystyy saamaan aikaan rauhaa ja iloista mieltä, niin että paholainen, kaiken murehtimisen ja levottomuuden isä, pakenee musiikin ääntä miltei yhtä kriittisesti kuin teologian sanaa.” (Sama.)

Koko elämänsä ajan on Lutherilla ollut hyvin läheinen suhde musiikkiin. Musiikillisia vaikutteita hän sai varhaisessa vaiheessa ja musiikki olikin läsnä hänen elämässään kouluajoista lähtien. Lutherin kerrotaan rahoittaneen opiskelujakin laulukeikkoja tekemällä. Luther opiskeli laulua ja luutun soittoa, ja häntä kutsuttiinkin oppineeksi muusikoksi sekä filosofiksi. (Satomaa 2014, 28–35.)



Kirkkomusiikissa Luther suosi koulutetun kuoron esittämää kuviolaulua. Tämän ansiosta on todettu luterilaisen kirkkomusiikin kehittyneen rikkaammaksi kuin muiden protestanttisten liikkeiden musiikin. Evankeliumi oli Lutherin mielestä laulamista, puhumista ja iloittamista. Lutheria ennen seurakuntalaiset eivät juurikaan laulaneet messussa. Lutherin ansiosta latinankieliset laulut vaihdettiin saksankielisiksi virsiksi. (Sama.)

Lutherin mielestä musiikki toi kaikkein eniten iloa maan päälle. Musiikki oli siis Jumalan lahja, ja musiikkia tulisi käyttää sen arvon mukaisesti iloisella mielellä. Luther totesi: ”Rakastan musiikkia, koska se on Jumalan lahja eikä ihmisten aikaansaannos. Musiikki tekee mielen iloiseksi, karkottaa paholaisen ja synnyttää vilpitöntä iloa.” (Sama.)

### **2.3 Musiikki on lahja aivoille**

Usealle musiikista tulee mieleen ajankulua, viihdettä, laulua, soittoa ja säveliä. Joillekin musiikki merkitsee suuria asioita, toisille musiikki ei merkitse mitään. Musiikkia kuulemme radiosta, televisiosta ja sitä soi ympärillämme hyvinkin paljon, joskus jopa liikaakin. Musiikkia kuulemme meitä ympäröivässä luonnossa. Meistä useat ovat kuulleet linnunlaulua, joka on myös hyvin kaunista musiikkia. Myös hiljaisuus on musiikkia.

Sana musiikki juontaa juurensa kreikan kielen sanaan ”mousike”, joka tarkoittaa ”muusien taidetta”. Antiikin aikainen termi musiikista käsitti kolme asiaa: runouden, musiikin ja tanssin. (Bojner Horowitz & Bojner 2007, 19.)

Uusimmassa Kirkkomusiikki-lehdessä 3/2018 aivotutkija Minna Huotilainen toteaa musiikin olevan lahja aivoille. Minna Huotilainen pitää aivojen toiminnan kannalta tärkeänä suosia luovia asioita ja musiikki on yksi tärkeä osa tätä aluetta. Pitkään musiikkia harrastaneilla ihmisillä alkaa aivoissa näkyä musiikin aiheuttamia muutoksia. Laulamisen tai soittamisen harjoittelu helpottaa syvällisemmällä tasolla myös uusien asioiden oppimista. Tätä kutsutaan niin sanotusti liitännäishyödyksi. Myös kuuloon musiikin harrastus vaikuttaa. Vaikka meillä olisi kuulo alkanut heikentyä, niin aivot pystyvät reagoimaan melussa kuulemiseen paremmin ja näin esimerkiksi saamaan helpommin puheesta selvää. Musiikin vaikutuksesta aivoihin lisääntyä tiettyjä aivosoluja, syntyy solujen välisiä yhteyksiä sekä myös uusia yhteyksiä eri aivoalueisiin. (Ritaranta 2018, 15–17.)

Muistisairaus heikentää aivoaluetta, joka käsittelee muistia ja kuulemisessa tarvitsevaa tarkkaavaisuutta. Musiikin on todettu kehittävän juuri näitä alueita aivoissa, toteaa Huotilainen ja korostaa, miksi musiikki on tärkeää muistisairaille. (Sama.)

## **2.4 Musiikkiterapia hoitomuotona**

Musiikkiterapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, joka perustuu tieteelliseen tutkimukseen. Keskeisinä hoitovälineinä ovat musiikin omat elementit, ja näiden elementtien avulla pyritään pääsemään asiakkaalle määrättyihin tavoitteisiin. Elementteinä käytetään mm. rytmiä, harmoniaa, melodiaa, äänensävyä ja sen voimakkuuksia. Terapiaa voi saada ryhmässä tai yksilöterapiana. Musiikkiterapiaa voidaan käyttää muiden hoitojen rinnalla tai pääasiallisena hoitona. Musiikkiterapiaa käytetään mm. fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten sekä neurologisten sairauksien hoidossa. Musiikkiterapiaa on suunnattu kaikenikäisille, lapsista vanhuksiin. (Taipale 1999, 333–345.)

Suomessa musiikkiterapiaa ryhdyttiin toteuttamaan 1960-luvulla. Ensimmäiset musiikkiterapeutit valmistuivat 1970-luvulla. Musiikkiterapian käyttö on hyvin laaja-alaista. Musiikkiterapiassa käytetyt menetelmiä ovat musiikin kuuntelu, soittaminen, laulaminen ja laulujen tekeminen, improviointi, musiikin aikana toteutettava maalaus eli ns. musiikkimaalaus sekä musiikin tahdissa liikkuminen. (Bojner Horwitz & Bojner, 2007, 176.)

Musiikkiterapiassa musiikki on välineenä terapeutin ja potilaan välillä. Musiikin avulla yritetään potilasta saada tähän päivään, eheyttää itsetuntemusta sekä lisätä itsetuntemusta omasta itsestään ja teoista. (Ahonen 1993, 178.)

## 3 MUSIIKKI MUISTISAIRAAN VANHUKSEN ELÄMÄSSÄ

### 3.1 Yleisimmät muistisairaudet

Asiantuntijat määrittävät muistisairauden seuraavasti:

Muistisairaus on elimellistä aivosairauksista johtuva oireyhtymä, joka ilmenee eriasteisina kognitiivisten toimintojen häiriönä ja vaikeuttaa henkilön päivittäistä selviytymistä arkipäivän elämässä. Kognitiivisia oireita ovat mm. muistin heikkeneminen, hahmottamisen vaikeudet, puheen tuottamiseen ja puheen ymmärtämiseen liittyvät vaikeudet sekä ajan- ja paikansekä tilannetajun heikkeneminen. Kognitiiviset oireet näkyvät esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn laskuna arkipäivän toiminnoissa ja käyttäytymisen muutoksina. (Piri, Palosaari, Kivikoski, Nummela & Lindfors 2012, 7.)

Vanhusten määrän lisääntyessä myös muistisairaiden määrä lisääntyy. Tällä hetkellä Suomessa on yli 190 000 muistisairasta, joista suurin osa on iältään yli 80-vuotiaita. Muistisairaus ei ole vain vanhusten sairaus. Etenevää muistisaurautta sairastavia työikäisiä, 35–65-vuotiaita, on arvioitu olevan yli 7000. Suomessa sairastuu vuosittain noin 14 500 ihmistä muistisairauteen. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019, linkki Kansantaudit.)

#### 3.1.1 Alzheimerin tauti

Alzheimerin tauti on muistisairaus, joka etenee tasaisesti ja hitaasti. Tauti on yleisempi naisilla kuin miehillä. Sairastumisriskitekijöitä on runsaasti, niistä mainittakoon korkea ikä sekä sukurasite. Elämäntavoista vähäinen henkinen ja fyysinen aktiivisuus sekä yksinäisyys ja sosiaalisen kanssakäymisen puuttuminen näyttävät lisäävän sairastuneisuutta. Nautintoaineiden, kuten tupakan sekä alkoholin, runsas käyttö kuuluvat myös riskitekijöitä. Muita riskitekijöitä ovat aivovammat, verenkiertosairaudet, korkea kolesteroli ja verenpaine, lihavuus sekä ylipaino. (Muistiliitto 2017, linkki Alzheimerin tauti.)

Alzheimerin taudin ensioireita ovat mieleen painamisen ja uuden oppimisen vaikeutuminen. Sovit-  
tuja asioita on vaikea muistaa, käyttöesineetkin voivat olla hukassa. Vieraassa ympäristössä liik-

kumiseen taudin alkuvaiheessa voi tulla ongelmia. Myöhemmin taudin edetessä sairastuneella ilmenee kielellisiä vaikeuksia sekä kommunikoinnissa muitten kanssa puheen tuottaminen ja ymmärtäminen hankaloituu. (Sama.)

### **3.1.2 Verisuoniperäinen muistisairaus**

Verisuoniperäinen muistisairaus liittyy aivojen verisuonten vaurioihin sekä erityyppisiin aivoverenkiertohäiriöihin. Tautiin sairastumiseen kuuluvista riskitekijöistä mainittakoon henkilöllä kohonnut verenpaine ja sydäninfarkti. Tupakointi lisää myös riskiä sairastua verisuoniperäiseen muistisairauteen. Muita riskitekijöitä mainittakoon diabetes sekä aivoverenkiertoon liittyvät verenkiertohäiriöt. Verisuoniperäisen muistisairauden ensioireina ilmestyy lieviä muistiongelmia ja puheen tuottamisen häiriöitä. Liikkeessä on havaittavissa kömpelyyttä sekä kävelyssä tapahtuvia muutoksia, muun muassa askeleen muuttuminen töpöttäväksi. (Muistiliitto 2017, linkki Verisuoniperäinen muistisairaus.)

### **3.1.3 Lewyn kappale -tauti**

Lewyn kappale -tauti aiheuttaa ongelmia tarkkaavaisuudessa sekä hahmottamisessa. Tilojen, suuntien sekä etäisyyden hahmottamisen kyky hankaloituu, samoin hankaloituu kävely sekä ilmaantuu lihasheikkouksia. Vireystila vaihtelee vuorokauden kulun myötä, ja mahdollisia ovat myös ohimenevät tajunnanhäiriöt. Sairaus aiheuttaa myös sairastuneella harhaluuloja sekä hallusinaatioita. (Muistiliitto 2017, linkki Lewyn kappale -tauti.)

## **3.2 Muistisairaahan kohtaaminen**

Muistisairaahan kohtaaminen voi olla usealle vaikeaa. Ennen tutun, mukavan naapurin, läheisen tai omaisen persoonallisuus on muuttunut erilaiseksi. On omaisia, jotka eivät kykene kohtaamaan laitoksessa asuvaa muistisairasta vanhempaa tai sukulaista. Muistisairas ei ehkä enää tunnista omia lapsiaan eikä pysty kommunikoimaan heidän kanssaan. Tämä voi hämmentää omaisia. Omaisilta voi puuttua rohkeus ja voimavarat kohdata täysin muuttunut henkilö. Onneksi on myös omaisia, jotka vierailevat säännöllisesti muistisairaahan vanhuksen luona.

Muistisairaahan vanhuksen kanssa kommunikointi on hieman haastavampaa kuin yleensä. Meidän tulisi huomioida muutamia asioita, jotta kommunikointi onnistuisi. Vaikka muistisairaus on muuttanut ihmisen persoonaa ja käyttäytymistä, tulee meidän silti kohdata hänet tasavertaisena ihmisenä. Häntä pitää kunnioittaa, olla empaattinen sekä myötäelää hänen tunteitaan. Muistisairas elää tunteiden varassa, ja näin on tärkeää olla kommunikoinnissa läsnä, osoittaa kiinnostusta juuri hänen ajatuksiinsa. Omaan olemukseen tulisi kiinnittää huomiota olemalla rauhallinen ja ystävällinen muistisairaahan kanssa kommunikoidessa. Kun juttelet hänelle, katso häntä suoraan silmiin, puhu rauhallisesti ja selkeästi. (Piri, Palosaari, Kivikoski, Nummela & Lindfors 2012, 13–17.)

Kuuntele tarkkaan mitä muistisairaalla on kerrottavaa. Puhe voi olla katkonaista eikä selviä lauseita ole. Ota selvistä sanoista kiinni ja yritä selvittää asian tarkoitus, löytää se punainen lanka. Pitkien lauseiden sijasta tulee käyttää ymmärrettäviä avainsanoja (Piri ym. 2012, 13–17).

Muistisairaahan kohtaamisessa tulisi huomioida oikea hetki, koska muistisairaahan vireystila vaihtelee päivän mittaan. Vanhuksen ollessa virkeimmillään on hyvä aika muistella menneitä, ja tässä auttaa muistisairaahan elämänhistorian tietäminen. (Piri ym. 2012, 13–17.)

Kohtele minua hyvin, sitten kun en enää muista nimeäni.

Sitten kun tämä päivä on sekoittunut eiliseen.

Sitten kun aikuiset lapseni ovat kasvaneet muistoissani pieneksi jälleen,

sitten kun en enää ole tuottava yksilö,

kohdelkaa minua silloinkin ihmisenä.

Välittäkää minusta, antakaa rakkautta,

koskettakaa hellästi.

Kello hidastaa, eräänä päivänä

se pysähtyy kokonaan, mutta siihen on vielä aikaa.

Antakaa minulle arvokas vanhuus.

– Tuntematon (Hidasta elämää 2019.)

### **3.3 Musiikin vaikutuksia muistisairaisiin**

Opinnäytetyössäni haluan tuoda esille, miten musiikki vaikuttaa muistisairaisiin vanhuksiin. Me, jotka olemme musiikin kanssa tekemisissä, tiedämme enemmänkin musiikin vaikutuksista, koska

musiikin moninaisuus kiinnostaa meitä. Henkilöt, joille musiikki on vierasta, eivät ehkä tiedä musiikin moninaisia vaikutuksia. Esimerkkejä musiikin vaikutuksista on useita, mutta haluan tuoda muutamia omakohtaisia kokemuksia musiikin vaikutuksesta muistisairaisiin vanhuksiin:

**Esimerkki 1:** Vanhuksen kävely on hieman kankeaa, jalat eivät oikein askella, tuntuu kuin ne olisivat tarttuneet lattiaan. Otan vanhusta käsistä kiinni ja alan laulamaan jotain reipasta marssilaulua, samanaikaisesti häntä hieman keinuttaen rytmin mukaan. Huomaan, että vanhuksen askel alkaa nousta korkeammalle ja samalla keventyä. Näin matka alkaa taittua askel askeleelta reippaammin kohti määränpäättä.

**Esimerkki 2:** Laulamme nuoruuden-ajan lauluja, kun huomaan erään vanhuksen silmistä valuvan kyyneleitä. Vanhuksen kanssa kommunikoidessa hän ei kykene tuottamaan ymmärrettäviä lauseita, vaan ajatus karkailee ja sanat ovat hukassa. Laulaessamme tuttua laulua, hän löytää laulujen sanat muistin sopukoista.

**Esimerkki 3:** Vanhus on hieman levoton, eikä oikein rauhoitu nukkumaan. Istun vuoteen äärellä, silitän hänen kättään ja ryhdyn laulamaan jotain rauhallista unilaulua. Laulaessani hänen mielensä alkaa rauhoittua ja lopulta hän pääsee uneen.

**Esimerkki 4:** Hoitokodissa pidettävään laulutuokioon on saapunut vanhus, joka ei kykene laulamaan. Hänellä on pitkälle edennyt muistisairaus, joka on kadottanut puhekyvyn. Laulun aikana alkaa kuitenkin kuulua vesimukin kolinaa. Huomaan, että vanhus on saanut rytmistä kiinni ja näin tahdittaa lauluamme mukilla.

Edellä mainitut tapaukset osoittavat, että musiikin avulla pääsemme käsiksi tiedostamattomaan mieleen sävelten ja rytmin avulla. Musiikissa sen harmonia vaikuttaa suoraan meidän tunteisiin. Jos tunteiden esilletuominen sairauden takia on hankalaa, niin musiikki auttaa tunteiden tulkitsemista ja ilmentämisestä. Tämä osoittaa, miten musiikilla on moninaiset vaikutukset. (Lehtiranta 2015, 19.)

### **3.3.1 Musiikin vaikutukset muistoihin ja tunteisiin**

Muistot ja kokemukset aikaisemmista elämänvaiheista palautuvat mieleen musiikin avulla. Musiikin avulla pystymme käsittelemään vaikeita asioita. Musiikin avulla saadaan palautettua mieleen elämän varrella unholaan jääneitä mielekkäitä kokemuksia ja muistoja näin parantamaan elämänlaatua. Vanhala mainitsee pro gradussaan McCullough (1988) tutkimuksen, jossa vanhukset olivat kokeneet musiikin voimaannuttavana. Musiikin todettiin auttavan positiivisesti myös tunteisiin toisia kohtaan, ja keskustelun aloittaminen oli helpompaa. (Vanhala 2010, 26–27.)

### **3.3.2 Musiikin fysiologiset vaikutukset**

Ihmisen ikä, sukupuoli, terveys sekä emotionaalinen herkkyys vaikuttavat siihen, miten ihminen vastaanottaa musiikin tuomia fysiologisia vaikutuksia. Ihmisen senhetkinen tunnetila ja yleinen asennoituminen musiikkiin, hänen musiikkittomuksensa sekä musiikin laatu edesauttavat musiikin vaikutuksia. (Vanhala 2010, 27–28.)

Ihmisen fysiologiaan vaikuttavat siis soittaminen, musiikin kuunteleminen sekä laulaminen. Musiikki auttaa jännityksen vähentymiseen sekä stressireaktion voimakkuuden alenemiseen. Hanserin mukaan musiikki aktivoi autonomisen sekä keskushermoston toimintaa. Musiikin kuuntelun on todettu myös lievittävän kipua. (Sama.)

Tutun musiikin kuuntelemisen on todettu vähentävän hetkellisesti ahdistusta. Kuuntelu auttaa muistamaan omassa elämässä tapahtuneita asioita sekä edesauttaa kielellistä sujuvuutta. Laulamiseksi on todettu olevan myös terveysvaikutuksia, sillä laulaminen vaikuttaa hengitykseen, keuhon asentoomme sekä mielialaan. (Numminen 2011, 9.)

### **3.3.3 Musiikin psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset**

Tutkimukset, joita on tehty ikääntyneille vanhuksille, ovat liittyneet lähinnä mielialaa koskeviin musiikillisiin vaikutuksiin. Katja Vanhala mainitsi pro gradussaan Odellin tutkimuksen. Odellin (1988) tutkimukseen osallistuneet kokoontuivat kerran viikossa yhdessä improvisoimaan ja soittamaan. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä oli taustalla masentuneisuutta, epävarmuutta, sosiaalista

eristäytyneisyyttä sekä yksinäisyyttä. Odellin tutkimus puolsi musiikin positiivisia vaikutuksia. Tutkimukseen osallistuneet kokivat, että ryhmätilanteissa jännittäminen vähentyi ja näin itsevarmuus lisääntyi. Tunteiden sekä jännitysten purkaminen myös helpottui. Osallistujat kokivat myös helpomaksi toisten ihmisten kunnioittamisen ja hyväksymisen, ja näin musiikki edesauttaa lisäämään kanssakäymistä. Osallistujat kokivat turvallisuuden tunteen lisääntyvän sekä saavansa tyydytystä hellyyden tarpeisiin. Yhdessä koetun musiikin avulla kykenemme paremmin ilmaisemaan tunteita. Musiikin parissa viihdymme yhdessä. (Vanhala 2010, 28–29.)

### **3.3.4 Musiikin elementtien terapeuttinen merkitys**

Vanhala tuo pro gradussaan esille myös musiikin elementtien terapeuttisen merkityksen. Musiikin elementtiin kuuluvat melodia, harmonia sekä musiikin rytmi. Rytmi vaikuttaa sykkeeseen, verenkiertoon sekä hengitykseen. Erilaisilla rytmeillä voidaan vaikuttaa kuulijaan vapauttavasti tai kuulijaa rohkaisevasti. Harmonia puolestaan vaikuttaa tunteisiimme. Mollisoinnut rinnastetaan mielipahan helpottamiseen ja puolestaan duurisoinnut antavat meidän elämäämme rohkeutta sekä voimaa. Ajatuksiimme vaikutetaan melodioitten avulla, jolloin vaikutukset ovat lähinnä fysiologisia. (Vanhala 2010, 29–30.)

### **3.3.5 Millainen musiikki meihin vaikuttaa?**

Kaikilla meillä on oma musiikkimaku ja tämä onkin tärkeää huomioida musiikkia ja lauluja valittaessa. Aivotutkija Minna Huutilainen korostaakin Super-lehdessä, että hoitajien tulisi selvittää vanhuksen musiikkimaku, joko itseltään tai omaisilta. Musiikin myönteinen vaikutus vanhukseen edellyttääkin, että hän pitää musiikista. On tutkittu, että varsinkin nuoruudessa 15–25-vuotiaana kuultu musiikki palautuu muistisairaille vanhuksille parhaiten mieleen. (Lyhty, 2016, Musiikkia lääkkeeksi muistisairaille.)

Hoitolaitoksissa asuvat vanhukset ovat iältään keskimäärin 80–90-vuotiaita. Nämä vanhukset ovat olleet 15–25-vuotiaita nuoria 30–50-luvulla.

1920-luvun lopussa läpimurron teki suomalainen levyiskelmä. Seuraava vuosikymmen olikin iskelmän ensimmäinen kultakausi. Gramofonien tulo markkinoille lisäsi suomalaisen äänilevyn suosiota. (Waltari 2012.)



30-luvulla merkittävä laulaja oli Georg Malmsten. Malmsten oli ensimmäinen suomalaisten iskelmien säveltäjä. Aikaisemmin levytykset olivat niin sanottuja käännösiskelmiä. Malmstenin tuotanto sisälsi yhteensä 850 levytystä. Niistä mainittakoon Särkynyt onni, Leila ja Heili Karjalasta. (Niiniluoto 2002b, 125–135.)

Harmony sisters oli ensimmäinen naisyhtye. Yhtyeessä lauloi kolme sisarusta; Vera, Maire ja Raija. Harmony sisters esiintyi laajasti erilaisissa tilaisuuksissa. He esiintyivät muun muassa luksuslavoilla, elokuvissa sekä konserttilavoilla, sotasairaaloissa sekä Päämajan viihdytyskiertueilla. Yhtyeen tunnetuimmat laulut Hymyillen, Kodin kynttilät, Sulle salaisuuden kertoa mä voisin, Kaunis yö, Uuvu unten maille eivät esittelyä kaipaa. (Niiniluoto 2002a, 144–148.)

Olavi Virran ura alkoi Rainbow-orkesterin solistina 1937. Yhteistyö Toivo Kärjen myötä avasi laulajalle suuren uran. Virran suosituimpia lauluja oli muun muassa Tulisuu delma, Istanbul, Täysikuu, Sokeripala, Mambo italiano. (Gronow 2002a, 189–192.)

40-luvulla, tuolloin 20-vuotiaan nuorukaisen elämää varjosti sodanaikainen ja jälkeinen elämä. Sotavuosina Suomessa oli yleinen tanssikielto. Ei ollut suotuisaa harrastaa tanssia, samanaikaisesti kun rintamalla taisteltiin ja kaaduttiin Suomen puolesta. Sodan loputtua alkoi tanssilavakulttuuri nousta rytinällä ja uusia tanssilavoja perustettiin runsaasti. (Niiniluoto 2002c, 62–71.)

40-luvun laulajista mainittakoon tangolaulaja Toivo Kärki ja hänen suosittu tango On elon retki näin. Muita Kärjen tangoja ovat Siks oon mä suruinen, Liljankukka, Surullinen tango, Hiljainen kylätie, Tango merellä ja niin edelleen. Kärjen tangoihin sisältyy paljon onnea ja huumoria. Kappaleellaan Rakasta, kärsi ja unhoita Kärki tuo esille parhaiten tangojen sisältämän maailmankuvan. (Gronow 2002b, 14–39.)

### **3.4 Musiikkiterapia muistisairaiden hoidossa**

Musiikkiterapiasta haetaan apua vanhuksen sairastuessa muistisairauteen. Vanhus voi kokea olonsa masentuneeksi, ja arkipäivän askareitten suorittaminen on voinut hankaloitua. Terapiasta haetaan apua myös puheen tuottamisessa ilmenneisiin vaikeuksiin. Musiikkiterapia hoitomuotona koetaan kiinnostavana mahdollisuutena kuntoutua. (Taipale 1999, 333–345.)

Tutkimuksia musiikkiterapian vaikutuksista muistisairaisiin, dementoituneisiin vanhuksiin on tehty jonkin verran. Tuloksissa käy ilmi, että varsinkin musiikilliset taidot ovat dementoituneilla säilyneet varsin hyvin. Dementoituneen henkilön laulamista on tutkimuksissa ilmennyt laulujen sanojen lähes oikein muistaminen, laulujen oikeiden sävelkorkeuksien sekä melodian ja rytmin säilyminen on osoittautunut mielenkiintoiseksi havainnoksi. Musiikkiterapiaa saaneiden dementikkojen elämänlaatu on parantunut, myös myönteisiä kokemuksia ovat he saaneet lisää. Laulaessa muistista pulpahtelee kadoksissa, käyttämättä olevia sanoja ja näin sanavarastokin voi lisääntyä laulujen myötä. Musiikkiterapialla on saatu niin sanottua häiriökäyttäytymistä vähenemään, joka ilmenee usein aggressiivisena käytöksenä. (Sama.)

Vanhuksiin suuntautuvassa musiikkiterapiassa tavoitteena on vuorovaikutussuhde, joka perustuu terveyteen. Yhdessä käydään läpi vanhuksen elämäntulkua ja paneudutaan vanhukselle tärkeisiin elämässä koettuihin hetkiin. Tuttujen laulujen avulla terapiassa käydään läpi elämänvaiheiden tapahtumia, jopa kipeitäkin muistoja. Jos nämä ikävät muistot ovat jääneet käsittelemättä, voivat ne palata myöhemmin mieleen aiheuttaen vanhukselle esimerkiksi ahdistusta. Musiikissa on merkillepantavaa, että vanhus muistaa parhaiten elämänsä varrelta laulut, joita hän on laulanut tai kuunnellut ollessaan 18–25-vuotias. Terapiatuokiossa onkin tärkeää huomioidaan vanhuksen omat musiikkimieltymykset. Musiikki, joka vaikuttaa toiselle ei välttämättä aiheuta toisessa lainkaan reaktioita, eli yksilön musiikkimieltymysten huomiointi on tärkeää. (Sama.)

### **3.5 Musiikista apua hoitotilanteisiin**

Miltä kuulostaisi, voisiko hoitajat saada laulusta ja laulamista apua muistisairaahan ihmisen hoitoon? Varsinkin kun kyseessä on haasteellisesti käyttäytyvä muistisairas, hoitotilanne voi olla hyvin vaikea molemmille, niin asukkaalle kuin hoitajallekin. Asukas ei ymmärrä tilannetta ja sen tuomia toimintoja ja näin alkaa vastustella. Vastustelu voi muuttua jopa aggressiiviseksi ja hoitaja voi kokea fyysistä väkivaltaakin.

Pitkäaikaishoidon yksiköissä työskenteleville hoitajille on tehty MielenMuutos-tutkimus 2007–2010, joka liittyy laaja-alaisesti muistisairaiden hoidon kehittämiseen. Tutkimukseen osallistuneet hoitajat saivat lauluvalmennusta. Valmennukseen kuului neuvontaa, kuinka lauluääntä tulisi käyttää, laulamiseen rohkaisua sekä laulamista saatuja kokemuksia. (Numminen 2011.)

Valmennuksen loputtua hoitajat olivat kokeneet valmennuksen positiivisena, iloisena asiana. Kynnys laulamiseen oli madaltunut. Hoitajat olivat ottaneet laulun mukaan perushoitotilanteisiin: aamupesuihin, asukkaan pukeutumisessa avustamiseen sekä liikkumisessa avustamiseen. Laulaminen oli lievittänyt asukkaan vastustelua hoitotilanteissa, ja näin saaden asukkaan paremmalle tuulelle. Todettiin myös asukkaan aggressiivisuuden lieventyvän hoitajan laulaessa. Useilla on suuri kynnys laulamiseen, vaikka osaisikin, varsinkin toisten hoitajien läsnäolossa. Valmennus osoittikin heille, miten perusteltua ja sallittua laulaminen on työskentelyn ohella muistisairaiden vanhusten kanssa. Lopuksi lainaten hoitajan sanoja:

Hoitotilanteessa laulelen omilla sanoilla tuttua säveltä. Levottoman potilaan hoito on niin haastavaa, että siinä katoaa viimeisetkin sanat päästä. Niissä omissa lauluissa käytän potilaan nimeä ja kerron laulaen, mitä hänen pitäisi tehdä. Pekan kanssa lallattelen samaa säveltä kuin hän. Hän lallattelee, kun ei löydä sanoja. Joskus vain hyräilen. Kyllä meillä lauletaan enemmän koulutuksen jälkeen! (Numminen 2011.)

## 4 HOITOKODISSA PIDETTY LAULUTUOKIO

### 4.1 Laulutuokion suunnittelu

Opinnäytetyön aiheen valinnassa lähtökohtana oli yhdistää musiikki ja hoitotyö. Tiesin heti, että haluan järjestää laulutuokion ja näin tarjota musiikin avulla virkistystä vanhusten arkeen. Työskentelin hoitokodissa ja musiikkihetken toteuttaminen omalla työpaikallani tuntui luontevalta. Opiskelujeni jäätyä kesän ajaksi tauolle palasin hoitokotiin töihin ja aloin suunnitella laulutuokiota ja sen järjestämistä vanhuspalvelupäällikön kanssa. Opiskelujen jatkuttua syksyllä olin häneen yhteydessä uudestaan. Tuolloin sovimme päivämäärän ja laulutuokion toteutusajankohdan, joka olisi kahden viikon kuluttua. Kyseisenä viikonpäivänä ei ollut muuta järjestettyä ohjelmaa hoitokodin asukkaille. Musiikkituokion ajan valinnassa huomioitiin vanhusten päivärhythmi. Todettiin, että ilta-päivä kävisi hyvin, silloin myös henkilökuntaa olisi eniten paikalla vuoronvaihdon yhteydessä. Laulutuokio päätettiin järjestää päivähuoneessa, joka oli hoitokodin isoin yhteinen tila. Osa vanhuksista saapuisi apuvälineiden kanssa, osa pyörätuolilla hoitajan avustamana ja osa kävellen, joten tilaa tarvitsimme. Iso päivähuone mahdollisti asukkaiden järjestäytymisen ympyrän muotoon ja näin miinulla olisi näköyhteys kaikkiin vanhuksiin ja heillä myös minuun.

Laulujen säestyssoittimeksi valitsin kitaran. Kitaran kanssa pääsee keskelle yleisöä ja katsekontaktiin vanhusten kanssa, jonka koen hyvin tärkeänä. Kokemuksesta voin todeta, että joskus innostavalla katseella voi saada hiljaisenkin vanhuksen mukaan lauluun. Kitaran valintaan vaikutti myös sen tuoma helppous muuttaa laulujen sävelkorkeutta vanhuksille sopivaksi. Yleensä sanotaan, että lauluääni madaltuu iän myötä, ja varsinkin jos ei ole harrastanut laulua.

Laulutuokiosta saatavaan palautteeseen liittyvää kirjallista kyselyä en toteuttanut. Olihan tuokio suunnattu muistisairaille vanhuksille, ja sairaus tuo haasteensa kirjoittamiseen. Laulutuokion loputtua haastattelin muutamia vanhuksia ja kyselin heidän mielipidettä laulutuokiosta. Lisäksi tiedustelin laulutuokiosta olevilta hoitajilta, miten he olivat kokeneet laulutuokion ja sen tarpeellisuuden vanhuksen arjen piristäjänä.

## 4.2 Laulutuokion sisältö

Laulujen valinnassa otin huomioon laulujen tunnettavuuden. Valitsin tuttuja lauluja, joita myös hoitokodissa aikaisemmin pidetyissä laulutuokioissa olen käyttänyt. Tutuissa lauluissa melodiat ja useilla jopa sanat ovat muistin sopukoissa. Valitsin lauluja niin kansanlauluista kuin hengellisistäkin sekä iskelmistä. Halusin ohjelmasta monipuolisen, sillä näin tuttuja lauluja olisi mahdollisemman monelle. Laulujen lukumäärän valintaan vaikutti laulutuokion arvioitu kesto. Mielestäni sopiva tuokio kesto olisi 30–45 minuuttia. Keston perusteella laulujen määräksi tuli lopulta 12. Laulutuokioon valikoituvista lauluista kokosin lauluvihon. Järjestin laulut suoraan laulujärjestykseen, jotta vanhuksilla olisi helpompi seurata mukana. Hoitokodin palveluesimiehen kanssa arvioitiin lauluvihkosten määrän, joka olisi 15 kappaletta.

## 4.3 Laulutuokion toteutus

Saavuin paikalle hyvissä ajoin ennen laulutuokion alkua. Järjestelin hieman olohuonetta, lähinnä tuolien asettelulla. Itselle järjestin sopivan paikan, jotta näkisin laulajat. Vanhuksia alkoi saapua paikalle hoitajien saattamana. Pikkuhiljaa päivähuone alkoi täyttyä iloisista ja hieman uteliaistakin vanhuksista. Vanhuksia oli saapunut runsaasti paikalle yhteiseen laulutuokioon, heitä oli yhteensä 21 eli noin puolet hoitokodin asukkaista. Tunnelma oli hyvin leppoisa ja virittäytynyt laulutuokion alkamiseen.

Toivotin asukkaat lämpöisesti tervetulleiksi. Aluksi esittelin itseni ja kerroin tulevasta tapahtumasta, laulutuokiosta. Esittelyn jälkeen aloimme käydä läpi lauluja lauluvihkon järjestyksen mukaisesti. Ennen uuteen lauluun siirtymistä kerroin laulusta hieman taustoja. Laulujen määrä tuntui aluksi isolta, mutta laulujen edetessä pääsimme laulun imuun ja aika alkoi kulua siivillä tuttujen laulujen parissa. Vanhukset osallistuivat laulamiseen omien voimavarojensa mukaisesti. Jotkut vanhukset lauloivat innolla, toiset kuuntelivat ja taisipa joku vanhus ottaa päiväunetkin laulujen aikana. Vanhusten ilmeistä näki, miten laulut heitä koskettivat, ja jopa kyyneleitä näkyi virtaavan vanhusten silmäkulmista. Eräsikin vanhus ei kyennyt laulamaan, mutta huomasin, miten hän keinutteli päätään musiikin tahdissa. Kansanlaulut olivat lähestulkoon kaikki tuttuja, ja joita vanhukset lauloivat reippaasti. Hengelliset laulut olivat myös tuttuja, paitsi yksi uudempi virsi oli heille hieman vieraampi. Lauloin virren ja ajattelin, että laulun kuunteleminenkin on voimaa antavaa. Viimeisen laulun alka-

essa ja laulun aikana mieleni oli hyvin levollinen ja jopa haikeakin. Laulutuokio oli onnistunut mielestäni hienosti. Laulun loputtua kiittelin vanhuksia osallisuudesta onnistuneeseen musiikkituokioon. Molempinpuolisten kiitosten jälkeen annoimme toisillemme raikuvat aplodit. Hyvä me!

Säestin laulut kitaralla, joka osoittautui hyväksi valinnaksi. Kitara on mielestäni oiva soitin yhteislaulutilaisuuksiin ja pienen tilan säestyssoittimeksi. Mielestäni sävellajit oli valittu hyvin, koska vanhukset pystyivät laulamaan mukana. Sävellajien mataluudesta johtuen joku laulu tuntui itselle hieman liian matalalta, mutta en kokenut sitä häiritseväksi.

#### **4.4 Laulutuokiosta saatu palaute**

Laulutuokiosta sain palautetta muutamalta vanhukselta ja parilta laulutuokiossa mukana olleelta hoitajalta. Vanhuksilta yleistä palautekyselyä en toteuttanut kirjallisesti, koska pidin hyvin todennäköisenä, etteivät he olisi siihen kyenneet vastaamaan, vaan pidin parempana vaihtoehtona vanhusten haastattelun. Haastatteluun osallistuivat siihen kykenevät vanhukset, joita oli vain muutama. Vanhukset totesivat, että oli mukavaa laulaa ja milloin lauletaan uudestaan. Vanhusten kasvoista paistoi tyytyväisyys, iloisuus ja kiitollisuus. Vanhusten ilmeet kertoivat, että sanottavaa olisi ollut paljon enemmän, kuin he pystyivät tuomaan julki.

Eräs hoitaja ilmoitti tyytyväisyytensä sanoen, että tällaisia tuokioita vanhukset juuri tarvitsevat piristämään sitä tavallista arkea. Hänen mielestään vanhukset osallistuivat reippaasti yhteislauluun. Tuokion pituutta ja laulujen määrää hoitaja piti varsin sopivana ja vanhukset jaksoivat laulaa mukana. Lopuksi eräs hoitaja esitti toiveen, että tulisin tulevana jouluna pitämään yhteislaulutuokion, jossa laulaisimme tuttuja, useille niin rakkaita joululauluja. Toive lämmitti kovasti sydäntäni, ja se osoitti, että olin onnistunut järjestämässäni laulutuokiossa ja näin olin omalta osaltani antanut vanhuksille rikkaan kokemuksen tuttuineen lauluineen ja muistelmineen, joka minulla oli tarkoituskin. Luulenpa, että yhdessä laulamisen, musiikin tuomat positiiviset vaikutukset piristivät heitä koko loppupäiväksi.

Laulutuokion päätyttyä suurin osa vanhuksista lähti omiin ryhmäkoteihin, ja osa vanhuksista jäi vielä päivähuoneeseen. Vanhusten arki jatkui hoitokodin seuraavalla omalla ohjelmalla, joka olikin hyvin mieluisa, maistuva päivällinen.

## 5 POHDINTA

Opinnäytetyöni sisältyneen laulutuokion tavoitteena oli tarjota muistisairaille vanhuksille mieltä virkistävä laulutuokio. Halusin tarjota heille ainutlaatuisen musiikillisen hetken sekä päästää heidät nauttimaan tutuista, nuoruuden ajan lauluista. Opinnäytetyöni tavoitteena oli myös selvittää musiikin vaikutuksia muistisairaana vanhuksen elämään. Tutkielmani perusteella voinen todeta, että muistisairaavat vanhukset kaipaavat laulutuokioita piristämään heidän arkea. Musiikki ja laulaminen vaikuttavat syvästi muistisairaana mieleen. Vaikka sanat ovat hukassa, voidaan todeta, että tutujen laulujen avulla sanat löytyvät muistin sopukoista.

Vanhusten määrä lisääntyy ikäryhmien kasvaessa ja näin pitkäaikaishoidon hoiva-asumista tarvitaan tulevaisuudessakin. Muistisairaana vanhuksen päästyä asumaan hoitokotiin kartoitetaan vanhuksen palvelun tarpeet, sekä tiedustellaan mitä virikkeitä he kaipaavat arkeensa. Hoitoalalle tarvitsemme työntekijöitä lisää, jotta vanhusten riittävä hoito tulee turvattua. Tämän lisäksi tulee muistaa, että kulttuuritarjonnan, esimerkiksi musiikin, tulisi kuulua olennaisena osana hoitokotien arjen piristäjänä. Jotta tämä toteutuisi, tulisi hoitotyöhön osoittaa riittävät resurssit.

Jäin itse pohtimaan, kenen pitäisi tarjota laitoksissa asuville muistisairaille musiikkituokioita. Hoitoalan ammattilaisen koen, että hoitajilla ei ole resursseja säännöllisten laulutuokioiden toteuttamiseen. Mikä on vapaaehtoisten merkitys musiikkituokioiden järjestämisessä, löytyykö heitä?

Kansalaisopistot ja musiikkiopistot voisivat toimia laulutuokioiden järjestäjinä. Kansalaisopistot sekä musiikkiopistot ovat musiikkia laaja-alaisesti tarjoavia tahoja. Joissakin hoitokodeissa on kansalaisopistojen järjestämiä piirejä, joihin vanhukset voivat osallistua ns. itsemaksavina asiakkaina. Näissä tapauksissa omaisella, vanhuksen asioitinhoitajana, on päätävävalta vanhuksen osallisuuteen. Musiikin merkitystä muistisairaiden arkeen tulisikin omaisille korostaa ja informoida heitä musiikin positiivisista vaikutuksista. Myös musiikkiopistot kouluttavat taitavia soittajia ja laulajia. Heidän panosta vanhusten musiikkituokioiden järjestämiseen pitäisi myös kehittää. Opettajat voisivat esimerkiksi järjestää oppilaskonserteja hoitokoteihin. Vanhukset olisivat varmaankin haltioissaan soittajien ja laulajien taidonnäytöksistä. Tilaisuudet antaisivat oppilaillekin arvokasta esiintymiskokemusta.

Kirkkomusiikkiopiskelijana herää ajatus, kuuluisiko musiikkituokioiden järjestäminen seurakunnille. Laitoksissa asuvat muistisairaat eivät useinkaan pääse kirkkoon hengellisiä lauluja tai virsiä kuuntelemaan tai laulamaan, vaikka vanhus olisi hengellinen ja virret olisivat hänelle hyvin rakkaita. Kanttorin järjestämät säännölliset hengelliset laulutuokiot olisivat tärkeitä hengellisyyden tukemiseksi.

Tulevaisuudessa hoitoalan koulutuksessa olisi tärkeää huomioida musiikin merkitys muistisairaille. Hoitajaopiskelijat saisivat koulutuksessa tietoa musiikista ja sen moninaisista vaikutuksista. Tiedon myötä opiskelijat voisivat innostua musiikkituokioiden järjestämisestä. Kurssin puitteissa he voisivat toteuttaa tuokioita lähistöllä sijaitsevilla hoitokodeilla ja näin kynnyksen esiintymiseen madaltuisi. Opiskelijoille, jotka harrastavat musiikkia, joko soittavat tai laulavat, tämä toisi uuden näkökulman harrastukseen, jota voisi hyödyntää myös työelämässä. Kukapa opiskelija rohkenisi pitämään laulutuokioita työharjoittelupaikoissa ilman koulun tarjoamaa ohjausta. Opiskeluaikana laulutuokioita järjestäneillä hoitajilla olisi tulevaisuudessa matalampi kynnyksen järjestää tuokioita myös työelämässä. Ja siitähän vanhukset pitäisivät!

Työnantajan järjestämiä koulutuksia on hoitohenkilökunnalle tarjolla varsin mukavasti. On muun muassa lääkehoitoon, haavahoitoon, ensiapuun ja tietokoneohjelmiin liittyvää hyvinkin tarpeellista koulutusta. Tarjolla voisi olla myös musiikkiin ja sen käyttöön liittyviä luentoja, koulutusta sekä ohjausta. Työnantaja voisi järjestää musiikkitoiminnasta kiinnostuneille hoitajille aikaa laulutuokion toteuttamiseen. Nykyisillä resursseilla hoitajilla ei ole aikaa paneutua musiikkituokioiden järjestämiseen.

Hoitokodissa asuvalla vanhuksella on mahdollisuus saada fysioterapian tai kuntahoitajan tarjoamia palveluja. Heidän tavoitteena on ylläpitää vanhuksen jäljellä olevia voimavaroja järjestämällä esimerkiksi voimistelutuokioita ja tasapainokävelyharjoituksia. Mielestäni musiikkiterapia kuuluisi myös sisältyä vanhuksen arkeen ihan jokapäiväisesti. Hoitokodissa tulisi olla musiikkiterapeutti, joka järjestäisi erilaisia tuokioita ja näin antaisi toisenlaista virkistystä vanhuksen päivään. Useilla pienimmillä paikkakunnilla ei ole edes mahdollisuutta ostaa musiikkiterapeutin palveluja.

Laulutuokion suunnittelun ja toteutuksen koin mielenkiintoisena. Jo aikaisempaan kokemukseeni viitaten, useiden laulutuokioiden järjestämiseen, tiesin tuokion merkityksen hoitokodissa asuville muistisairaille vanhuksille. Laulutuokion toteuttamisesta sain lisää kokemusta ja vahvistusta musiikki-



kin merkitykseen vanhuksen arjessa. Laulutuokion tunnelma oli hyvin leppoisa ja samalla innostava. Laulut olivat tuttuja ja niiden mukana oli helppo laulaa. Monet vanhukset lauloivatkin ne ulkoa, sanat kumpusivat muistin sopukoista. Kitaralla oli helppo säestää yhteislaulua, ja näin itselle tärkeä katsekontakti vanhuksiin säilyi koko tuokion ajan.

Hoitokodissa muistisairaille vanhuksille pidettävän laulutuokion tarkoituksena oli piristää vanhusten arkea ja saada laulujen avulla muistoja esiin elämän varrelta. Lauluja laulettiin yhdessä innokkain mielen, ja saimme nauttia yhteishengen luomasta lämpöisestä tunnelmasta. Tuokio onnistui mielestäni kokonaisuudessaan hienosti, ja vanhusten ilmeistä paistoi tyytyväisyys. Itse sain laulutuokion järjestämisestä lisää kokemusta, joka on aina tervetullutta.

Kirkkomuusikko-opiskelijana sain vahvistusta musiikin voimasta. Meille muusikoille on annettu lahja, jota meidän tulisi hyödyntää ja jakaa se muiden kanssa. Meille on annettu lahja soittaa ja laulaa. Nautitaan siis yhteislauluista ja soitoista.

Kirkkomuusikon työssä on hyvin todennäköistä kohdata muistisairas vanhus. Kirkkomuusikko kohtaa kaiken ikäisiä ihmisiä muun muassa kuoroissa, siunaustilaisuuksissa ja laulutuokioissa. Suurin osa seurakuntalaisista, jotka osallistuvat esimerkiksi kirkoissa jumalanpalveluksiin ovat iäkkäitä ihmisiä. Myös muistisairaille suunnattua messua voi kanttori päästä toteuttamaan seurakunnan muiden työntekijöiden kanssa ja tietämys muistisairauksista on apuna messua suunnitellessa.

Työssäni sain todeta, kuinka laajat vaikutukset muistisairaisiin musiikilla on. Hoitoalalla tulisi tiedostaa musiikin positiivinen vaikutus muistisairaisiin. Hoitajille tulisi antaa lisää tietoa ja koulutusta musiikin hyödyntämisestä hoitotyössä. Kaikki apu on tervetullutta hoitohenkilökunnalle, joka tekee tärkeää ja raskasta työtä muistisairaiden parissa. Musiikissa on voimaa!

## LÄHTEET

Ahonen, Heidi 1993. Musiikki–sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura Oy.

Bojner Horowitz, Eva & Bojner, Gunilla 2007. Mielihyvää musiikista. Suom.Sirkka Salonen. Helsinki: Werner Söderström Oy.

Gronow, Pekka 2002a. Olavi Virran nousu ja tuho. Teoksessa Suomi soi 1. Tanssilavoilta tango-markkinoille (toim. Pekka Gronow, Jukka Lindfors & Jake Nyman), 189–192. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Gronow, Pekka 2002b. Suomalaisen tangon sielu. Teoksessa Suomi soi 1. Tanssilavoilta tango-markkinoille (toim. Pekka Gronow, Jukka Lindfors & Jake Nyman), 14–39. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hidasta elämää 2019. "Antakaa minulle arvokas vanhuus" – Pieni runo ihmisyyden puolesta. Viitattu 20.11.2019, <https://hidastaelamaa.fi/2019/02/antakaa-minulle-arvokas-vanhuus-pieni-runo-ihmisyyden-puolesta/#6cdabdc7>.

Lehtiranta, Erkki 2015. Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi. Kuinka musiikki voi muuttaa elämäsi. Helsinki: Basam Books Oy.

Lyhty, Minna. 2017. Musiikkia lääkkeeksi muistisairaille. Super (1). Viitattu 8.10.2019, <https://www.superliitto.fi/viestinta/super-lehti/ajankohtaista/musiikkia-laakkeeksi-muistisairaille/>.

Muistiliitto 2017. Muistisairaudet. Viitattu 24.10.2019, <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet>.

Niiniluoto, Maarit 2002a. Harmony sisters- Suomen ensimmäinen naisyhtye. Teoksessa Suomi soi 1. Tanssilavoilta tangomarkkinoille (toim. Pekka Gronow, Jukka Lindfors & Jake Nyman), 144–148. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Niiniluoto, Maarit 2002b. Monitaituri Georg Malmsten. Teoksessa Suomi soi 1. Tanssilavoilta tangomarkkinoille (toim. Pekka Gronow, Jukka Lindfors & Jake Nyman), 125–135. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Niiniluoto, Maarit 2002c. Tanssilavat aitoa suomalaisuutta. Teoksessa Suomi soi 1. Tanssilavoilta tangomarkkinoille (toim. Pekka Gronow, Jukka Lindfors & Jake Nyman), 62–71. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Numminen, Ava 2011. Musiikin merkitys muistisairaahan hyvinvoinnin edistäjänä. Pirkanmaan muistiyhdistys, Huittisten osaston juhlaseminaari 20.10.2011. Viitattu 1.11.2019, [docplayer.fi/9335011-Musiikki-merkitys-muistisairaahan-hyvinvoinnin-edistajana.html](http://docplayer.fi/9335011-Musiikki-merkitys-muistisairaahan-hyvinvoinnin-edistajana.html).

Numminen, Ava 2012. Musiikki lohdun ja ilon tuojana. Teoksessa Muistisairaahan messu. Virikkeitä jumalanpalveluselämään muistisairaiden kanssa (tekijät Piri, Palosaari, Kivikoski, Nummela, Lindfors), 20–25. Helsinki: Kirkkohallitus.

Numminen, Ava 2018. Musiikki, laulu ja muistisairaus. Memo, 2018 (3). Viitattu 1.11.2019, <http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?&udpview=read&src=db25114&sid=124&issue=2011-03>.

Piri, Erkki, Palosaari, Markku, Kivikoski, Tuija, Nummela, Irene & Lindfors, Helena 2012. Vuorovaikeus ja kommunikointi muistisairaahan ihmisen kanssa. Teoksessa Muistisairaahan messu. Virikkeitä jumalanpalveluselämään muistisairaiden ihmisten kanssa, 13–19. Helsinki: Kirkkohallitus.

Ritaranta, Sipriina. 2018. Musiikki on lahja aivoille. Kirkkomusiikki (3), 15–17.

Satoma, Petri 2014. Lutherin ajatuksia musiikista. Teoksessa Musiikin lahja (toim. Juha Hakulinen & Juha Soranta), 28–35. Oulu: Suomen Rauhaniyhdistysten Keskusyhdistys ry.

Taipale, Markku 1999. Dementoituneen ihmisen musiikkiterapiasta. Teoksessa Musiikkiterapiamonet kasvot (toim. Erkkilä Jaakko & Lehtonen Kimmo), 333–345. Jyväskylä: Suomen musiikkiterapiayhdistys.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019. Kansantaudit. Muistisairaudet. Muistisairauksien yleisyys. Viitattu 11.11.2019, <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys>.

Vanhala, Katja 2010. Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyväs-  
läisessä palvelutalossa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, musiikkikasvatus. Pro gradu -tutkielma.  
Viitattu 20.10.2019, [https://jyx.jyu.fi/bitstream/han-  
dle/123456789/23182/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201004131511.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/23182/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201004131511.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Waltari, Pyry 2012. NRGM.Suomi-iskelmän ensitahdit .Osa1:Gramofonikuume.Viitattu 17.10.2019,  
[nrgm.fi/artikkelit/Suomi-iskelman-ensitahdit-osa-1-gramofonikuume/](http://nrgm.fi/artikkelit/Suomi-iskelman-ensitahdit-osa-1-gramofonikuume/)