

# CAROLA MUISTOISSAMME

CD muistisairaiden vanhusten muistelu- ja viriketoimintaan

Leea Ahvo  
Opinnäytetyö, syksy 2012  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak Etelä, Helsinki  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Ahvo, Leea. Carola muistoissamme, CD muistisairaiden vanhusten muistelu- ja viriketoimintaan. Diak Etelä, Helsinki, syksy 2012, 38 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitoalan koulutusohjelma.  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK).

Muistisairaiden vanhusten muistelu- ja viriketoimintaan tarvitaan uutta, helppokäyttöistä materiaalia. Opinnäytetyö toteutettiin produktina, jonka tuotoksena syntyi CD vanhusten muistelu- ja viriketoimintaan.

CD on suunnattu vanhuksille, joilla on jokin muistisairaus.

Muistisairaita hoitavilla hoitajilla on haasteena luoda vanhusten arjesta elämyksellistä ja vastata sairauksien tuomiin haasteisiin toimintakyvyn ylläpitämisessä. Parhaimmillaan yhteiset muisteluhetket antavat vanhuksille mahdollisuuden kokea vanhuus tasapainoisena elämänvaiheena. CD:n tarkoituksena ja tavoitteena on antaa mahdollisuus jakaa yhteisiä, kollektiivisia kokemuksia muistelemalla, aktivoida ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. CD on hoitajalle helppokäyttöinen väline.

CD- äänite kertoo laulaja Carolan elämästä, hänen taiteilijaurastaan ja suomalaisesta ajankuvasta 1950- 70-luvun Suomessa. Lähteinä on käytetty Carolan levytys- ja äänitetuotantoa, suomalaisista iskelmälaulajista kirjoitettuja muistelmia ja lehtiartikkeleita sekä henkilöitä, jotka tunsivat Carolan. Käsikirjoituksessa ja äänitteen taltioinnissa otettiin erityisesti huomioon ilmaisun selkeys. Äänite, CD, taltioitiin yhteistyössä AudioRiders Oy:n kanssa Klaukkalan studiossa. Äänitteen toteutti tämän opinnäytetyön tekijän kanssa näyttelijä Eija Ahvo.

Virikemateriaalia tuotettaessa on huomioitava, että materiaali on kiinnostavaa, koskettavaa, vanhusten elämänselämyksiin liittyvää ja keskustelua herättävää.

Muistisairaiden musiikkiryhmissä 45 minuuttia kestävä CD otettiin vastaan hyvin. CD oli muistoja herättävä, miellyttävä kuunnella ja innosti keskusteluun lisäen vuorovaikutusta, kommunikointia ja yhteisöllisyyttä. Se sopii kuunneltavaksi yksin tai yhdessä.

Asiasanat: CD, iskelmämusiikki, elämänkaaripsykologia, muistelu, muistisairaudet, vanhusten virikemateriaali, vuorovaikutus.

## ABSTRACT

Ahvo, Leea. Carola in Our Memories, a CD for Reminiscing and Stimulation Groups of Demented People. 38 p.,3 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2012

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing.  
Degree: Nurse.

A new stimulation and activation material is required in elderly care. The aim of my thesis was to produce a CD for reminiscing and stimulation groups for old demented people. The purpose of the CD is to offer a chance to share general, collective experiences, to activate memory and to strengthen communality. For a nurse the CD is easy to operate. It can be listened to alone or in a group. At its best the CD provides a chance to collective reminiscing to old people and a chance to experience the old age harmonious phase of life.

The CD includes the story of the musician and singer Carola, her career and the period of 1950-1970 in Finland. The CD is geared to elderly people suffering from memory disorders. Nurses who care for elderly people face the challenges of making their everyday life phenomenal. In addition, nurses face the challenges of diseases that make old people dysfunctional. Therefore, the manuscript pays attention especially on the clarity of expression by using a simple language.

The process of producing the CD included collecting the material, writing the manuscript, recording the CD, piloting it in old people's groups and writing the report of the thesis. The collection of data was carried out during 2011 and 2012. As sources for the manuscript I used Carola's records, memoirs, articles and interviews of people who lived in those days and knew Carola.

The CD was recorded in cooperation with AudioRiders Ltd. The CD was read by actress Eija Ahvo. The CD was piloted in groups for old demented people. It evoked memories and was pleasurable to listen to. It also inspired people to discuss and increased interaction. According to the feedback the CD was successful.

As a result, in producing stimulation material it has to be taken into account that the material is interesting, affective, linked with old people's life and history and that it awakes conversation. It is important to understand the life cycle psychology, culture and history.

Keywords: CD, pop-music, developmental psychology, reminiscing, memory disorders, stimulation material for old people, interaction.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 MUISTISAIRAAN VANHUKSEN HOITOTYÖ.....	7
2.1 Muistisairaudet.....	7
2.2 Vanhuus elämänvaiheena.....	10
2.3 Muistelu.....	11
3 MUSIIKKI VUOROVAIKUTUKSEN VÄLINEENÄ.....	12
4 SELKEÄ ILMAISU JA SELKOKIELI.....	14
5 CD:N TOTEUTUS.....	16
5.1 Yhteistyö AudiRiders Oy:n kanssa.....	16
5.2. Käsikirjoitustyö.....	17
5.3 Äänitteen arviointi.....	19
6 POHDINTA.....	20
LÄHTEET.....	23
LIITTEET.....	26

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on produkti, CD. Sen aiheena on suomalainen muusikko, laulaja Carola. CD on tehty muistisairaiden vanhusten muistelu- ja viriketoimintaan. Sitä voi kuunnella yksin tai ryhmässä. Se toimii hoitajan apuna aktivoivana välineenä virikeryhmässä ja antaa ideoita keskusteluun ja muisteluun. Sen tarkoituksena ja tavoitteena on antaa mahdollisuus jakaa yhteisiä, kollektiivisia kokemuksia muistelemalla ja vahvistaa yhteisöllisyyttä.

Olen hyödyntänyt opinnäytetyössäni sitä kokemusta, jonka olen saanut tehdessäni työtä yli kahdenkymmenen vuoden ajan fysioterapeuttina, musiikkiterapeuttina ja ryhmäohjaajana muistisairaiden hoitotyössä. Virikeryhmien ohjaajana yhdistän työssäni kulttuurimme eri osa-alueita sekä elementtejä kuten liikettä, rytmiä, äänensävyjä, vuorovaikutuksen intensiteettiä ja kontaktin voimakkuutta mahdollistaakseni hyvän kommunikoinnin. Viriketyön haasteena ovat muistisairaavat vanhuksat ja kommunikointi heidän kanssaan. Punon teemoja ja aihevalintoja kohteena olevan ryhmän tai ihmisen historiasta liittämällä niitä kollektiiviseen elämäkokemukseen, Suomen yleiseen kulttuurihistoriaan ja populaarikulttuuriin.

Produktini on syntynyt vanhustyönkentän konkreettisista toiveista. Vanhustyössä tarvitaan uutta virikemateriaalia muistelu-, virike- ja kuntoutusryhmiin. Helppokäyttöistä ja laadukkaasti toteutettua kuuntelumateriaalia kaivataan muun muassa erilaisissa kommunikointia ja vuorovaikutusta lisäävissä ryhmätoiminnoissa. Materiaalin helppokäyttöisyys rohkaisee hoitohenkilöstöä järjestämään hoitoyhteisöissä sosiaalista kanssakäymistä ja muistoja herättäviä hetkiä. Materiaalia pitäisi voida käyttää useita kertoja siihen kyllästymättä. Sen tulisi olla kaikille kuulijoille soveltuvaa, miellyttävää kuunnella ja perustua mielenkiintoisiin yhteisiin muistoja herättäviin aiheisiin. Muistisairaiden näkökulma voidaan huomioida erityisesti käyttämällä selkeää verbaalista ilmaisua tai selkokieltä.

Vanhusten virikemateriaalin tuotannossa on pyrittävä ottamaan vastaan niitä haasteita, joita tämän päivän vanhustenhuollon arki tuo tullessaan. Hoitotyö on saanut paljon kritiikkiä. Laitoshoidon yksitoikkoinen arki, virikkeettömyys, kognitiivinen tyhjä ja hoitajien toimenpidekeskeinen työ sekä kiire tylsistyttävät vanhuksia ja lisäävät entisestään sairauden ja raihnaisuuden tuntua vanhuksen jo muutenkin rajoitetussa elämänpiirissä. Perehtyminen elämänkaaripsykologiaan auttaa hoitajaa ymmärtämään vanhuuden kehitystehtävän, elämän tasapainon ja harmonian löytämisen. Virikeryhmien terapeuttiset elementit antavat vanhukselle mahdollisuuden elämyksellisiin ja merkityksellisiin kokemuksiin.

Yksi tärkeä osa-alue vanhusten hoidossa on muistelu. CD:tä kuunnellessaan vanhus voi eläytyä kerronnan mukana menneiden vuosien tapahtumiin, löytää yhtymäkohtia oman elämän ainutkertaisiin kokemuksiin sekä kollektiivisiin muistoihin ja kulttuuriin.

Valitsin produktini CD:n aiheeksi muusikon, laulaja Carolan. Hänen syntymästään tuli vuonna 2011 kuluneeksi 70 vuotta. Carolan elämä ja taiteilijaura on kiinnostanut suurta yleisöä 60-luvulta lähtien. Tämän päivän vanhuksille Carola edustaa lähinnä iskelmälaulajaa. Carolan elämän ja uran myötä olen pyrkinyt tuomaan esille ajankuvaa kertomalla tuon ajan tapahtumista. Musiikin avulla kuulija palauttaa helposti mieleensä tunnelmia menneiltä vuosilta. Olen myös halunnut tietoisesti tuoda esiin Carolan ammattitaitoa ja monipuolista lahjakkuutta taiteilijana.

Produktini toteuttamiseksi olen tehnyt yhteistyötä Audioriders Oy:n (AR) kanssa. AR tuottaa äänitemateriaalia vanhustenhoitoyksiköihin. Äänite on käytössä nyt myös Audioridersin Sävelsirku ohjelmistossa. AudioRiders Oy:ssä tapahtui yritysmuutoksia opinnäytetyöskentelyni aikana, jonka vuoksi yrityksestä käytetään myöhemmin uutta nimeä Audio Friends Oy. Produktini on äänitetty Klaukkalassa AudioRidersin studiolla. Näyttelijä Eija Ahvo on lukenut äänitteen kanssani.

## 2 MUISTISAIRAAN VANHUKSEN HOITOTYÖ

### 2.1 Muistisairaudet

Muistisairauksista yleisimpiä ovat Alzheimerin tauti, vaskulaarinen dementia, Lewyn kappale-tauti ja otsa-ohimolohkorappeumat. Vanhusten pitkäaikaishoidossa kahdella kolmesta on muistisairaus. Muistisairauksien esiintyvyys kasvaa vanhemmissa ikäluokissa. (Erkinjuntti, Alanen, Rinne & Soininen 2006, 23.)

Muistisairaudet aiheuttavat monenlaisia toimintakykyyn vaikuttavia oireita. Sairastumisen alkuvaiheen oireista tavallisimpia ovat muistin häiriöt. Lyhyen ja pitkäkestoisen muistin sekä mieleen palauttamisen vaikeudet aiheuttavat hämmennystä niin sairastuneessa itsessään kuin hänen läheisissään. Asuinympäristö voi tuntua vieraalta, vanhus saattaa haluta lähteä lapsuutensa maisemiin ja eksyy helposti tutuissakin paikoissa. Hän ei löydä tavaroitaan tai muista syödä. Itsestä huolehtiminen on heikkoa. Arkielämä vaikeutuu, aiheuttaa stressiä, pelkoja ja masennusta. Elämänpiiri alkaa kaventua ja muistisairas voi eristäytyä omaan maailmaansa.

Kognitiivisella toimintakyvyllä tarkoitetaan tiedon vastaanoton, käsittelyn ja säilyttämisen psyykkisiä ja fyysisiä toimintoja, kuten havaitsemista, oppimista, muistia, päättelyä, ongelmanratkaisua, kielellisiä toimintoja ja tahdonalaisia liiketoimintoja. Kognitiivisilla häiriöillä tarkoitetaan näissä toiminnoissa ilmeneviä häiriöitä. Häiriöt ilmenevät selvimmin hahmottamiskyvyssä. (Lundgren 1998, 14.)

Hahmottamiskyky vaikuttaa siihen, miten ihminen käsittää ympäristön. Kaikki ympärillä kuuluvat äänet vaativat aivoissa jonkinlaisen rekisteröinnin ja erottelun: mikä on tärkeä ääni ja mikä vähemmän tärkeä, mihin ääniin on reagoitava ja mitkä äänet voidaan jättää huomioimatta. Aivot ja neurologinen systeemimme käsittelevät äänet ja näin muodostuu asioiden käsittäminen. Esimerkiksi vanhus saattaa kuulla pihalta itkua ja yhdistää sen omiin

kokemuksiinsa lapsen hädästä. Hän voi alkaa vaatia päästä ulos selvittämään mikä lapsella on hätänä ja kenties lohduttamaan lasta.

Muistisairauden edetessä hahmottamisen lisäksi myös fyysiset ongelmat lisääntyvät. Riski satuttaa itseään kasvaa esimerkiksi portaissa, kun korkeuseroja on vaikea havaita ja erottaa. Vanhusta pelottaa lähteä liikkeelle. Aistitoimintojen, refleksien, suojareaktioiden ja tasapainon heikkenemisen myötä liikkuminen vaikeutuu ja passiivinen elämäntapa alentaa toimintakykyä entisestään. Pelko ja epävarmuus haurastavat vanhusta.

Muistisairaudet voivat aiheuttaa masennusta, apatiaa, levottomuutta, ahdistuneisuutta, uni-valverytmin muutoksia, seksuaalisia käytösoireita ja psykoottisia oireita. Näihin oireisiin pyritään vastaamaan lääkehoidolla ja lääkkeettömällä hoidolla. Käytösoireiden lääkkeettömiä hoitomuotoja ovat psykososiaaliset hoitomuodot, kuten tunne-elämää tukevat ja kognitiivisesti suuntautuneet lähestymistavat, virikkeitä painottavat terapiat sekä käyttäytymisen ja vuorovaikutustapojen muokkaaminen, psykomotoriset terapiat, musiikkiterapia ja muut luovat terapiat sekä virkistystoiminta. (Erkinjuntti ym. 2006, 501-502.)

Käytösoireiden hoitaminen on muistisairaiden hyvän hoidon tärkeä osa-alue, jossa lääkkeettömät hoitomuodot ovat aina ensisijaisia. Käytösoireita pitää hoitaa, jos oire rasittaa sairastunutta, omaista tai muita kanssaihmiä, uhkaa sosiaalista kanssakäymistä tai aiheuttaa vaaratilanteita. Tavoitteena on lyhentää käytösoireen kestoa ja harventaa sen esiintymistä, keventää hoitajan kokemaa stressiä ja parantaa muistisairaana elämänlaatua. (Eloniemi-Sulkava, Sulkava & Viramo 1999.)

Muistisairauksien lääkkeellisenä hoitona Suomessa käytetään donepetsiiliä, rivastigmiiniä, galantamiiniä ja memantiiniä. Varhain aloitetulla lääkehoidolla voidaan Alzheimer-potilaan kognitiivisia oireita vähentää yli vuoden ajaksi. Lääkehoito lykkää myös käytösoireita ja lykkää niiden ilmaantumista. (Erkinjuntti ym. 2006. 481.)



Virikeryhmien, toiminnallisten tuokioiden, ryhmätoiminnan tai toiminnallisten taideryhmien toteuttaminen ei ole perinteisesti kuulunut hoitotyöhön. Uusien toimintatapojen ja hoitomuotojen lisääntyessä hoitajilta vaaditaan kriittistä arviota omista toimintatavoista ja yhteisön perustehtävästä. Muistisairaiden hoitoyksiköissä toteutetaan kuntouttavaa hoito-otetta ja hoitajat osallistuvat omalla persoonallaan vanhusten arkielämän sisällön luomiseen mielekkääksi ja elämykselliseksi. Yhdessä tekeminen ja sitoutuminen esimerkiksi erilaisten ryhmien ohjaukseen luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sillä on myös työmotivaatiota ja -hyvinvointia lisäävä vaikutus. (Andreev & Eloniemi-Sulkava, 10.)

Elämä muistisairaiden hoivakodissa on jaettua arkea asukastovereiden ja henkilökunnan kanssa. Sosiaalinen elämä muotoutuu paljolti henkilökunnan tietojen, taitojen, tilannetajun, mieltymysten, asenteiden ja roolien mukaan. Hoitajalla voi olla erilaisia rooleja. Hän voi olla organisoija, terapeutti, johtaja, havainnoija, taiteilija, tukihenkilö, sparraaja, opettaja, valmentaja, opastaja tai innostaja, sosiokulttuurinen innostaja. Sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on ihmisten oman osallistumisen avulla luoda yhteisöllisyyttä, herkistymistä, dialogia, luovuutta ja toimintaan sitoutumista (Kurki 2000, 14).

Opetusministeriön Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelma 2010-2014 esittää tavoitteekseen, että kulttuuri- ja taideharrastukset olisivat osa hoito- ja palvelusuunnitelmaa. Se tuo esille hoitolaitosten jäykkien päiväohjelmien uudistumistarpeen ja peräänkuuluttaa uudenlaista sosiokulttuurista toimintaa, joka tuo asiakkaille mielekästä sisältöä elämään. Kulttuuritoiminta ja hoitotyö parhaimmillaan toimivat tasa-arvoisessa yhteistyössä rinnakkain. Tämä vaatii asenteiden, toimintatapojen ja toimintakulttuurin muutoksia sekä johtajuuden ja koulutuksen kehittämistä. (OPM 2012.)

Ilmaisullinen kuntoutusmenetelmä on monitieteinen sosiokulttuuriseen innostamiseen, teatteritaiteen metodeihin, draamapedagogiikkaan, sosiaalitieteisiin ja erilaisiin taiteenopetuksen metodeihin perustuva muistisairaiden hoitofilosofia. Tavoitteena menetelmässä on saavuttaa

muistisairaiden yhteisön kulttuurin merkitys ja inhimillinen arkielämä. (Semi 2004, 14-15.)

Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan tunnetta kuulumisesta yhteyteen toisten ihmisten kanssa. Perinteisessä tulkinnassa kuuluminen tapahtuu ulkoisen sidoksen kautta eli esimerkiksi kuulumisena työpaikkaan, kylään tai joukkueeseen. Uudemman tulkinnan kautta yhteisöllisyyttä kuvataan kokemuksena sisäisen sidoksen kautta kokemuksena samanhenkisistä ihmisistä. (Hänninen 2003.)

## 2.2 Vanhuus elämänvaiheena

Elämänkaaripsykologian mukaan ihmisellä on elämän eri vaiheissa kehitystehtäviä ja -vaiheita, joiden läpikäyminen mahdollistaa elämän tasapainon ja siirtymisen seuraavaan elämänvaiheeseen (Dunderfelt 2011, 9-18). Yleisiä lainalaisuuksia iän jaksottamisessa on kuvattu historiassa Kiinan, Kreikan ja Intian kulttuureissa ja juutalaisten sekä juutalaiskristillisten perinteessä (Dunderfelt 2011, 22-24). Suomalainen sananparsiperinne ottaa kantaa omalla tavallaan ikäkausiin: vanhuus ja viisaus, nuoruus ja hulluus.

Ihmisen kehityksen kolme peruseriaatetta ovat

- a) Ihmisen on kulttuuriolento, joka kehittyy täyteen kasvuunsa vuorovaikutuksessa kulttuurin sosiaalisten virikkeiden kanssa.
- b) Ihmisen biologisella ja psykologisella kehityksellä on oma sisäinen aikataulu. Tätä kutsutaan epigeneettiseksi periaatteeksi.
- c) Sisäistämisen eli internalisaation periaate. Laadullinen muodonmuutos, jossa ulkoinen aistein havaittava ilmiö muuttuu sisäiseksi kokemukselliseksi ilmiöksi (Dunderfelt 2011, 57-58.)

Erik H. Erikssonin psykososiaalisen teorian mukaan vanhuuden tehtävä on löytää sisäinen voima, minän eheys ja saattaa loppuun elämän "tilinpäätös". Jos ihminen kokee epäonnistuneensa elämässä eikä ole tyytyväinen itseensä, vanhuus täyttyy epätoivolla, elämän halveksunnalla, vastenmielisyydellä elämää kohtaan tai kenties kuoleman pelolla (Dunderfelt 2011, 239.)

Naomi Feil, ikääntyneiden ryhmätyöhön erikoistunut validaatio menetelmän kehittäjä, lisää Erikssonin teoriaan vielä yhden vaiheen, lopullisen päätösvaiheen. Tämän erittäin korkean iän kehitystehtävä on menneisyyden selvittäminen. Jos ihminen epäonnistuu tehtävässä seuraa ”sikiövaihe”. Hyvin vanhat ihmiset tarvitsevat jonkun, joka kuuntelee ja arvostaa heidän tunteitaan. Jos kukaan ei kuuntele heitä he vetäytyvät ”sikiövaiheeseen”. Ilman ulkopuolista apua heistä tulee eläviä ruumiita vuodeosastoille. (Feil 1993, 22-23.)

Carl Gustav Jungin mukaan ihminen haluaa tulla omaksi itsekseen. Yksittäisen ihmisen kokemuksilla on yhteys universaaliin, koko ihmiskunnalle yhteisiin kokemuksiin – kollektiiviseen tiedostamiseen(Dunderfelt 2011, 244.)

### 2.3 Muistelu

Muistelua voi ymmärtää kahdella tavalla. Se voi olla spontaania tai se voi olla ammatillinen työmuoto. Muistelutyö stimuloi osallistujia muistelemaan kiinnostavia aiheita. Eri materiaalit ja toimintamuodot, kuten musiikki, kuvat, liike tai tanssi virittävät muistelua. (Hakonen 2003, 130.)

Muistelu rohkaisee luomaan uusia sosiaalisia suhteita ja säilyttämään entisiä. Uusissa elämäntilanteissa muistelu antaa voimavaroja, raivaa tilaa yksilölliselle kokemukselle ja antaa muistelijan tuntea itsensä arvostetuksi oman tarinansa kuulemisen kautta. (Hakonen 2003. 130-131.)

Muistelulla voi olla terapeuttinen vaikutus. Uskotaan, että muisteluterapiaa tulisi edistää, koska se antaa vanhuksille mahdollisuuden tulla sinuksi elämänsä kanssa ennen kuolemaa. Monilla vanhuksilla muistelu voi lievittää ikävystymistä. (Stuart-Hamilton 1996, 97.)

Muistelu ryhmässä voi antaa vanhukselle energiaa. Yhteenkuuluvuuden ”me” – tunne ja tuttu muistoja herättävä musiikki stimuloivat nukkuvia aivosoluja. Ryhmässä vanhus saa puhua tunteistaan. (Lumijärvi 2002, 5.)

Vanhana eletty elämä saa uusia merkityksiä ja ihminen ymmärtää vaikeitakin elämäkokemuksia ja hyväksyy ne. Muistelua voidaan pitää eletyn elämän tarkasteluna, keinona eheytyä ja hyväksyä vaikeatkin asiat sellaisina kuin ne ovat. Kyse on tällöin menneiden elämäkokemusten ja kehitystehtävien uudelleen ymmärtämisestä ja niiden loppuun saattamisesta. (Hakonen 2003. 131.)

Vanhuksen identiteetin tukemisessa muistelulla on tärkeä rooli, koska se auttaa tunnistamaan kuka ihminen on ollut ja kuka hän on edelleen muistisairaudesta huolimatta. Muistelu auttaa täydentämään ja korvaamaan niitä menetyksiä, joihin sairaus on johtanut. Muisteleminen auttaa rakentamaan mielekästä sisältöä elämään, ymmärtämään muistisairaahan käyttäytymistä ja antaa mahdollisuuden tukea sairasta hänen yksilöllisellä tavallaan. Elämäkertatietojen tunteminen ja niiden hyödyntäminen hoidossa on tärkeää. (Heimonen & Voutilainen 2006. 62-63.)

### 3 MUSIIKKI VUOROVAIKUTUKSEN VÄLINEENÄ

Vuorovaikutus tarkoittaa sitä, että siihen osallistuvat henkilöt vuorotellen vaikuttavat toisiinsa. Vuorovaikutuksessa on vähintään kaksi osapuolta sekä sanoma/viesti, joka kulkee ihmisten välillä. Oleellisia asioita vuorovaikutuksen onnistumisessa ovat, osaako toinen osapuoli lähettää sanoman ymmärrettävässä muodossa, kuunteleeko toinen osapuoli viestiä, kuuleeko hänen ja miten sitä tulkitaan. Parhaimmillaan vuorovaikutus on toinen toisiltaan oppimista, jossa tavoitteena on näkemysten laajentaminen. (Mäkisalo-Ropponen 2012, 99.)

Musiikilla on aina ollut erilaisia merkityksiä ihmiskunnan historiassa. Se on läsnä kaikissa kulttuureissa. Sillä on yhteiskuntaa integroivia, psykososiaalisia ja kommunikointiin liittyviä funktioita, fyysisiä funktioita, uskonnollisten ja muiden rituaalien funktioita, viihteen, kommunikoinnin, esteettisen nautinnon, kulttuurin jatkumisen sekä normien välittämisen funktioita. (Ahonen-Eerikäinen 1993, 26.)

Musiikki tarjoaa mahdollisuuden kanavoida erilaisia tiedostamattomia impulsseja ja tunteita sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Lisäksi se tarjoaa mahdollisuuden kokea katarssi-ilmiön eli tiedostamattomien ristiriitojen ja paineiden purkamisen. Musiikin tehtävänä on vahvistaa egon heikkoja rakenteita ja lisätä itsetiedostusta ja itsetuntemusta, koska musiikin avulla voidaan suoraan saavuttaa psyyken tiedostamattomat rakenteet. (Ahonen-Eerikäinen 1993, 137.)

Tavallisin ja ehkä helpoin tapa käyttää musiikkia vanhusten hoitotyössä on laulaa. Sairaanhoitaja voi laulullaan luoda tunnelmaa. Hän voi rauhoittaa, aktivoida, rytmittää tai stimuloida erilaisia tunteita. Muistisairaana vanhuksen maailma on usein kaoottinen. Orientaatio aikaan ja paikkaan horjuvat, todellisuudentaju hämärtyy, vanhus saattaa elää omassa muistojensa maailmassa. Tuttu laulu voi luoda siltaa vanhuksen ja hoitajan välille, löytyy jotain yhteistä. Löytyy jotain joka jäsentää kaoottista olemista. Laululla on aina tietty musiikillinen muoto ja rakenne. Kokemuksena laulun laulaminen alusta loppuun antaa kokemuksen hallinnasta. Vanhuksella on vielä jäljellä jotain minkä hän osaa hallitsee, hänellä on laulu voimavarana. Pienet arkiset hallinnan kokemukset vahvistavat vanhuksen haurasta olemista ja antavat voimaa.

Monissa yhteisöissä viriketoimintaan kuuluu yhteislauluhetkiä ja eri tahoilta tulleiden vierailijoiden, musiikkia harrastavien amatöörien ja ammattilaisten esityksiä. Nämä ovat tervetullutta vaihtelua hoitoyhteisön arkeen. Ne eivät saisi korvata hoitohenkilökunnan musiikki-interventioita.

Musiikin käyttö hoitoyhteisössä voi olla osa kuntouttavaa toimintaa. Musiikki voi olla taustavaikuttajana, tunnelman tekijänä ja kommunikoinnin mahdollistajana yhteisössä.

Musiikin kommunikaatiofunktio korostuu tilanteissa, joissa yksilöllä tai ryhmällä ei ole kommunikointikeinoja tai tunteille ja kokemuksille ei löydy kielellistä kuvausjärjestelmää (Ahonen-Eerikäinen 1999, 17).

Musiikki voi toimia ryhmässä vuorovaikutuksen stimuloijana ja aloitteentekijänä keskustelulle. Yhteisen kollektiivisen muistin ja muistelemisen avulla ryhmän jäsenet tukevat toisiaan ja kokevat yhteenkuuluvuuden tunteita, kun musiikin avulla löydetään asioita samasta kokemusmaailmasta. Aluksi ryhmäläiset voivat olla vahvasti riippuvaisia ohjaajansa opastuksesta. Turvallinen ja luottamusta herättävä ohjaaja saa heidät vähitellen kiinnostumaan ja innostumaan aiheesta alkavat he sitoutua ryhmään, löytyy yhteisiä jaettavia asioita. Ryhmä voi saavuttaa jopa itseohjautuvan toimintatavan ja vahvistaa yhteisöllisyyttä ja menneä.

Musiikin moniulotteinen kieli ja sen sisältämä rikas ja värikäs tunteiden maailma voi olla keino kohdata toinen ihminen ja hänen tapansa kokea ja tuntea (Ahonen- Eerikäinen 1999, 7). Musiikin avulla on luotu alakulttuureja, esimerkiksi nuorisokulttuuri, ja oltu mukana myös yhteiskunnan muutosprosesseissa (Ahonen-Eerikäinen 1999).

#### 4 SELKEÄ ILMAISU JA SELKOKIELI

Ymmärtäminen ja ymmärretyksi tuleminen on ehto hyvälle kommunikoinnille. Monet sairaudet ja vanhenemisen muutokset saattavat heikentää aistitoimintoja kuten kykyä kuulla. Kuulon heikkeneminen tai huonokuuloisuus hankaloittavat kontaktien saamista ja passivoittavat vanhuksia. Henkilö saattaa kuulla puheen, mutta ei saa yksittäisistä sanoista selvää. Vaikeudet aiheutuvat siitä, että

vokaalit kuuluvat voimakkaampina kuin konsonantit. Äänteet sekoittuvat ja alkavat muistuttaa toisiaan tai jäävät kokonaan kuulumatta (Kuuloliitto 2012). Jos vanhus joutuu ponnistelemaan ja toimimaan stressaantuneena ja jännittyneenä kuullakseen mitä hänelle puhutaan, hän mieluummin jättää kontaktiyriytiset ja vetäytyy tilanteista. Tämä edesauttaa eristäytymistä ja syrjäytymistä. Kuulonalenemiseen pitäisi puuttua ajoissa. Asianmukaisten kuulonapuvälineiden oikea käyttö lisää mahdollisuutta osallistua ja jakaa kokemuksia.

Muistisairaiden hahmottamishäiriöt aiheuttavat vaikeuksia kuullun ymmärtämisessä ja kommunikoinnissa. Hoitajan olisi hyvä ottaa huomioon oma ilmaisutapansa niin eleissään kuin kielellisessä ilmaisussa. Ehkä emme voi muuttaa sairaan vanhuksen tapaa kommunikoida, mutta voimme itse käyttää ilmaisukeinoja monipuolisesti ja ikään kuin virittää itsemme samalle aaltopituudelle vanhuksen kanssa. Näin vanhus kokee yhteenkuuluvuutta ja uskaltautuu kommunikointiin omalla tavallaan.

Selkokieli on suomen kielen muoto, joka on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Se on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea ja/tai ymmärtää yleiskieltä. (Selkokeskus 2011 i.a.) Selkokielestä hyötyvät henkilöt, joilla on ongelmia hahmottamisessa, tarkkaavaisuudessa ja keskittymisessä. Selkeä kielenkäyttö auttaa kuullun ymmärtämisessä. Usein on hyvä ottaa huomioon myös puheen rytmi. On hyvä käyttää selkeitä lyhyitä lauseita ja kohdistaa puhe suoraan kuulijalle. Selkeä artikulointi sekä ilmeiden ja eleiden käyttö auttavat ymmärtämistä.

## 5 CD:N TOTEUTUS

### 5.1 Yhteistyö AudioRiders Oy:n kanssa

AudioRiders Oy on suomalainen palvelualan high-tech yritys. Se on kehittänyt yhdessä vanhustyön asiantuntijoiden kanssa Sävelsirkku-Sound Vitamins-palveluinnovaation kuntouttavaan vanhustyöhön. Sen avulla kehitetään asiakaslähtöistä toiminnallista ja sosiaalisesti aktiivista hoitokulttuuria. (Audioriders 2011, i.a.)

Sävelsirkku sisältää laajan musiikkiarkiston, yhteislauluja, selkouutisia, hengellisiä ohjelmia, tarinoita, muisteluohjelmia, tietokilpailuja ja mielikuvajumppaa. Sävelsirkun ohjelmat kuunnellaan älykaiuttimista tietokoneohjelman välityksellä. Ohjelmat voi valita kuuntelunäppäimistöä, jossa on selkeät symbolit eri toiminnoille. Sävelsirkkua voi käyttää ohjaustoiminnassa, hoitotyön osana tai vanhuksen omaehtoisessa kuuntelussa. (Audioriders 2011, i.a.)

Yhteistyö AudioRidersin kanssa alkoi sattumalta. Tapasin Sävelsirkun markkinoinnista ja opetuksesta vastaavan AudioRidersin työntekijän Eija Lämsän (Lämsä 2011) ollessani ohjaamassa muistisairaiden vanhusten musiikkiterapiaryhmää Villa Tapiolassa, espoolaisessa dementiakodissa. Villa Tapiola oli käyttänyt Sävelsirkkua jo jonkin aikaa. Innostuimme spontaanisti mahdollisuudesta tehdä yhteistyötä ja niinpä päätimme toteuttaa senkertaisen musiikkituokion soveltaen käyttämiäni menetelmiä, yhteislaulua, muistelua, pianonsoittoa ja Sävelsirkun valmista ohjelmabalettia. Yhteistyö tuntui luontevalta ja Sävelsirkku täydensi omia keinojani mainiosti. Tästä innostuneena päätin ehdottaa ja tarjota AudioRidersille omaa osaamistani musiikin, käsikirjoittamisen ja ohjelmien suunnittelemisessa. Halusin tehdä opinnäytetyöni työelämän kanssa konkreettisessa yhteistyössä. Tapaamisessamme syyskuussa 2011 allekirjoitimme AudioRidersin edustajien kanssa opinnäyteyhteistyösopimuksen Diakonia-ammattikorkeakoulun laatiman sopimusmallin mukaisesti (Liite 1). Sopimuksen liitteenä on myös



yhteistyösopimus Leea Ahvon ja Audio Riders Oy:n ja Audio Friends Oy:n kanssa. AR:ssa tapahtui työskentelyni aikana organisaatiomuutos ja yhdentyminen Audio Friends Oy:n kanssa. Näissä sopimuksissa määritellään sitoutumiset ja äänitteiden käyttöoikeudet sekä tekijöille korvattavat asiat. Sopimus sisältää myös opinnäytetyön suunnitteluseminaarissa esitetyt työn lähtökohdat, tavoitteet, hankkeen toteutuksen, mahdolliset riskit, aikataulun, resurssit sekä raportoinnin ja julkaisun.

## 5.2 Käsikirjoitustyö

Olen harrastanut musiikin kuuntelua paljon. Minulle musiikilla on monia merkityksiä ja funktioita. Se on osa elämää. Se on harrastus ja työ. Rentoudun ja saan voimaa musiikista. Musiikki- ja fysioterapeuttina työskennellessäni musiikki ja sen elementit ovat aina työvälineinä.

Vuosien mittaan olen kartuttanut tietojani suomalaisesta populaari- ja iskelmämusiikista kuuntelemalla radiosta säännöllisesti Yleisradion Iskelmäradio-ohjelmaa. Siinä ansiokkaat toimittajat Maarit Niiniluoto, Sakari Varsell ja edesmennyt Ilpo Hakasalo kertoivat kukin omalla tyylillään suomalaisesta musiikista, sen tekijöistä, esittäjistä ja musiikin merkityksistä. Usean vuoden ajan sunnuntai-ohjelma oli kuin luento. Tein ruutuvihkoon muistiinpanoja ja nautin ohjelman annista.

Nuo muistiinpanot kappale-esimerkkeineen ovat olleet kullannarvoisia suunnitellessani vanhusten virikehetkiä. Olen ollut myös mukana järjestämässä ohjelmallisia iltamia vanhusten hoitoyksiköihin. Käsikirjoitusten tekeminen on innostanut minua paneutumaan syvemmin kulttuurin merkitykseen vanhustenhoidossa.

Käsikirjoitus tätä produktia varten syntyi kesällä 2011. Pyrin hankkimaan kaiken mahdollisen materiaalin Carolasta, haastattelin hänen elossa olevia ystäviään ja tuttaviaan. Luin kaikki muistelmakirjat tai artisteista kertovat teokset, joissa

kerrottiin Carolasta, myös lehtiartikkelit ja ennen kaikkea kuuntelin Carolan levytyksiä.

Perehdyin selkokielen materiaalin tuottamiseen. Kirjoittaessani käsikirjoitusta pohdin yleiskielen ja selkokielen piirteitä. Vaikka CD käsikirjoitukseni ei olekaan selkokielen, on sillä monia selkokieleen viittaavia piirteitä. Tärkein perusta selkotekstin kirjoittamisessa on aiheen ymmärtäminen. On tiedettävä ja ymmärrettävä tarkasti mitä kirjoittaa. Vaikka selkotekstin esitys on lyhyempi kuin vastaava yleiskielinen esitys, on taustamateriaalia ja tietoja aiheesta kerättävä runsaasti (Sainio1995, 39.)

Äänite, CD, valmistui AudioRidersin studiolla Klaukkalassa. Varasimme työskentelyä varten studioaika neljä tuntia 12.9.2011.

Yhteistyö sujui helposti äänittäjä Tommi Harjun ja näyttelijä Eija Ahvon kanssa. He olivat äänitetuotannon ammattilaisia ja minulla oli myös studiotyöskentelykokemusta. Äänitteen laatu, rytmi ja tehosteet vastasivat odotuksia. Tekemiseen varattu aika oli sopiva. Äänitteen kesto on 44.53 minuuttia. Sain valmiin äänitteen kuunneltavaksi 3.10.2011. Kuuntelin äänitteen yhdessä Eija Ahvon ja Tommi Harjun kanssa studiolla. Keskusteltuaamme lopputuksesta teimme vielä pieniä korjauksia äänitteen rytmiin ja taukoihin liittyen. Äänitteen graafisen ulkoasun suunnitteli ja toteutti kanssani Liisa Salo Label Print –tietokoneohjelmalla kotiooloissa (Liite 2.)

Hyvä äänite syntyy luonnollisuudesta, selkeydestä, havainnollisuudesta ja johdonmukaisuudesta. Luontevan puheen kuunteleminen on kiinnostavaa ja miellyttävää. Jos äänite on teennäinen ja huolimattomasti tehty, kuuntelijan mielenkiinto heikkenee. Kuuntelu voi tuntua jopa epämiellyttävältä ja ärsyttää. (Porkola 1995, 83.)

### 5.3 Äänitteen arviointi

Toimin musiikkiterapeuttina pääkaupunkiseudulla ja minulla on useita vanhusten ryhmiä ohjattavana muistisairaiden hoitoyksiköissä. Oli luontevaa koekuunnella CD omissa ryhmissä.

Ensimmäinen koeryhmä oli vantaalaisessa hoitokodissa. Ryhmässäni oli 16 vanhusta, joiden Minimental (MMSE) – testitulokset määrittivät heidät keski- tai vaikea-asteisesti dementoituneiksi. MMSE on yleisesti käytetty muistisairauksien seulonta- ja ensitesti. Se mittaa kognitiivisia kykyjä ja sen avulla voidaan seurata muistisairauden etenemistä ja määrittää dementiaoireiden aste. MMSE heijastaa kognitiivista toimintakykyä tilanteissa, joissa dementia on jo edennyt ja vaikuttaa laajasti toimintakykyyn. Siitä on apua esimerkiksi avun tarpeen määrittämisessä. (Sulkava, Vuori & Ylikoski i.a., 3)

Käytin koekuuntelussa menetelmänä osallistuvaa havainnointia. Toimin ohjaajan roolissa ja tein havainnointia vapaasti luonnolliseen toimintaan mukautuen. Osallistuin ryhmän toimintaan ryhmäläisten ehdoilla. Osallistuva havainnointi voi kohdistua rajattuihin kohteisiin. Rajasin havainnointini siihen, miten osallistujat keskittyivät kuuntelemiseen ja säilyikö heidän mielenkiintonsa kuunneltavassa aiheessa. Tein ryhmässä muistikirjaani merkintöjä, kuten yleensäkin ryhmiä ohjatessani. Toimin tavalla, joka oli tullut tutuksi ryhmäläisille jo aiemmin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 201-204.)

Suurin osa ryhmäläisistä keskittyi kuuntelemaan, he olivat kiinnostuneita ja osallistuvia. Ryhmään osallistuvat kommentoivat lauluja ja tunnistivat tekstissä vilahtelevista nimistä heille tuttuja ihmisiä. CD:n kuuntelun aikana vain yksi ryhmäläinen, joka oli motorisesti levoton poistui oma-aloitteisesti ryhmästä, palasi takaisin ja poistui taas. Kolme asukasta torkkui tai nukkui tuoleissaan, mutta he heräsivät Carolan nopeatempoisiin iskelmiin.

Toinen hoitokodin koekuuntelijaryhmä oli Espoossa. Ryhmässä oli kahdeksan naista. He olivat myös MMSE testin mukaan keskivaikeasti tai vaikeasti dementoituneita. Carolan esittämät kappaleet saivat aikaan liikettä, kuten

kättentaputuksia, jalkojen heiluttelua ja mukana laulamista Hava nagilah – kappaleessa. Carolan tulkinta Canto de ossanha- laulussa sai ryhmäläiset kommentoimaan ja ihailemaan artistia:

- ”Se laulaa hienosti. Loistava fraseeraus”
- ”On vaatinut aikamoisen harjoittelun”
- ”Miksi toisilla on niin hyvä ääni?” ja naurahdus päälle.
- ”Kuka on tuo laulaja?” ”Ei kai se ole se, joka tuo meille tavaroita?”
- ”Ei tule mittään. Ei tule sitä eikä äitiä”
- 

Kaikki osallistujat kuuntelivat CD:tä poistumatta paikalta. Ryhmäläisten keskittyminen oli intensiivistä. Tarkkaavaisuus nostatti esiin muistoja ja valmisti keskustelemaan ja tuomaan omia mielipiteitä esiin. Muisteltiin tuon ajan muotia, meikkaustyytlejä ja tupeerattuja hiuksia. Keskustelu oli luontevaa ja innostunutta.

Näiden havainnointien pohjalta tein johtopäätöksen, että CD oli sopivan pituinen kestoltaan, mielenkiintoinen ja muistoja esiin nostattava. Se virkisti ja viritti keskustelua. CD lunasti sille asettamani vaatimukset.

CD otettiin käyttöön AudioRidersin Sävelsirkussa vuoden 2011 lopulla. Eija Lämsän saaman suullisen palautteen mukaan ohjelmaa keuhuttiin miellyttäväksi kuunnella. Joissain palautteissa CD:n kestoa kritisoitiin liian pitkäksi (Lämsä 2012.)

## 6 POHDINTA

Selatessani Diakonia-ammattikorkeakoulun nettisivuilla opinnäytetyöehdotuksia opinnäytetyöpankissa, nappasin heti kiinni kirkkohallituksen ideaan ja esille tuomaan tarpeeseen virikematerialista vanhustyöhön. Aihepiiri oli mieluinen ja innostava. Niinpä opinnäytetyöni on valmistunut etuajassa opintoihini nähden ja olen kiitollinen siitä, että olen saanut kulkea omaa opintopolkuani reippaassa

tahdissa ja toteuttaa työni omassa aikataulussani osallistumalla sekä ilta- että päiväopintoihin.

Sävelradio aloitti toimintansa Suomessa vappuna 1963. Siitä lähtien suomalaiset ovat jakaneet kollektiivisia musiikkikokemuksia yhdessä. Milloin on kuunneltu Lauantain toivottuja, milloin Kymmenen kärjessä tai Listaa. Iskelmämusiikki on aikansa kuva. Se on luonut kollektiivisen kulttuuritajunnan. Sotavuosina se saattoi olla haikeaa Sorrentoa tai iloista Eldankaa, sodan jälkeen, kun tanssikielto kumottiin, päästiin taas tanssimaan ja iskusävelmänä oli Rakasta, kärsi ja unhoita. 1970-luvun iskelmät kertovat lähiöistä ja viikonloppuisista. Sydän, suru ja sielu, kyyneleet ja kaipuu ovat suosituimmat sanat iskelmissämme. Niistä Suomi laulaa ja on halunnut laulaa. Populaarimusiikki on osa identiteettiämme. Se on myös osa omaa persoonaani ja kulttuuritaustaani.

Musiikki voi olla vanhuksen elämässä integroiva voimavara. Se herättää tunteita helposti ja vie mennessään tunnelmasta toiseen. Sillä on paljon erilaisia funktioita ja sitä voidaan käyttää välineenä esimerkiksi muisteluhetkissä provosoimaan esiin piilossa uinuvia muistoja. Vanhuuden ikäkauden yhtenä kehitystehtävänä on tilinpäätöksen teko eletystä elämästä. Eri aikakusien musiikin myötä voidaan tehdä aikamatkoja vuosien taa. Vanhusten hoitolaitoksissa, palvelutaloissa ja dementiayksiköissä järjestetään henkilökunnan voimavarojen mukaan viriketoimintaa, jolla pyritään aktivoimaan ja motivoimaan vanhuksia sosiaalisiin kontakteihin. Musiikki luo yhteisöllisyyttä se rikkoo rajoja ja antaa luvan monenlaiseen tekemiseen. Siksi sillä on erityisasema luovien taidetyöskentelyjen parissa.

Omassa työssäni vanhusten parissa musiikki on ollut luonnollinen työväline. Opinnäytetyöni, kuunnelmallinen CD Carolasta, on tarkoitettu vanhusten viriketoimintaan antamaan jutun juurta ja luomaan ajankuvaa 60-luvulta, niiltä ajoilta, jolloin tämän päivän vanhukset olivat nuoria. Sairaanhoidaja voi hyödyntää CD:tä työssään muistisairaiden vanhusten kuntouttavassa hoitotyössä ja aktivoinnissa. Se on helppo ja käyttökelpoinen väline.

Carola oli 60-luvulla uransa aloittanut suomalainen laulajatar. Käheä, sensuelli ääni teki hänestä persoonallisen laulujen tulkitsijan. Valitsin Carolan hänen monipuolisuutensa ja salaperäisyytensä vuoksi. Halusin paneutua hänen elämäänsä ja taiteilijauraansa ehkä myös omasta henkilökohtaisesta lähtökohdasta, olihan ensimmäinen singleni, jonka sain isältäni, Carolan Jerusalem.

Vuorovaikutus ja kommunikointi ovat kiinnostaneet minua aina. Muistisairaiden vanhusten kuntoutustyö asettaa erityisvaatimuksia ja vaatii taitoa löytää keinot motivoida vanhus harjaannuttamaan ja käyttämään olemassa olevia taitojaan. Musiikki ja yhteiset muisteluhetket toimivat usein siltana vuorovaikutuksen syntymisessä. Työskennellessäni vanhojen ihmisten kanssa olen pyrkinyt löytämään vanhuksille ominaisen tavan kommunikoida. Olen opiskellut vuorovaikutustaitoja kehittäviä menetelmiä ja pyrkinyt kehittämään ammattitaitoani edelleen ryhmän ohjaajan erityisopinnoissa. Tietopohjaani muistisairaista vanhuksista on vahvistunut entisestään sairaanhoitajaopintojeni myötä. Pystyn toteuttamaan kokonaisvaltaista hoitotyötä moni ammatillisena osaajana entistä laaja-alaisemmin. Ammatillinen kasvuni on edennyt tämän opinnäytetyön aikana ja identiteettini sairaanhoitajana on vahvistunut. Sairaanhoitajan osaamisvaatimuksissa on asiakkuusosaamisen kuvauksena muun muassa tunnistaa holistinen ihmiskäsitys ja ihmisen oleminen eri muodoissa lähitieteiden tietopohjaa hyödyntäen. Hyödynnän opinnäytetyössäni useamman lähialueen tietoa. Terveystieteiden edistämisen näkökulmasta opinnäytetyöni on opettanut minua ymmärtämään yhä enemmän kuntouttavan työotteiden periaatteita sekä voimavaroja ja toimintakykyä tukevaa hoitotyötä. Opinnäytetyöni vastaa ohjaus- ja opetusosaamisen haasteisiin tuottaessani uutta ohjausmateriaalia hoitotyön tueksi. Ammatillisesti osaava sairaanhoitaja omaa eettisen näkökulman muistisairaiden vanhusten hoidossa ja vointia edistävässä toiminnassa. Opinnäytetyötä tehdessäni olen usein pysähtynyt pohtimaan, millä tavoilla parhaiten pystyisin edistämään vanhusten hyvinvointia. Toteutettu CD tuo esille omaa erityisosaamistani sairaanhoitajana.

## LÄHTEET

- Ahonen-Eerikäinen, Heidi 1999. Samalle aaltopituudelle. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Ahonen-Eerikäinen, Heidi 1993. Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet.
- Andreev, Taina & Eloniemi-Sulkava, Ulla i.a. Toiminnalliset taideryhmät kuntouttavassa hoidossa. Opas dementoituneiden hoitajille. Espoo: Elämänlaatua dementoituneille ry, 10.
- Audioriders 2011. Viitattu 4.12.2011.  
[http://www.audioriders.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=23&Itemid=29](http://www.audioriders.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=29).
- Canto de ossanha i.a. CD. Carola. Universal/MCA Music Scand Ab.
- Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Eloniemi-Sulkava, Ulla; Sulkava, Raimo & Viramo, Petteri 1999. Käyttösoireiden lääkkeetön hoito. Dementia-uutiset 1999:3: 4-6.
- Erkinjuntti, T; Alhainen, K; Rinne, J. & Soininen, H. 2010. Muistihäiriöt ja dementia. Helsinki: Duodecim.
- Feil, Naomi 1993. Validaatio. Menetelmä muistihäiriöisten vanhusten hoitoon. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- The Flame 1966. CD. Carola. Warner/Chappell Music Finland.
- God Bless the Child 1984. CD. Carola. UMO-Live lähetys. Tuotanto: Ville-Pekka Heinonen.
- Hakonen, Sinikka 2003. Muistelutyö. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus. 130.
- Hava nagila 1963. CD. Carola. Discophon, RCA, FAS 694.
- Heimonen, Sirkka-Liisa & Voutilainen, Päivi 2006. Avaimia arviointiin. Dementoituvien kuntoutumista edistävä hoitotyö. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Hänninen, Salme 2003. Yhteisö ja yhteisölliset tekijät. Luento ryhmäohjaajan erikoitumisopinnoissa kevät 2003. Hämeen ammattikorkeakoulu: Ohjaustoiminnan koulutusohjelma.
- Jerusalem i.a. CD. Carola. Warner/Chappell Music Scand AB.
- Kuinkas käy nyt ? 1963. CD. Carola. Discophon, RCA, FAS 716.
- Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Kuuloliitto 2012, i.a. Viitattu 2.9.2012. <http://www.kuuloliitto.fi/fin/kuulo/ikakuulo/>.
- Lumijärvi, Helka 2002. Validaatioryhmän opaskirja. Ohjeita ryhmän aloittamiseen ja ryhmän toimintaan. Ryhmäkeskustelun aiheita. Tampere: Sopimusvuorisäätiö. 5.
- Lundgren, Jaana 1998. Kuntouttava työote-perusteita ja lähtökohtia. Teoksessa Sirkka-Liisa Heimonen & Päivi Voutilainen (toim.) Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy. 14.
- Lämsä, Eija 2011. Haastattelu Villa Tapiolassa Espoossa 11.3.2011.
- Lämsä, Eija 2012. Puhelinkeskustelu 2.8.2012.
- Milord 1968. CD. Carola. Intersong-Förlagen Ab.
- Mäkisalo-Ropponen, Merja 2012. Vuorovaikutustaidot sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Opetusministeriö 2010. Opetusministeriön julkaisuja. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia, ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Viitattu 16.9.2012.  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>.
- Penkki, puu ja puistotie i.a. CD. Carola. Warner/Chappell Music Scan Ab.
- Porkola, Ville 1995. Äänitteet oppimateriaalina. Teoksessa Johanna Juvonen ja Päivi Fadjukoff (toim.) Selko oppimateriaalin tekijän opas. Jyväskylä: 39. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Oppimateriaaleja 18. 39.
- Sainio, Ari 1995. Selkokirjoittamisen prosessi. Teoksessa Johanna Juvonen & Päivi Fadjukoff (toim.) Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Oppimateriaaleja 18. 39.



Selkokeskus 2011. Mitä o selkokieli?. Viitattu 4.12.2011.

[http://papunet.net/selkokeskus/fileadmin/tiedostot/koulutusmateriaali/PDF\\_Selko20diaa\\_2011.pdf](http://papunet.net/selkokeskus/fileadmin/tiedostot/koulutusmateriaali/PDF_Selko20diaa_2011.pdf).

Semi, Taina 2004. Ihmetekoja kaapista löytyvillä aineksilla. Ilmaisullinen

kuntoutusmenetelmä dementiatyössä. Espoo: Opri ja Oleksi Oy.

Stuart-Hamilton, Ian 1996. Vanhenemisen psykologia. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus, 97.

Sulkava, Raimo; Vuori, Ulla & Ylikoski, Raija 2007. Suomen muistiasiantuntijat.

Perusoppaat, julkaisu n:o 3/2007. Novartis Finland Oy, 3.

Wuori-Tabermann, Tuija 2004. Sydämeen jäi soimaan blues. Porvoo: WSOY.

## LIITTEET

Liite 1. Sopimus opinnäyteyhteistyöstä sisältäen yhteistyösopimuksen ja opinnäytetyön suunnitteluseminaari esityksen

Liite 2. CD, Carola muistoissamme layout

Liite 3. CD, Carola muistoissamme

## Liite 1.


**Diak**

DIAK ETELÄ • Helsinki • Järvenpää • Kauniainen

DIAK ITÄ • Pielisjärvi

DIAK LÄNSI • Porvoo • Turku

DIAK PÄIJÄTINEN • Oulu

**SOPIMUS OPINNÄYTEYHTEISTYÖSTÄ**

1. Toimeksiantaja Audioriders Oy  
 Virasto/laitos/yksikkö  
Järvihaantie 4  
 Lähiosoite  
01800 Klaukkala  
 Postitoimipaikka

Eija Lämso  
 Yhteysthenkilö ja työelämäohjaaja  
050 371 0410  
 Puhelin  
eija.lamso@audience.fi  
 s-posti

2. Opiskelija(t) Ahvo  
 Sukunimi  
Koivikkotie 39 B 8  
 Lähiosoite 00630 Helsinki

Leea Maarit  
 Etunimet  
050 5636975 / leea.ahvo@  
 Puh. / s-posti hotmail.com

Sukunimi

-

Lähiosoite

Sukunimi

-

Lähiosoite

Etunimet

Puh. / s-posti

Etunimet

Puh. / s-posti

Etelä, Helsinki

Diakin yksikkö

Sairaanholtaja (AMK)

Tutkintonimike, johon tähtää

Laavi Anneli, Klein Inga

Työn ohjaaja Diakissa

Työnimenä alustavasti "Carola"

Opinnäytteen nimi

**3. Sopimuksen kohde**

Opinnäytetyö suoritetaan lämän sopimuksen liitteenä olevan suunnitelman ja mahdollisen tutkimusluvan mukaisesti. Opiskelijalla on oikeus tehdä aineistosta opinnäytetyö ja julkaista työn valmistuttua opinnäytetyössä esitetyistä tiedoista artikkeleita.

**3. Opiskelija sitoutuu**

- noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia tutkimuseettisiä ohjeita hyvän tieteellisen käytännön periaatteista
- vaitiolovelvollisuuteen
- käyttämään toimeksiantajalta saamaansa aineistoa vain edellä mainittuun tarkoitukseen
- olemaan luovuttamatta ja julkaisematta aineistosta yksilöityjä tai yksilöitävissä olevia tietoja.



- toimittamaan valmiin opinnäytelyön toimeksiantajalle ja mahdollisuuksien mukaan esittelemään opinnäytelyön tuloksia toimeksiantajalle
- Tämä sitoumus on voimassa opinnäytteen valmistuttuakin

#### 5. Toimeksiantaja sitoutuu

- mahdollistamaan aineiston hankinnan
- sitoutuu opastamaan opinnäytteeseen liittyvissä ammatillisissa kysymyksissä
- maksamaan opinnäytteestä aiheutuvia kustannuksia mahdollisen erillisen sopimuksen mukaisesti

#### 6. Opinnäytesopimuksen purkaminen

Toimeksiantaja voi purkaa opinnäytesopimuksen, mikäli opinnäytetyö keskeytyy opiskelijasta johtuvasta syystä. Opiskelija voi purkaa sopimuksen, mikäli opinnäytelyön tekeminen on mahdotonta aineiston saannin ehyessä tai muusta pakottavasta syystä. Jos opinnäytesopimus purkautuu, opinnäyteaineisto palautetaan toimeksiantajalle.

Tätä sopimusta on tehty kolme samansisältöistä kappaletta, yksi toimeksiantajalle, yksi opiskelijalle ja yksi Diakonia-ammattikorkeakoululle.

Päiväys Helsingissä / Klaukkalassa  
 5.9.2011 kuun 12. pöänä 20 11

Allekirjoitukset  
 Eina Lyytinen  
 Toimeksiantajan edustaja  
 Eina Lyytinen  
 nimenselvennys  
 Anneli Kaari  
 Ohjaava opettaja  
 Anneli Kaari  
 nimenselvennys

Leea Ahro  
 Opiskelija  
 Leea Ahro  
 nimenselvennys

Liitteet  
 Liitteiden lukumäärä 2  
 Liitteiden otsikot  
 • YHTÖSTYÖSOPIMUS  
 • OT2, OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMASEMINAARI (2.0P)

## YHTEISTYÖSOPIMUS

Sopimusosapuolet:

Leea Ahvo

Audio Riders Oy ja Audio Friends Oy, Järvihaantie 4, 01800 Klaukkala

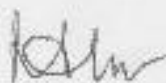
Olemme täällä sopimuksella tänään sopineet, että Leea Ahvon suunnittelema ja käsikirjoittamasta CAROLA -aineistosta tuotetut ääniohjelmat ovat eksklusiivisesti käytettävissä äänipalvelu Sävelsirkun nykyisillä ja tulevilla asiakkailla.

Audio Riders Oy tai Audio Friends Oy ei myy tai levitä ohjelmia Sävelsirkku - palvelun ulkopuolelle eikä asiakkailta veloiteta kyseiseen ohjelmasisältöön kondennettuja lisämaksuja.

Leea Ahvon tekemästä suunnittelutyöstä ei makseta palkkaa eikä luovutetuista oikeuksista korvauksia. Kuitenkin ohjelmien tekemisestä aiheutuneet ylimääräiset kulut korvataan.

*+ kilomettikorvaukset*

Klaukkalassa 12.9.2011



Leea Ahvo



Arvo Laitinen

Audio Riders Oy ja Audio Friends Oy

Diakonia ammattikorkeakoulu

1.12.2010

Diak/ Etelä/ Helsingin toimipaikka

Leea Ahvo c20010, A29a

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK) 210 op

## **OTT2, Opinnäytetyön suunnitelmaseminaari (2 op)**

### **1. Työn lähtökohdat ja yhteistyötahot**

Vanhustyössä tarvitaan virikemateriaalia muistelu-, virike- ja kuntoutuspiireihin. Helppokäyttöistä ja laadukkaasti toteutettua kuuntelumateriaalia kaivataan mm. erilaisissa kommunikointia ja vuorovaikutusta lisäävissä ryhmätoiminnoissa. Materiaalin helppokäyttöisyys rohkaisee hoitohenkilöstöä järjestämään hoitoyhteisöissä sosiaalista kanssakäymistä lisääviä hetkiä. Materiaalia pitäisi voida käyttää useita kertoja siihen kyylästymättä. Sen tulisi olla kaikille kuulijoille soveltuvaa, miellyttävää kuunnella ja perustua mielenkiintoisiin kollektiivisiin aiheisiin. Muistisairaiden näkökulma esimerkiksi selkokielen käyttönä voidaan huomioida.

Olen toiminut useita vuosia ikäihmisten kuntoutuksessa sekä fysio- että musiikkiterapeutina. Yhdistän kliinisessä työssäni eri elementtejä kuten liikettä, rytmiä, äänensävyjä, vuorovaikutuksen intensiteettiä ja kontaktin voimakkuutta mahdollistaakseni hyvän kommunikoinnin vaikeastikin dementoituneen ihmisen kanssa. Lisäksi punon teemoja ja aihevalintoja kohteena olevan ryhmän/ihmisen historiasta käsin liittämällä niitä kollektiiviseen elämäkokemukseen, Suomen yleiseen kulttuurihistoriaan ja populaarikulttuuriin.

Sävelsirku–Sound Vitamins on Audio Riders Oy:n kehittämä suomalainen innovaatio kuntouttavaan vanhustyöhön. Sen avulla kehitetään asiakaslähtöistä, toiminnallista ja sosiaalisesti aktiivista hoitokulttuuria. Konseptiin kuuluu tuhansien musiikki- ja puheohjelmien arkisto. Sävelsirku -laitteisto ja tuokioiden suunnitteluohjelmat. Näitä käytetään pitkäaikaishoidossa, palvelutaloissa ja päiväkeskuksissa monipuolisen ryhmätoiminnan järjestämiseen. Konsepti tarjoaa henkilöstölle työkalun ja tietoverkossa toimivan kehittämisalustan samassa innovaatioissa.

Käyttäessäni Sävelsirkkua ryhmissäni olen nähnyt tällä hetkellä kehittämistarpeena populaarikulttuuriin perustuvien ohjelmien sisältöksi esimerkiksi eri artistien ohjelmistot sekä artistin henkilöhistoria liitettynä eri vuosikymmenien arkeen. Näillä aiheilla on paikkansa muisteluhetkissä. Toisena kehittämistarpeena näen myös henkilöstön kouluttamisen käyttämään Sävelsirkkua interaktiivisissa ryhmissä. Oma ammatillinen kasvu liittyy high-tech osaamisen kehittämiseen ja sitä kautta mahdollisiin yhteistyöhankkeisiin jatkossa Audio Riders Oy:n kanssa.

Produkti toteutetaan sairaanhoitajapiskelija Leea Ahvon opinnäytetyönä yhteistyössä Audio Riders Oy:n kanssa.

Produktin hyödynsaajina ovat Leea Ahvo, Audio Riders Oy sekä Sävelsirkuun käyttäjät.

## 2. Työn teoreettiset lähtökohdat

Sävelsirkuun käytöstä on tehty tutkimuksia. Ajan Alloilla –kehittämiprojektissa ja Leicesterin yliopiston Sound Vitamins for Elderly- hankkeessa saatujen tulosten mukaan Sävelsirku parantaa ikääntyneiden toimintakykyä.

Sävelsirkuun vaikutuksia on koottu myös hoitajien työn näkökulmasta; mm. MARA - teknologia dementoituvan ja omaishoitajan tukena –hankkeessa. Raportin mukaan uuden teknologian kokeilusta vanhusten kuntouttavassa toiminnassa saatiin hyvät tulokset.

Kahdessa Lahden kaupungin yksikössä kokeiltiin Audio Riders Oy:n kehittämiä Sävelsirku -laitteita vanhusten viriketuokioiden järjestämisessä. Henkilöstön palautteen mukaan Sävelsirku -tuokiot toivat uutta sisältöä, aktiivisuutta ja iloa vanhusten arkeen. Viriketuokioiden vaikutukset näkyivät loppupäivässä vanhusten rauhallisuutena ja tyytyväisyytenä. Sävelsirku oli helppo ottaa käyttöön ja sen käyttö säästi henkilökunnan aikaa. Henkilöstö, asukkaat ja omaiset toivovat että Sävelsirku saataisiin käyttöön pysyvästi. Henkilökunta esitti kymmenen perustetta Sävelsirkuun hyödyistä. Niiden yhteenvedossa todetaan, että "Sävelsirku osoittautui helposti sekä vanhusten avo- että laitospalveluissa hyödynnettäväksi työvälineeksi sekä joustavasti erilaisiin viriketuokioihin soveltuvaksi, oli kyse sitten arjesta tai juhlasta, tai ehkä useimmiten näiden yhdistämisestä."

Oma työskentelyni muistisairaiden kanssa on pohjautunut käsitykseen, jonka Mandler & Gaver – Piaget – Meyer esittävät tutkimuksissaan emotionaalisen kokemuksen synnystä musiikin sisäisen rakenteen pohjalta.

Toisena vahvana teoreettisena pohjana pidän vuorovaikutuksen tietoista synnyttämistä. Tässä pohjaan toimintani Heidi Ahonen-Erikäisen väitöskirjassaan esittämien teorioiden improvisaatio interventioista kommunikatiivisessa musiikkiterapiassa.

Ja vielä kolmantena perustana koen ryhmädynamiikan ymmärtämisen tietoisena ohjaajan työvälineenä.

## 3. Tavoitteet

Produktin tavoitteena on tuottaa Sävelsirkuun uusi/uusia sisältöjä/ohjelmia, mahdollisesti kohdennettuna muistisairaiden kuntoutukseen sekä henkilöstöä kouluttamalla lisätä Sävelsirkuun ohjaajakäyttäjien osaamista ja ymmärrystä ryhmädynamiikan, musiikin emotionaalisen kokemuksen ja improvisaation alueilla.

## 4. Hankkeen toteutus ja mahdolliset riskit

Produkti toteutetaan yhteistyössä Leea Ahvon ja Audio Riders Oy:n kanssa. Yhteyshenkilönä Audio Riders Oy:ssä on palvelujohtaja Eija Lämsä.

Ensimmäinen tapaaminen suunnitteluun sovitaan tammikuulle 2011, jolloin yhteistyösopimus voidaan allekirjoittaa DIAK amk:n ja Audio Riders Oy:n kanssa Leea Ahvon opinnäytetyöstä. Samalla arvioidaan ja hyväksytään Leea Ahvon suunnitelma työskentelystä ja aikatauluista.

Produktin etenemistä seuraa Audio Riders Oy:n puolesta heidän nimeämänsä yhteyshenkilö ja henkilökunta ja DIAK amk:n puolesta Leea Ahvon opinnäytetyön ohjaaja.

### **5. Aikataulu ja resurssit**

Tammikuussa 2011: Produkti käynnistyy.

Kevät 2011: sisällön tuottaminen, käsikirjoitus

Elokuu 2011: studiotyöskentely Audio Riders Oy:n tiloissa ja välineillä

Syysy 2011: tuotetun materiaalin koekäyttö kohderyhmissä ja palautteet koekäytöstä

Kevät 2012: opinnäytetyön raportointi ja julkistaminen

### **6. Raportointi ja julkistaminen**

Produktia voidaan raportoida AudioRiders Oy:n nettisivuilla ja julkistaa opinnäytetyönä DIAK amk:ssa sekä Audio Riders Oy:n markkinoinnin kautta.



Liite 2.

# Carola muistoissamme

**CD muistisairaiden  
vanhusten muistelu-  
ja viriketoimintaan**

Leea Ahvo

Opinnäytetyö, syksy 2012

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Hoitotyön koulutusohjelma

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK)

Tuotanto: Audience First /

Äänipalvelu Sävelsirku 2012



## CD, CAROLA MUISTOISSAMME

## Liite 3.

”Rakas isä. Minulla on hevonen, jonka nimi on Ebba. Suukkoja Carolalta.”

Näin kirjoitti kolmevuotias Carola Standertskjöld isälleen Tukholmasta sotavuonna 1944. Tämän suloisen pienen tytön opimme tuntemaan myöhemmin Carolana, laulajattarena, monipuolisena muusikkona, lahjakkaana tunteiden tulkkina ja laulujen tulkitsijana. (Wuori-Tabermann 2004, 21-22.)

Carolan taiteilijaura alkoi 1962 jazzlaulajana Anssi ja Esa Pethmanin orkesterissa. He esiintyivät Suomessa, Puolassa ja Tšekkoslovakiassa. Yleisöä oli suurimmillaan jopa 5000 kuulijaa.

Tuohon aikaan Suomessa soitettiin Reijo Taipaleen Satumaa- tangoa, The Soundsin rautalankaversiota Emmasta ja Beatlesien Twist and Shoutia. Kekkonen valittiin toiselle kaudelle, Pentti Nikula hyppäsi seipään MM-ennätyksen, Kaarina Leskisestä tuli Miss Suomi, Marilyn Monroe kuoli ja Telstar – ensimmäinen tietoliikennesatelliitti laukaistiin radalleen. Tunnetuimmaksi sloganiksi tuli Suvikulta margariiniskandaalin myötä: ”Ennen pantiin kissat multa, nyt ne pannaan Suvikultaan” .

Carolan kansainvälinen ura jatkui, kun hän lauloi Hazy Osterwaldin orkesterin solistina kiertäen laajemmaltikin Euroopassa. Tukholmassa hän esiintyi kuuluisassa Berns- yökerhossa yhtä aikaa maailmankuulun Tommy Steelen kanssa.

Juuri jazzsolistina Carola sai toteuttaa itseään parhaiten. Hän rakasti jazzia ja ihaili suuria tähtiä Ella Fitzgeraldia, Sarah Vaughania, Julie Londonia ja erityisesti Billie Holidayta.

Suomalainen yleisö tunsikin Carolan iskelmälaulajana. Carola julkaisi ensilevynsä vuonna 1963. Se oli juutalainen kansansävelmä ”Hava nagilah” (Hava nagilah 1963). Suosituimmiksi kappaleiksi hänen ohjelmistostaan ovat tulleet ”Rakkauden jälkeen” ja ”Kielletyt leikit”, joka oli hänen ensimmäinen hittinsä.

Carola levytti uransa aikana useille levy-yhtiöille Discophonille, Scandialle ja Fazerille. Hän esiintyi televisiossa, yökerhoissa ja konserttilavoilla. Vuosien mittaan ujosta ja herkstä tulkitsijasta kasvoi monipuolinen, persoonallinen ja karismaattinen taiteilija. Hän lauloi useilla eri kielillä. Hän lauloi suomalaisia iskelmiä, ranskalaisia chansoneja, kansanmusiikkia, 60-luvun nuorisomusiikkia, latinalaisamerikkalaista musiikkia, bluesia, soulia, ulkomaisia käänösiskelmiä ja tietysti rakastamaansa jazzia.

Carola ei elämänsä aikana päässyt levyttämään jazzia studioon. Onneksi radio ja TV tallensivat hänen esiintymisiään. Niitä on kuultavissa vuonna 2011 julkaistulla cd-levy kokoelmalla, joka sisältää kaikki Carolan tallenteet.

Keikkailu, pitkät työmatkat ja tavallisen perhe-elämän kaipuu saivat Carolan tekemään päätöksen vetäytyä estradaeilta. Vuonna 1973 Carola halusi omasta tahdostaan jättää esiintymiset ja ilmoitti sen Jaana-lehden haastattelussa selvästi:

”Minä en ole enää mikään työntyppä, olen 32-vuotias. On korkea aika minunkin ruveta toteuttamaan itseäni muilla aloilla, sillä en halua sellaista kohtaloa, että jossain vaiheessa keikat alkavat loppua, naama kurtistua ja sitten kiristetään ihoa niin, ettei saa suuta liikkumaan, jotta edes näyttäisi mukiinmenevältä. Siis sellaiselta kuin tähteys velvoittaa. On sekä surkeaa että sääliä, jos ei osaa vanheta arvokkaasti, tai nähdä elämässä muita arvoja kuin oman itsensä valonheitinten hohteessa.”

Sen jälkeen Carola aloitti työn miehensä Georg Liemolan Vihannestukussa autonkuljettajana. Hänet saatiin kuitenkin vielä taivuteltua esiintymään satunnaisesti ja hänen viimeiset keikkansa olivat 1990-luvun vaihteessa.

Carolän elämän vei sairaus, Alzheimerin tauti. Se antoi ensimmäiset oireensa Carolan ollessa 45vuotias. Sairaus paheni väijäämättömästi ja vei toimintakyvyn. Hän kuoli vuonna 1997 vain 56vuotiaana. Hänet haudattiin suvun kartanon puistoon Hirsalaan. Hautajaisissa kuultiin Carolalle rakas kappale ”Jerusalem” (Jerusalem i.a.)

Carolalla oli herkkä ja tarkka korva. Hän oppi asioita koulussakin kuuntelemalla. Koulutoverit kertovat, ettei Carola koulukirjoihin paljoa paneutunut, tuskin edes

osti niitä, mutta pärjäsilti hyvin opinnoissa. Hän keskittyi tunnilla kuuntelemiseen.

Carola oli kielellisesti erityisen lahjakas. Jo vuoden ikäisenä hän puhui kokonaisia lauseita. Tavallisestihan lapsi puhuu siinä iässä vain yksittäisiä sanoja. Viisivuotiaana Carola osasi jo lukea ja lukemisesta tulikin hänen lempiharrastuksensa läpi elämän. Hänellä oli aina jokin kirja mukanaan ja kampaajallakin hän saattoi kaivaa laukustaan Väinö Linnan ”Tuntemattoman sotilaan” tai ”Täällä pohjan tähden alla” ja lukea niitä aina uudelleen ja uudelleen.

Tuija Wuori-Tabermannin kirjassa ”Sydämeen jäi soimaan blues” (2004, 43-44) Carolan koulutoveri Carola Vitzthum kertoo:

”Caua ei koskaan ostanut koulukirjoja, vaan tuhlassi rahat mieluummin suklaaseen. Hän oli aivan hulluna DaCapo-suklaapatukoihin. Niitä hän söi lukiessaan, mutta kirjat eivät suinkaan olleet koulukirjoja. Koulukirjat olivat hänen mielestään täysin turhia, koska kaiken saattoi oppia tunnillakin. Hän oli hämmästyttävän nopeaälyinen, hänellä oli hyvä muisti ja kielissä hän oli käsittämättömän lahjakas. Hän ikään kuin imi vieraita kieliä itseensä. Meillä Tehusetissa hän mieluummin rentoutui sohvalla dekkari kädessään ja kuunteli musiikkia.

Kun ylioppilaskirjoitusten reaalikoe lähestyi, Carola soitti ystävälleen Christina Serlachiukselle ja pyysi saada hänen kirjojaan lainaksi. Hänellä itselläänhän ei niitä ollut. Kirjat saatuaan hän asettui tuntikausiksi kylpyyn ja luki. Hän vain luki ja luki. Kirjoitukset olivat seuraavana päivänä. Kun kysymyspaperit oli jaettu ja luokkatoverit alkoivat keskittyä niihin, Carola avasi eväspaketin ja alkoi syödä voileipiä. Hän söi kaikessa rauhassa, niin että kirjoitusten valvojakin huolestui ja kävi kysymässä, että aikooko neiti Stadertskjöld kirjoittaa lainkaan? ”Kyllä, kyllä”, vastasi Carola, ”pidän vain ensin pienen luovan tauon.” Kun pitkäksi venynyt luova tauko oli päättynyt ja Carola syönyt evänsä, hän kirjoitti kynä suihkien, miltei vimmaisesti. Reaalikokeen arvosanaksi tuli laudatur. Varsinaista kohtalon ironiaa oli se, että kirjojaan lainannut Christina Serlachius reputti.”

Kirjoitettuaan ylioppilaaksi vuonna 1959 Carola lähti Sveitsiin opiskelemaan ranskan kieltä, mutta ennen Sveitsiin menoa hän vieraili tätinsä luona Italiassa. Carola sulautui tummana etelämaalaisen näköisenä kaunottarena italialaisten joukkoon, varsinkin kun hän osasi jonkin verran italiaa. Carola oli naisellinen ja tyylikäs, monen mielestä todellinen kaunotar.

Hänen siro, hienostunut olemuksensa oli monelle nuorelle naiselle esikuva. Pukeutumistyyli oli muodinmukainen ja olemus täydellinen 60-luvun kampauksineen. Ajankuva tuli esiin myös hänen musiikissaan. Hän lauloi levy-yhtiöiden valitsemia käännösiskelmiä ja kielellisesti lahjakkaana pystyi myös tulkitsemaan kappaleita useilla eri kielillä.

Carola oppi kieliä ja oikeaa ääntämistä nopeasti kuuntelemalla. Hän oppi jäljittelemällä sävyjä ja tempoa. Hän ymmärsi rytmin tärkeyden puhutussa kielessä ja musiikissa. Laulujen sanat hän poimi levyiltä ja opetteli ne ulkoa. Englantia hän oppi viettäessään kesälomia Englannissa. Carola kirjoitti itse sanat englanniksi muutamiin levyttämiinsä lauluihin mm. Esa Pethmanin säveltämään kappaleeseen "The Flame" (The Flame 1966).

Tukholmassa esiintyessään brasilialainen seurue halusi tietää mistä päin Brasiliaa Carola mahtoi olla kotoisin, kun hän lauloi portugalin kielellä niin selvällä Sao Paulon korostuksella. Carola levytti portugaliksi latinalaisia rytmejä, muun muassa kappaleen "Canto de ossanha" (Canto de ossanha i.a.).

Suomi voitti vuonna 1965 Ranskassa tv-viihdeohjelmien kilpailun, Montreuxin Kultaisen Ruusun, "Lumilinna" ohjelmalla. Festivaalien jälkeen lehdissä kirjoitettiin Suomen voitosta ja ihasteltiin Carolaa, joka näytteli naispääosaa. Lehden mukaan hän oli vielä tuntematon ranskalainen laulajatar. Carola on levyttänyt ranskaksi rakastamansa Edith Piafin musiikkia, mm. kappaleet "Milord" (Milord 1968) ja "Padam, padam". Jiddisin ja heprean kielisiä lauluja Carola lauloi jo koulu vuosinaan ja häntä pyydettiin esiintyjäksi juutalaisen seurakunnan tapahtumiin.

Carola kävi siskonsa Nean kanssa koulua Helsingin Töölössä. Tuohon aikaan kouluissa järjestettiin hippoja tai konvia. Lasse Mårtensonin svengaava trio oli suosittu ruotsinkielisten teinien illanvietoissa. Kerran trio esiintyi Svenska Reallyceumissa. Myös Carola, kavereitten kesken Caua, oli hipoissa mukana. Ystävät tiesivät hänen opetelleen joitain jazzidoliensa kappaleita ja houkuttelivat Carolaa lavalle laulamaan trion solistiksi. Lopulta arka ja ujo Carola rohkaistui ja

lauloi upeasti kappaleet Lady Sings The Blues, Misty ja God Bless the Child (God Bless the Child 1984). Hän yllätti kaikki esityksillään.

Kuusikymmenluvun alku oli nuorisokulttuurin tulemisen aikaa. Vaikutteita musiikkiin ja muotiin saatiin maailmalta. Carola oli siro ja huolehti aina kunnostaan liikkumalla paljon. Hän pukeutui muodikkaasti. Päivän sana oli minihame, mikrot ja stretch-saappaat. 60-luvun tyylin mukaan Carolalla oli tupeerattu, näyttävä kampaus ja huoliteltu tyylikäs meikki.

Sävelradio käynnistyi vappuna 1963 ja vapautti iskelmä- ja niin sanotun kevyen musiikin kuuntelijoille. Varsinkin ulkomaalaisia levyjä alettiin soittaa radiossa. Suomalaisen iskelmämusiikin tyypillisenä piirteenä olikin tuohon aikaan iskelmien suomentaminen ja ulkomaisten artistien matkiminen. Suomeen valittiin kilpailuissa oma Elvis, Doris Day, Cliff Richard ja Brigitte Bardot. Nuoriso jakautui alakulttuureihin, poppareihin, jazzareihin tai rasviksiin. Helsingissä opiskeleva nuoriso suosi jazzia, maaseudun tanssilavoilla tango oli suosiossa.

Helsingin Albertinkadulla jammailtiin jazzin tahdissa. Mäyränkolo oli pariisilaisklubien tyylinen Pekka Mäyrämäen, Jakob Södermanin ja Bubi Donnerin perustama jazzkerho, Old House Jazz Club. Mäyränkolo tuli Mäyrämäen nimestä. Hämyisä luola oli Suomen ainoa jazzille omistautunut paikka tuohon aikaan. Siellä ei tanssittu, vaan kuunneltiin ja keskusteltiin. Mäyränkolossa saivat soittaa ja jammailla kaikki halukkaat. Myös Carola esiintyi Mäyränkolossa nuorena vielä suurelle yleisölle tuntemattomana laulajana.

Carola levytti albumit nimeltä ”Kielletyt leikit” ”Carola” ”Maria, Maria” ”Parhaat palat” ”Sydämeen jäi soimaan blues”.

Euroviisuvoittaja sävelmistä Carola levytti Monacon edustuskappaleen vuodelta 1971 ”Penkki, puu ja puistotie” ja Luxemburgin ”Rakastan, saavuthan” vuodelta 1972 (Penkki, puu ja puistotie i.a.).

Vuonna 2011 kun Carolan syntymästä tuli kuluneeksi 70 vuotta julkaistiin kokoelma Rakkauden jälkeen – Kaikki levytykset arkistojen aarteita 1963-1988.