

**MUSIIKIN KÄYTTÖ HOITOTYÖN AUTTAMISMENETELMÄNÄ
DEMENTOITUVILLE VANHUKSILLE**

Marjaana Sundberg
Opinnäytetyö
5.11.2013
Oulun seudun
ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja

Marjaana Sundberg. Musiikin käyttö hoitotyön auttamismenetelmänä dementoituville vanhuksille. Oulainen 2013. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja. Opinnäytetyö, 40 sivua + 2 liitettä. Opinnäytetyön ohjaajat: Jylkkä Merja ja Alahuhta Maija.

Opinnäytetyöni aihe oli järjestää kolme musiikkituokiota dementoituville palvelukodin asukkaille. Toteutin opinnäytetyön projektina, ja aiheen valinta perustui työelämän tarpeisiin.

Suurin osa palvelukodissa asuvista vanhuksista on dementoituvia, eikä palvelukodissa ole aiemmin järjestetty tälle kohderyhmälle suunniteltua toiminnallista musiikkituokiota. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa iloa, virikkeitä ja mukavaa yhdessä oloa vanhuksille ja rohkaista hoitajia sekä itseä käyttämään musiikkia osana vanhusten hoitoa.

Toiminnalliset musiikkituokit olivat tarpeellisia ja onnistuivat hyvin. Vanhukset saivat kokea iloa, uusia elämyksiä ja mukavaa yhdessä oloa musiikkituokioiden aikana. Hoitajat saivat mallia siitä, miten musiikkia voi käyttää hoitotyössä osana vanhusten hoitoa.

Avainsanat: Musiikki, toimintakyky, viriketoiminta, dementia

ABSTRACT

Marjaana Sundberg. The music using as a method of treatment for demented people. Oulainen 2013. Oulu Univesity of Applied Sciences. School of Health and Social care. Bachelor´s Thesis, 40pages + 2 appendices. Supervisors: Jylkkä Merja and Alahuhta Maija.

The subject of my thesis is to arrange three music moments to the occupants of sheltered accommodation. I carried out my thesis as a project and the subject choosing is based on the need of sheltered accommodation.

The most of old people in sheltered accommodation were became demented. There were not before arranged functional music moments to this target group. The aim of my thesis was to give a stimulus to the old people and to encourage nurses and myself to arrange music moments to old people by taking care of everyday life.

Functional music moments were needful and succeed well. Sheltered accommodation got stimulus to the old people and I myself got more encouragement to use music as a stimulus to the old people.

Keywords: music, ability, stimulus, dementia

SISÄLLYS

1	, PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	6
1.1	Projektin tausta.....	6
1.2	johdanto Projektin tavoitteet.....	7
2	MUSIIKIN KÄYTTÖ HOITOTYÖN AUTTAMISMENETELMÄNÄ	10
2.1	Vanhuskäsitys	10
2.2	Vanhuuden muistihäiriöt.....	11
2.3	Musiikki auttamismenetelmänä vanhustyössä	12
2.4	Musiikin käyttö ryhmässä	14
2.5	Musiikki ja musiikkiterapia vanhusten hoitotyössä	15
2.6	Toiminnalliset menetelmät.....	16
2.7	Ilo voimavarana ja auttamiskeinona.....	17
3	DEMENTIAA SAIRASTAVAN MUSIIKKIKOKEMUS	18
3.1	Musiikin valinta	18
3.2	Taustamusiikki	19
4	MUSIIKKITUOKION TOTEUTTAMINEN.....	19
4.1	Päätehtävät projektissa	19
4.2	Projektin suunnittelu	20
4.3	Projektin organisaatio.....	21
4.4	Projektin rakentamisvaihe	23
4.5	Musiikkituokioiden sisällöt ja rakenne	24
4.5.1	Ensimmäinen musiikkituokio.....	25
4.5.2	Toinen musiikkituokio	26
4.5.3	Kolmas musiikkituokio	27
4.6	Projektin päättämisen vaihe	28
5	PROJEKTIN KOKONAISARVIOINTI	29
5.1	Työskentelyprosessin arviointi.....	29
5.2	Projektisuunnitelman arviointi	30
5.3	Tavoitteiden arviointi	31
5.3.1	Omien tavoitteiden arviointi.....	31

5.3.2 Vanhuslähtöisten musiikkituokioiden arviointi	32
5.3.3 Vanhuslähtöisten tavoitteiden arviointi.....	32
5.3.4 Organisaatiotavoitteiden arviointi	32
5.4 Musiikkituokioiden arviointi.....	33
5.5 Ammatillinen kasvu	35
6 BUDJETTI.....	36
7 POHDINTA	37
LÄHTEET.....	39

LIITTEET

KUVIOT

Kuvio 1. Projektin käynnistymisvaihe

Kuvio 2. Projektin vaiheet

Kuvio 3. Projektin suunnittelu

Kuvio 4. Projektin rakentamisvaihe

Kuvio 5. Projektin päättämisen vaihe

TAULUKOT

Taulukko 1. Projektin tavoitteet

1 JOHDANTO, PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

Tutkimusten mukaan vuoteen 2030 mennessä 75-85-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu nykyisestään. Väestön kasvu on seurausta 65- vuotta täyttäneen väestön kasvusta. Vanhushuoltosuhteen (65 täyttäneet per 1564-vuotiaat) kasvu jatkuu 2080 vuoteen asti, nopeinta muutos on vuosina 2012-2030. Vanhusten huoltosuhte oli 26,5 prosenttia ja sen ennustetaan olevan 54 prosenttia vuonna 2080. (Eläketurvakeskus) Tulevat vanhukset ovat myös hyväkuntoisempia kuin aikaisemmin ja myös vaativampia asiakkaita. Tutkimusten mukaan 25-30% 75- vuotta täyttäneistä ja puolet 85 vuotta täyttäneistä tarvitsee apua päivittäin. (Voutilainen 2004,1-2). Keskivaikeaa ja vaikeaa dementiaa sairastavien määrän on arvioitu myös lisääntyvän. Eri dementia-ryhmistä Alzheimerin tauti lisääntyy suhteellisesti mitä iäkkäämmästä henkilöstä on kysymys, kun sen sijaan vaskulaarinen dementia on harvinaisempi kovin iäkkäiden joukossa. (Meurman. 2004.) On todettu, että vanhukset hyötyvät aktiivisesta hoidosta. (Suomalaisten terveys 1996). Toimintakykyä ylläpitävien ja edistävien, kuntouttavaan lähestymistapaan perustavien hoitointerventioiden toteutus heijastaa hoitavan henkilön tietoa ikääntymisen tuomista muutoksista, taitoa soveltaa tietoa käytäntöön, sekä asennetta ikääntyvän ihmisen kunnioittamista kohtaan.

1.1 Projektin tausta

Opinnäytetyö toteutettiin projektityönä, joka kulki nimellä musiikkia senioreille. Projektityöskentely muodostuu hyvin suunnitellusta ja järjestetystä kokonaisuudesta, jonka tarkoituksena on saavuttaa ennalta määritellyt tavoitteet. Projektia voidaan tarkastella eri näkökulmista, mutta projektityölle on tyypillistä vuorovaikutuksellinen toiminta, määritellyt taloudelliset resurssit sekä aikataulun ja päättymispäivän tiedostaminen. (Kettunen 2003; 15, 31.)

Projektin toimintaa ohjataan johdetusti ja suunnitelmallisesti. Seuraavat seikat ovat yhteisiä kaikille projekteille; projektilla on selkeä, asetettu tavoite, joka pyritään saavuttamaan työllä, jonka toteuttamista kutsutaan projektityöksi. Projektin läpiviennistä on oltava suunnitelma ja sen toteuttamiseen kootaan ryhmä henkilöitä, joille annetaan omat tehtävät ja vastuualueet. Tämän joukon tehdessä yhteistyötä saavutetaan projektille ase-

tetut tavoitteet ja pysytään projektisuunnitelmassa ja aikataulussa. Projektille asetetaan päättymispäivä, taloudelliset rajat ja projektin etenemistä ja tuloksia seurataan ja kontrolloidaan. Projektityöskentelyyn liittyvä olennainen asia on, että toteutettava projekti voidaan eristää toimivan organisaation normaalista toiminnasta, sen päivärytmistä ja nähdä se kokonaan erillisenä kokonaisuutena. (Karlsson 2001, 7. Kettunen 2003, 15.)

Projektin taustalla on oma mielenkiinto musiikkia ja vanhuksia kohtaan, mikä ohjasi aiheen valinnan luontevasti vanhusten kanssa toteutettavaksi. Taustalla on myös oma musiikkiharrastus, sekä halu edistää musiikin käyttöä osana vanhusten hoitoa.

Aiheen valinta projektille sai alkunsa, kun olin ensimmäisessä harjoittelussa vanhusten palvelutalolla. Keskustelin hoitohenkilökunnan kanssa erilaisista vanhusten hoidon haasteista sekä kehittämistarpeista. Keskusteluiden myötä aloin miettiä omia kiinnostuksen kohteita ja sitä, miten voisin hyödyntää niitä opinnäytetyössäni. Mietin myös, miten voisin työlläni kehittää viriketoimintaa vanhustenhoidossa. Vanhukset mielestäni kaipasivat vaihtelua päivän rutiineihin. Opinnäytetyön viitekehys muodostuu musiikin hyväksikäyttö vanhustyössä. Tästä lähtökohdasta aloin suunnitella ja rajaamaan työtäni tarkemmin. Päätettyäni aiheen, tiedustelin, olisiko vanhusten palvelutalolla innostusta ja tarvetta suunnitelmalleni projektille. Ukonmäen palvelutalossa sain innokkaan vastaanoton ja henkilökunta oli kiinnostunut projektistani.

Projekti toteutettiin yhteistyössä Ukonmäen palvelukodin kanssa. Ukonmäen palvelutalossa on neljä eritasoista palveluyksikköä, ja yhteensä vakituisia asukkaita on noin 40. Asumispalveluyksiköitä on kaksi sekä dementiakoti Muistola ja hoivaosasto Hoivala.

1.2 Projektin tavoitteet

Projektisuunnitelmassa määrittelin tavoitteet kolmen eri osa-alueen, tulostavoitteiden, pedagogisten tavoitteiden sekä toiminnallisten tavoitteiden kautta. Tarkastelin tavoitteita kolmesta eri näkökulmasta, jotka ovat vanhuslähtöiset tavoitteet, organisaatiotavoitteet ja omat tavoitteet sairaanhoitajana. Esittelen seuraavaksi tavoitteet näistä osa-alueista ja näkökulmista. (TAULUKKO 1.)

TAULUKKO 1. Projektin tavoitteet

	Omat tavoitteet sairaanhoitajana	Vanhuslähtöiset tavoitteet	Organisaatiotavoitteet
Tulostavoitteet	Opinnäytetyön valmiiksi saattaminen. Projektin päättäminen aikataulun mukaisesti Valmistuminen	Vanhusten terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen musiikin avulla. Vanhusten päivään viriketoimintaa. Vanhojen muistikuvienvirkistäminen musiikin avulla.	Musiikin käyttäminen hoitotyön lomassa osana vanhustenhoitoa. Sisältyen vanhusten päiväohjelmaan.
Pedagogiset tavoitteet	Projektityötaitojen kehittyminen Ryhmänohjaus- ja hallintataitojen kehittyminen Organisointi-, suunnittelu- ja toteuttamistaitojen kehittyminen. Yhteistyön ja tiimityöskentelytaitojen kehittyminen oma oppiminen ja ammatillinen kasvu	Muistitoiminnan virkistäminen ja aivojen aktivoiminen Uusien soittimien soittaminen.	Musiikkituokioiden järjestäminen vanhusten päiväohjelmaan sekä hoitajien rohkaisu käyttää musiikkia osana hoitotyötä.
Toiminnalliset tavoitteet	Onnistuneiden musiikkituokioiden suunnittelu ja toteutus yhdessä yhteistyötahojen kanssa. Oikeanlaisten soittimien hankinta vanhuksille.	Mielekkäiden musiikkituokioiden toteuttaminen yhdessä vanhusten kanssa. Vanhukset saavat kokea iloa sekä onnistumisen kokemuksia toiminnan ja musiikin avulla	Palvelutalon hoitajille uusia ideoita ja käytännön malleja musiikin käytöstä vanhusten kanssa Rohkaisua musiikin käytöstä osana hoitotyötä

Tulostavoitteenani on saattaa projekti valmiiksi suunnitellusti ja valmistuminen sairaanhoitajaksi. Projektin tulostavoitteena on myös antaa hoitohenkilökunnalle esimerkkejä siitä, miten musiikkia voidaan käyttää hyödyksi osana vanhusten hoitoa.

Organisaatiotulostavoitteena projektissa on saada hyviä malleja musiikin käytöstä käytäntöön osaksi vanhusten hoitoa. Henkilökunta saa uusia työkaluja dementoituvien vanhusten hoitoon. Vanhuksen näkökulmasta tavoitteena ovat heidän päivänsä piristäminen musiikin avulla, muistin virkistäminen ja ylläpitäminen musiikin avulla. Mielestäni on erittäin tärkeää tuoda vaihtelua vanhuksien päivärutiineihin, vaikka he eivät itse enää kykene vaatimaan sitä.

Laulaminen on kiinteästi yhteydessä koko ihmiseen ja harmoninen laulu tuntuu hyvältä. Ihmisen psyykinen ja fyysinen yhteys katkeilee monesti esimerkiksi stressin, sairauksien ja kiireen takia. Laulaminen on yksi tapa säilyttää tämä yhteys ja kokea elämyksiä omasta olemassaolostaan. (Ahonen 2000, 208.)

Pedagogiset tavoitteet tässä projektissa ovat projektityötaitojen kehittyminen, ryhmänohjaus- ja hallintataitojen kehittyminen, projektin organisointi-, suunnittelu- ja toteuttamistaitojen kehittyminen. sekä yhteistyön ja tiimityöskentelytaitojen kehittyminen. Opinnäytetyö ja projektin tekeminen on tärkeää oman ammatillisen kasvun kehittymiselle sekä omalle oppimiselle. Pyrin saamaan projektista mahdollisimman paljon hyötyä itselleni ammatillisesti ja työelämää varten. Kun projekti on kerran viety läpi, se on toisella kerralla helpompaa. Vanhusten näkökulmasta pedagogisena tavoitteena on virkistää muistia ja aktivoita aivoja musiikin avulla. Vanhusten toimintakyky huomioiden toiminta toteutuu vanhusten ehdoilla.

Lauluryhmän tavoitteena on yhdessä laulamisen avulla antaa sosiaalisia kokemuksia, kommunikointikokemuksia ja saada aikaan tunteiden ilmaisua. Laulamissa laulua käytetään siltana sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä jännityksen, tunteiden ja ahdistuksen purkamiseen. (Ahonen 2000, 209.)

Toiminnallinen päätavoitteeni on onnistuneiden musiikkituokioiden suunnittelu ja toteuttaminen. Toiminnallisena tavoitteena on antaa vanhuksia hoitavalle henkilökunnalle uusia ideoita ja käytännön malleja musiikin käytöstä osana vanhusten hoitotyötä. Vanhusten näkökulmasta toiminnallisena tavoitteena projektissa on toteuttaa onnistuneita ja

mielekkäitä musiikkituokioita yhdessä vanhusten kanssa. On tärkeää, että vanhukset saavat kokea sosiaalisuutta, iloa sekä yhteenkuulumisen kokemuksia musiikin avulla.

Musiikkia tuodaan ihmisen luokse ja se saa ihmisessä aikaan neurofysiologisia reaktioita. Tahdosta riippumattomat ruumiintoiminnot aktivoituvat ja niiden vaikutus leviää keskushermostoon. Ihmisen tietoisuus tämän seurauksena kasvaa ja hän saattaa reagoida ärsykkeisiin. Äänivirta saa aikaan neurofysiologisia reaktioita ja avaa näin tietä pois eristyneisyydestä. (Ahonen 2000, 36.)

Vanhustyön tavoitteeksi kirjataan mm. elämänlaadun parantaminen, mielekkään toiminnan edellytyksistä huolehtiminen, hyvinvoinnin parantaminen, tasavertainen kansalaisuus, omien voimavarojen ja omatoimisuuden korostaminen. (Marin 2003, 164.)

2 MUSIIKIN KÄYTTÖ HOITOTYÖN AUTTAMISMENETELMÄNÄ

Tietoteoreettisena lähtökotana projektissa on musiikin käyttö hoitotyön auttamismenetelmänä vanhustyössä. Pääkäsitteinä projektissa ovat dementia, musiikki, viriketoiminta sekä toimintakyky. Musiikkituokioiden tietoteoreettisena lähtökohtana tutustuin E. Göttelin, Steven Brownin ja Sirkka-Liisa Ekmannin (2007) tekemään tutkimukseen, jossa seurattiin musiikin vaikutusta dementoituneisiin vanhuksiin. Tutustuin myös Vink A, Birks, J. ja Scholten R.:n tekemään tutkimukseen musiikkiterapian käytöstä dementoituneiden ihmisten kanssa (2003.)

2.1 Vanhuskäsitys

Millainen vanhuskäsitys yhteiskunnassamme vallitsee, määrittelee hyvän hoidon näkemys. Kovien arvojen korostaminen ja arvokulttuurin muutokset voivat uhata vanhusväestöä kohtaan osoitettua solidaarisuutta, jos vanhuksia pidetään yhteiskunnan taakkana. Vanhukset on perinteisesti katsottu yhdeksi suureksi ryhmäksi. Vanhuuden on katsottu tuottavan taloudellisia, terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia. Vanhusmäärittelyssä on viime vuosina kuitenkin pyritty entistä myönteisempään suuntaan. Nyt puhutaan eriytyvästä vanhuskuvasta ja vanhusten voimavaroista. Vanhuus ainutlaatuisena

elämänvaiheena on hyvä lähtökohta, kun mietitään heidän hyvää hoitoa. Eliniän kasvu ei ole ongelma, vaan osoittaa, että sosiaali- ja terveydenhuolto on toiminut yhä paremmin. Voimme miettiä, pystyykö suomalainen palvelujärjestelmä ja vastuussa olevat poliittiset päättäjät ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset pitämään kiinni myönteisestä vanhusnäkemyksestä palveluja suunniteltaessa ja toteutettaessa. Annetaanko Suomessa standardihoitoa ja – palveluja standardivanhukselle? (Laitinen - Junkkari 1999, 19-20.)

Vanhuksen hyvää oloa voidaan edistää eri hoitotyön keinoin, esimerkiksi lievittämällä ja auttamalla potilasta kestämään tuskaa ja kipua. Fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen sekä miellyttävien hetkien ja virikkeiden tarjoaminen voivat omalta osaltaan edistää hyvää oloa. (Parviainen 1998, 19-20.) Mikään muu ei vanhenna ja väsytä niin paljon kuin aktiviteetin puute, ja levon välttäminen on eräs niitä asioita, jotka mahdollistavat pitkän iän. (Fridenberg 2009, 108).

2.2 Vanhuuden muistihäiriöt

Kykyämme muistaa asioita ja oppia uutta vaikuttaa monet tekijät. Ikääntymisen myötä unohtelu lisääntyy. Usein ikääntyvät huomaavat uuden oppimisen vievän enemmän aikaa ja nimien muistamisen vaikeutuvan. Unohtuneet asiat palaavat mieleen yleensä myöhemmin, eivätkä nämä muutokset vaikuta merkittävästi arkipäivän sujumiseen. Muistiprosessin vaiheista varastoinnin, katsotaan parhaiten vastustavan vanhenemisen vaikutuksia. Heikkenemistä tapahtuu iän mukana sekä muistiin tallentamisessa eli mieleen painamisessa ja toisaalta mieleen palauttamisessa. Vakavammassa muistin huononemisessa, joka sekin yleistyy iän mukana, ei ole kyse vanhenemisen vaan patologisten tilojen vaikutuksista. (Suutama 2003, 176177.)

Dementoivaan sairauteen liittyy usein vaikeuksia muun muassa ajan ja paikan tajussa, liikkumisessa, ympäristön ja oman kehon hahmottamisessa sekä sosiaalisessa toiminnassa. Yleisin dementoivista sairauksista on Alzheimerin tauti, jota sairastaa noin 60 % dementiaasta kärsivistä. Ikääntyvän ihmisen elämäkokemus on merkittävä voimavara: keinoja ja taitoja suhtautua ikääntymisen mukana tuomiin muutoksiin kertyy eletyn elämän myötä. Dementia tarkoittaa älyllisten toimintojen huomattavaa heikentymistä. Muistitoimintojen lisäksi kielelliset toiminnot, havaintotoiminnot ja toiminnan suunnitelmallisuus voivat vaikeutua. Asioiden sujumattomuus näkyy arjessa esimerkiksi siten, että henkilö ei muista mennä ennalta sovittuihin tapaamisiin, kadottaa tärkeitä esi-

neitä, alkaa eksyä tai unohtaa tuttujen ihmisten nimiä. Toimintojen heikentyminen aiheuttaa merkittävää sosiaalista ja ammatillista haittaa. (Manninen 2003, 6-7.) Dementia ei ole sairaus, vaan oireyhtymä, joka johtuu aivoja rappeuttavasta sairaudesta. Se on aivo-toiminnan häiriö, joka etenee iän myötä. Dementiaan liittyy eriasteisia muistihäiriöitä ja tämän takia henkilön kyky huolehtia itsestään ja asioista heikkenee niin, että hän on lopulta toisten avun varassa. Yli 85- vuotiaista noin kolmasosa kärsii keskivaikeasta tai vaikeasta dementiasta. Iäkkäimmistä dementiapotilaista enemmistö on laitoshoidossa. Dementoituneiden määrä lisääntyy huomattavasti väestön ikärakenteen vanhetessa. Dementiaa sairastavan hoitajan ammattitaitoa on se, että hänellä on monipuoliset ajattelumallit, toimintamallit ja konkreettiset välineet dementiaa sairastavan vanhuksen toimintakyvyn tukemiseen. (Lähdesmäki 2009, 220.)

Jos muistettavaan asiaan liittyy tunteita tai itselle tärkeitä merkityksiä, muistiin painaminen on todennäköisesti tehokasta ja myös mieleen palauttaminen onnistuu ilman ongelmia. Halu muistaa asioita auttaa myös säilyttämään asioita mielessä. Motivaatioon ovat puolestaan läheisesti yhteydessä omaksutut asenteet. Kielteiset stereotyyppiset käsitykset iän ja muistitoimintojen välisistä suhteista voivat vaikuttaa siten, etteivät vanhenevat ihmiset luota muistiinsa, eivätkä halua osallistua toimintaan, joka voisi ylläpitää ja jopa edistää muistitoimintoja. (Suutama 2003, 178.)

2.3 Musiikki auttamismenetelmänä vanhustyössä

Ahonen (2000, 35) toteaa, että asiakasta on mahdollista auttaa virkistysterapian avulla tulemaan aikaisempaa terveemmäksi. Musiikin on todettu vaikuttavan terapeuttisesti. (Ahonen 2000,35.) Musiikki vaikuttaa mielihyvän tunteisiin, jotka liittyvät aivoissa syntyvien endorfiinien lisääntymiseen. Tämä vaikuttaa kipujen vähenemiseen ja lisää mielihyvän tunnetta. (Ahonen 2000, 52, Ravelin 2008,31.) 1970-luvulla alettiin keskustella elimistön sisäisistä morfiineista eli endorfiineista ilon ja euforian tutkimuksessa. Iloisuuden ja naurun ajatellaan vapauttavan elimistön omia endorfiineja samoin kuin fyysinen rasituskin Nykykäsityksen mukaan endorfiinit liittyvät, toistaiseksi tuntemattomalla tavalla, biologiseen stressin käsittelyyn. Tässä ominaisuudessaan ne voivat säädellä mielihyvän tunnetta. (Parviainen 1998, 109.)

Kuulohavainnot aiheuttavat joko tietoisien tai tiedostamattoman tahtoreaktion. Jos ihminen kuulee laulun tai melodian, joka tarttuu mieleen, niin pian huomaa laulavansa tai

hyräilevänsä kyseistä melodiaa. Ihmisen tahdon vastaus, joka seuraa kuulohavaintoa, saattaa kulkea kahteen suuntaan. Tahto tuottaa itse jotakin musiikkia, jos on kyse helposta melodiasta, laulaa tai soittaa. Jos joku puhuu, tai on melua ympärillä, ihmisellä voi herätä halu sanoa jotakin. (Glas1996, 80.)

Sairaanhoitaja lehdessä 2009 numero 3 ilmestyneessä artikkelissa kerrotaan, miten läänin taiteilija Ava Numminen on kouluttanut ikäihmisten kanssa työskenteleviä käyttämään musiikkia, kuten tanssia ja maalaamista, ammatillisena työvälineenä. Laulua ei hoitoalalla hyväksytä työnkuvaan, kun se ei ole perushoitoa. Hoitajien vuorovaikutustaitoja halutaan kuitenkin parantaa vanhusten parissa. Kun sanat eivät riitä, sanat voisi korvata sävelillä ja saada näin viestin perille vanhuksille, varsinkin kun sairastaa Alzheimeria. ”Vanhan ajan” sävelet ovat monille vanhuksille kaikkein mieluisimpia. Ne liittyvät monella oman elämän merkityksellisiin kokemuksiin, joista löytyy muistoja ammennettavaksi. Kaikille ei sovi kuitenkaan sama musiikki. Kukaan ei halua kuulla inhokkisäveliään. Toisille vanhuksille virret ovat tärkeitä, toisille reippaammat laulut. Osa vanhuksista on tottunut kuuntelemaan Sibeliusta, Mozartia ja ylipäättään klassista musiikkia. Kun muistisairaalle soittaa tai laulaa, hän yleensä reagoi välittömästi. Ilmeettömän ja eleettömän saattaa osoittaa iloa ja levoton saattaa rauhoittua. Muistisairas yleensä reagoi välittömästi, kun hänelle soittaa tai laulaa. Joku saattaa protestoida, ja silloin on syytä lopettaa esitys alkuunsa. (Taipale 2009 24-26.) Laajan musiikki valikoiman joukosta voi kaikille löytää mieluisaa musiikkia.. Kun yhdistää laulamiseen liikkeen, aivojen ja mielen stimulointi tehostuu edelleen. Marssin tahdissa voidaan kävellä vaikka yhdessä aamupesulle, valssin tahdissa ruokasaliin. (Kiuru, 2011, 27.) Oona Lassila vaikutui laulun hoitavasta puolesta, kun eräs asiakas ei osannut ilmaista itseään muuten, kuin sanomalla ma-na-na. Hän lauloi hänelle ja hän näytti, että halusi hänen kuorivan päärynän. Kun hoitaja sitten lauloi, että kuorin tässä päärynää, asiakas yhtyi yllättäen lauluun samoilla sanoilla hänen kanssaan. Oona Lassila korostaa, että hoitotyöt sujuvat usein laulun myötä usein helpommin, sillä asiakas tuntee tulevansa otetuksi mukaan arjen tapahtumiin. (Kapiainen 2011,27.) Ava Nummisen mielestä hoitaja voisi jakaa totuttua enemmän tunteita asukkaiden kanssa. Laulun voisi ottaa tietoisesti työkaluksi vaikka silloin, kun on työssä itse uupunut. Sen sijaan, että sulkisi kasvonsa tiukan naamion taakse, hoitaja voi lohduttaa itseään ja kanssaihmissiään laulamalla tai hyräilemällä. Laulussa murhe saa ilmaisun itkuvirren tapaan. Myös vanhus voi saada kauniin ilmaisun omille surun tuntemuksilleen. Ympäristöön voi tuoda iloa ja energiaa iloisten sävelmien

avulla. Musiikin avulla voi auttaa muistihäiriöisiä vanhuksia ja myös niitä joiden muisti on vielä tallella. (Taipale 2009. 24 - 26.)

2.4 Musiikin käyttö ryhmässä

Musiikkituokioon osallistuminen on verrattain helppoa, eikä se edellytä välttämättä ikääntyneeltä näkyvää toimintaa. Musiikin käyttö edellyttää hoitajalta aitoa kiinnostusta musiikkia kohtaan, luovuutta ja rohkeutta kokeilla erilaisia musiikin tyylejä vanhuksen toimintakyvyn tukemisessa. (Lähdesmäki 2009, 207.)

Musiikin käyttö ryhmässä on kiistatta parempi vaihto ehto, kuin yksin musisoiden. Ihminen alkaa peilata ympärillä oleviin ihmisiin jo lapsena perheen toimiessa ensimmäisenä ryhmänä. Ryhmän hyväksyntä, asioiden jakaminen yhdessä ja kokeminen, mahdollistavat korvaavat kokemukset ihmissuhteissa vauvasta vaariin. Yhteisen kokemisen ja hyväksynnän maailmaan on mahdollista sulautua musiikkiryhmässä, jossa musiikin toteuttaminen ja luominen eri tavoin on mukava, helposti omaksuttava keino aktiviteetin ja vireyden ylläpitämiseen sekä oman ilmaisun kanavoimiseen ympäristön hyväksymällä, musiikin mahdollistamalla tavalla. Ollessamme ryhmässä, koemme yhteisiä asioita, lähennyttään ja opimme tuntemaan toisia paremmin. Yhdessä eri tavoin toteutettu musiikki on vuorovaikutuksellinen tapahtuma, joka mahdollistaa yksilön persoonaa vahvistavaa hallinnan kokemista, tilanteen ajan ja paikan jäsentymistä. Asioita jotka muuten olisi vaikeita tai sopimattomia ilmaista, voidaan musiikin avulla kertoa muille. (Taipale 1996, 26.)

Ryhmä voi auttaa vanhusta rentoutumaan musiikin avulla. Rentoutumisessa on kyse tajunnan tilan vaihteluista. Ihmisen ollessa rentoutunut, keho ja mieli toimivat yhteistyössä. Aivojen sähkömagneettinen toiminta hidastuu, autonomisen hermoston toiminnot taspainottuvat ja kehoon erittyy endorfiinia. Endorfiini on mielihyvähormoni, joka tuottaa hyvää oloa ja lievittää kiputiloja. Molemmat aivopuoliskot otetaan samanaikaisesti tehokkaaseen käyttöön, kun tajunnan tila muuttuu. Tämä on alitajuisen, luovan ja intuitiivisen aivotoiminnan aluetta. Rentoutunut henkilö tuntee olevansa lepotilassa ja hänellä on rauhallinen ja hyvä olo. Tässä tilassa on keho ja mieli tiiviissä yhteistyössä. (Lähdesmäki 2009, 127.)

Musiikin teho perustuu symboliseen ja abstraktiin tunne elämykseen. Kuulohavainto ja tunne-elämys musiikissa yhdistyvät ja saavat persoonallisen merkityssisällön. Tähän

merkityssisältöön kanavoituu musisoijan tai kuulijan henkilökohtainen kokemus. Musiikin parantava, eheyttävä, viihdyttävä ja parantava vaikutus on monille musiikkia harrastaville ikääntyville ja vanhustyöntekijöille tuttu ilmiö. Musiikki vaikuttaa vanhuksiin eri tavalla. Subjektiiiviset kokemukset määrittävät sen, millaista musiikkia ikääntynyt haluaa kuulla. (Lähdesmäki 2009,207.)

2.5 Musiikki ja musiikkiterapia vanhusten hoitotyössä

Nykysuomen sanakirja määrittelee musiikin seuraavanlaisesti: Musiikki on laulamalla tai soittamalla tuotettuja sävelryhmiä tai sarjoja, joiden sisäistä suhdetta määräävät rytmin, melodian ja harmonian lait. (Nykysuomen sanakirja 1996, 559).

Musiikkia pidetään tunteiden kielenä ja sen sisältöjä tunteiden symboleina, joita ymmärretään yli kieli- ja kansallisuusrajojen. Musiikin tajuaminen ei vaadi erityisosaamista. Kaikista taiteen lajeista juuri musiikki on helppotajuisinta. Musiikissa käytetään laajalaista ja abstraktia symbolista kieltä, joten sitä käytetään inhimillisen kasvun ja eheytyksen välineenä. Abstrakti kieli myös liittyy musiikin läheisesti sekä psyykkisen että fyysisen terveyden edistämiseen ja uusintamiseen. Musiikin terveyttä edistävät terapeutiset vaikutukset ovat kaikkien ulottuvilla ja käytettävissä tasapuolisesti. (Lehtonen 1989, 9-10.)

Musiikki on myös jotain, joka on syntynyt ihmisen sisäisten mielenprosessien tuloksena, jonka kuulija puolestaan muuntaa sen omiksi mielensä prosesseiksi käyttäen hyväkseen jo olemassa olevia muistoja ja kokemuksia musiikista. Jokaisen meidän mielen prosessimme ovat aika lailla erilaisia, koska taustamme ja elämäkokemuksemme ovat erilaisia. Täten tietyllä varauksella voidaan suhtautua esimerkiksi kokoelmiin, jota kauptellaan vaikka yleispäteväksi rauhoittavana musiikkina, se mikä rauhoittaa yhä saat-taakin raivostuttaa toista. Ajoituksellakin on merkityksensä eli sillä mihin tunnetilaan jokin musiikki tarjoillaan. (Helsingin sanomat 2003, Kotiranta.)

Musiikki liittyy elämän kehityksellisesti merkittäviin tapahtumiin ja nostaa esille näihin liittyviä muistikuvia. Musiikki aktivoi prosessin, jossa ihminen sijoittaa musiikkiin omia merkityssisältöjään, esimerkiksi tunteitaan ja fantasioitaan. Ihmisen kokema musiikki tuo esiin ja kertoo jotain oleellista ja syvällistä siitä, mitä on olla kokeva yksilö ja maailmaa ainutlaatuisesti tarkasteleva ihminen. (Heimonen & Voutilainen 1998, 81 – 82.) Vanhustyössä työskentelevät hoitajat voivat perehtyä musiikin käyttöön hoidollisena

muotona, jolloin kyse ei kuitenkaan ole musiikkiterapiasta vaan musiikkia käytetään yhtenä vanhustyön toimintakykyä tukevana menetelmänä. Hoitaja voi perehtyä musiikin hoidollisiin vaikutuksiin. Musiikin avulla vanhus virkistyy ja saa hyvää oloa. Musiikin hyväksikäyttö vanhustyössä voi tehokkaasti edistää sekä vanhusten että hoitajien jaksamista ja hyvinvointia sekä tuoda laadullisesti uudenlaisia toimintatapoja vanhustyön yhteisöihin.

2.6 Toiminnalliset menetelmät

Ei ole ollenkaan tavanomaista, että ihmiset vasta eläkeikäisinä löytävät luovat kykynsä. Kun niiden totuttamiseen vihdoinkin avautuu tilaisuus, tulee siitä elämään arvokasta sisältöä. Koko kehon ohella aivot tarvitsevat myös harjoitusta. Musiikkituokioissa kaikilla on mahdollista ainakin ajatuksin elää mukana, vaikka ei olisi enää mahdollisuutta henkilökohtaisesti osallistua. Kaiken tämän puuhan henkistä kuntoa ylläpitävä vaikutus ei ole vain toiveajattelua, vaan totisinta totta. On monesti todettu, että esimerkiksi halvaantunut potilas, jonka tajunta pyrkii askartelemaan vain omissa rajoitetuissa ympyröissään, herää todellisuuteen helpommin kuin hänen ympäristössään tapahtuu asioita, jotka ikään kuin pakottavat mukaan. Kun vanhuksen henkisetkin voimat lopulta alkavat ehtyä, tarvitsee vanhus edelleen muutakin kuin leipää ja lämmintä. Kun vanhuksen oma aktiivisuus pyrkii väsähtämään, on omaisten ja hoitolaitoksissa henkilökunnan osoitettava, ettei häntä ole unohdettu. Vanhus kaipaa rakkautta ja sen osoittamista selvästi ymmärrettävällä tavalla. (Tawast-Rancken 1977,70.)

Vanhustyössä musiikkia voidaan käyttää ikääntyneiden välisen vuorovaikutuksen tukemisessa, jolloin musiikin kommunikaatiomerkitys korostuu. Hoitaja ja vanhukset kommunikoivat keskenään käyttämällä musiikkia eri tavoin. Musiikin käyttö on helppoa, koska sitä voi käyttää yksilö- tai ryhmätoiminnassa ja se on helppo toteuttaa. Musiikki sopii myös hyvin monenlaisiin tarkoituksiin ja monenlaisille vanhuksille. Tajuton vanhus voi kuulla ääniä ja hänen oloaan voidaan parantaa rauhoittavalla musiikilla tai laullalla. (Lähdesmäki 207. 2009.)

Musiikkiterapiaryhmät voivat olla monenlaisia. Tämä on perusteltua potilaiden ongelmien heterogeisuuden vuoksi. Myös ryhmäprosessin merkitys musiikin ohella kasvaa. Ryhmien koko terapiassa vaihtelee. Suositeltavin ryhmäkoko on alle kymmenen henkilöä. Suositeltavin istunnon kesto on puolitoista tuntia. Ryhmähuoneelle asetettävien vaatimusten lisäksi musiikkiterapeutiselle ryhmätilalle ovat tärkeitä musiikin käytön

asettamattomat erityisvaatimukset. Hyvä äänieristys on välttämätön, sillä se mahdollistaa vapaan ilmaisun kaikilla tunnealueilla. Suuri valikoima monipuolisia äänitteitä, sekä hyvä-tasoinen äänentoistolaitteisto ja kelvollinen soitinvalikoima myötävaikuttaa terapian kulkuun. (Lehtonen 1989, 144 - 145.)

Ikääntyneelle on tärkeää, että hänellä on mahdollisuus ilmaista ja vastaanottaa viestejä. Ihmiset käyttävät puheen rinnalla myös ilmeitä, eleitä, toimintaa ja osoittamista. Vanhuksella puheenilmaisu tai puheen ymmärtäminen voi olla puutteellista tai se voi jopa puuttua kokonaan. (Lähdesmäki 2009, 199.)

2.7 Ilo voimavarana ja auttamiskeinona

Jokainen ihminen tarvitsee toisia, läheisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Sosiaaliset suhteet, sosiaalinen tuki ja sosiaalinen aktiivisuus ovat yhteydessä vanhuksenkin fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Aktiivinen elämäntyyli on tärkeää useimmille ikääntyneille. Sosiaalinen osallistuminen ylläpitää itsetuntoa, lisää itsearvostusta ja uskoa omiin kykyihin sekä vahvistaa tarpeellisuuden tunnetta. (Lähdesmäki 2009, 197.)

Ilon ajatellaan tuottavan ihmiselle myönteisiä kokemuksia, terveyttä, hyvinvointia ja tämä toimii ihmiselle voimavarana. Jokaisella iäkkäällä ihmisellä on henkilökohtaisia voimavaroja, jotka ovat mahdollisesti heikentyneet tai niitä on vaikea saada käyttöön sairauksien vuoksi. Terveys on voinut heikentyä iäkkäällä ihmisellä niin, ettei hän saa itse omin avuin omia voimavarojaan käyttöönsä, vaan tarvitsee siinä ulkopuolisen henkilön apua. Hallilan (1998) mukaan ajatellaan, että potilaan omien voimavarojen vahvistamisen käyttö hoitotyön auttamismenetelmänä tuottaisi vaikuttavamman tuloksen potilaan hyvinvoinnissa. Ilo ja positiivisuus liittyvät läheisesti ihmisen elämänhallinnan tunteeseen. Hyypän (1983) tutkimusryhmä osoitti, että kun ihminen (iäkäskin kotona tai laitoksessa) tuntee säätelevänsä itse elämäänsä, hän hallitsee stressin eikä mielipahaa ja toiminnallisia (psykosomaattisia) oireita synny. (Parviainen 1998, 110.)

3 DEMENTIAA SAIRASTAVAN MUSIIKKIKOKEMUS

Musiikin varhaiset sisäsyntyiset yhtymäkohdat muihin kehon aistimuksiin säilyvät läpi elämän ja mahdollistavat musiikillisen kokemuksen sairaudesta huolimatta. Dementiaa sairastavilla ihmisillä on sairaudesta huolimatta useimmiten kyky reagoida musiikkiin spontaanein liikkein sekä ymmärtää musiikin tilannekohtaisia ja omakohtaisia kerronnallisia merkityksiä. Musiikki virittää muistoja henkilöhistoriallisten mielle yhtymien kautta ja näin minuuden psyykinen kokemus saa tukea. Musiikki auttaa muistamaan omaa toimintaa ja kokemusta ja toimii näin avaimena joka avaa oven unohdetulle alueelle. Musiikki liittyy elämän kehityksellisesti merkittäviin tapahtumiin ja nostaa esille näihin liittyviä muistikuvia. Musiikki aktivoi prosessin, jossa ihminen sijoittaa musiikkiin omia merkityssisältöjään, esimerkiksi tunteitaan ja fantasioitaan. Ihmisen kokema musiikki tuo esiin ja kertoo jotain oleellista ja syvällistä siitä, mitä on olla kokeva yksilö ja maailmaa ainutlaatuisesti tarkasteleva ihminen. (Heimonen & Voutilainen 1998, 81 – 81.)

3.1 Musiikin valinta

Vanhuksen musiikkimieltymykset vaikuttavat musiikin valintaan. Myös musiikin käytötarkoitus huomioidaan. Hoitaja voi miettiä, haluaako hän stimuloida vanhuksen aivoja, synnyttää mielikuvia ja muistoja menneestä elämästä. Hoitaja voi käyttää musiikkia myös rauhoittamiseen ja rentoutukseen. Musiikin rauhoittava ja stimuloiva vaikutus liittyy musiikin rakenteellisiin ominaisuuksiin kuten tempoon, rytmiin ja harmoniaan. Hoitajan on tärkeää tunnistaa ikääntyneen musiikkimaku ja etsiä hänelle musiikkia, jonka ikääntynyt kokee itselleen tärkeäksi. Merkitykselliset musiikkikappaleet herättävät vanhuksen mielikuissa muistoja ja virittävät vanhukselle sisäistä keskustelua omien kokemustensa kanssa. Musiikki voi synnyttää dialogia myös toisten ihmisten kanssa. (Lähdesmäki 2009, 207.)

3.2 Taustamusiikki

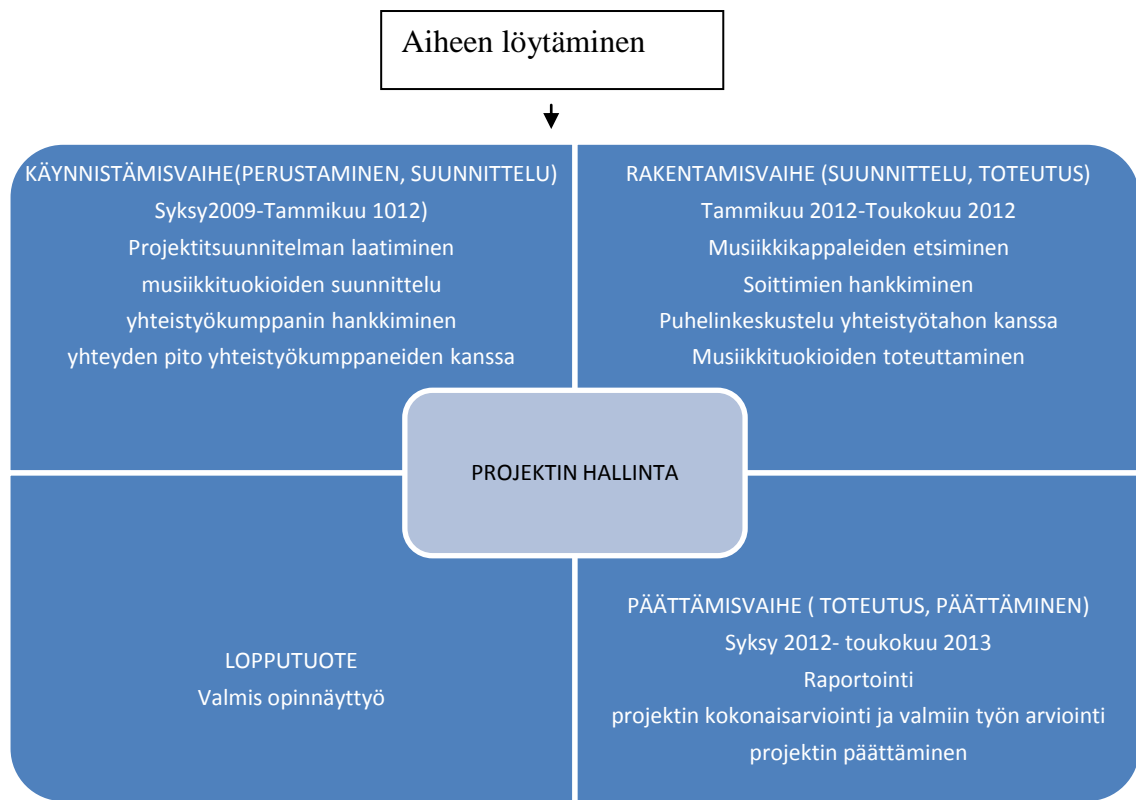
Kun musiikki soi vaan taustalla, on se dementiaa sairastavalle irrallinen elementti ja usein lähes kokonaan vailla merkitystä. Jos sisällöltään ihan samaa musiikkia liitetään tilanteeseen, jossa se yhdessä lauletaan, hyräillään tai kuunnellaan aktiivisesti, on vaikutus tyystin erilainen ja voimakkaasti aktivoiva. Jatkuvalle musiikin tuottamisessa ei ole muuta merkitystä kuin hiljaisuuden poistajana. Toisaalta hiljaisella taustamusiikilla näyttäisi olevan myönteisiä vaikutuksia levottomuuden ehkäisyssä. Levottomille potilaille on viety kuultavaksi esimerkiksi aaltojen kohinaa. Tämän kuuntelun avulla potilaiden äänekkyys on saattanut vähentyä jonkin verran, mikä on henkilökunnasta tuntunut myönteiseltä. (Alhainen ym. 2006, 506.); (Räsänen 2004, 34)

Götellin, Brown ja Ekmanin (2007) tekemän tutkimuksen mukaan taustamusiikki tuo positiivista tunnelmaa dementoituneiden vanhusten päivään.

4 MUSIIKKITUOKION TOTEUTTAMINEN

4.1 Päätehtävät projektissa

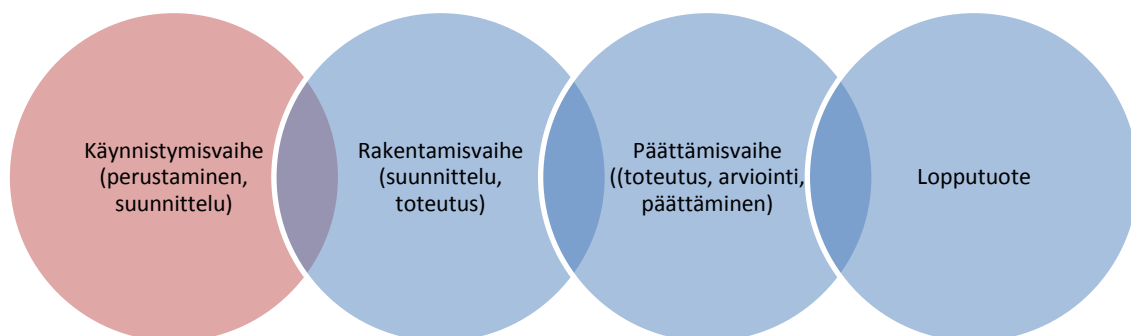
Projektin hallinta muodostuu kolmen eri päävaiheen kautta. Käynnistämisvaihetta ennen pitää löytää idea, tai muu vastaava, jonka kautta lähdetään eteenpäin. Käynnistämisvaiheeseen kuuluvat esiselvitys, projektin suunnittelu. Rakentamisvaihe koostuu, suunnittelusta, toteutuksesta, testauksesta ja käyttöönotosta. Päättämisvaiheen puolelle kuuluvat lopullinen hyväksyminen, ylläpidosta sopiminen, projektiorganisaation purkaminen sekä projektin päättäminen. Projektille on tyypillistä, että vaiheet etenevät limittäin toisensa kanssa, jo päättyneeseen vaiheeseen joudutaan usein palamaan seuraavan vaiheen ollessa jo käynnissä. Kun projektissa käydään läpi eri vaiheet, saavutetaan lopputuote.(Ruuska 1994, 9, 17.) Projektityön päävaiheet on esitetty projektin vaiheiden kautta. Ruuskan (1994) mallia mukaillen. (KUVIO 2).



Kuvio 2. Projektin eri vaiheet (mukaillen Ruuska 1994. 17.)

4.2 Projektin suunnittelu

Projektin suunnittelu (KUVIO 3)



Käynnistämisaika projektissa alkoi syksyllä 2009. Muitakin opinnäytetyö aiheita oli mielessä, ja muutaman niistä esitin jo seminaarissa, missä oma opinnäytetyön aihe löysi lopullisen muotonsa. Näiden monien pohdintojen jälkeen päädyin tekemään opinnäytetyön yksin aiheesta, mikä on minulle itselle mieluisa ja tärkeä, musiikin käyttäminen

vanhusten hoitotyössä. Päätin toteuttaa opinnäytetyön projektityönä. Yhteistyöstä viihannin palvelukodin kanssa sovin jo ensimmäisen harjoittelun aikana, jolloin palvelukodin henkilökunta ja vanhukset tulivat minulle tutuiksi. Aihepiiriseminaarissa esitin oman aiheeni jo syksyllä 2009. Aloin hahmottaa aikataulua projektille, ja tein aikataulusta aika väljän, koska oma perhetilanteeni piti ottaa huomioon. Ensimmäiset tarkemmat yhteyden otot yhteistyötahojen kanssa otettiin toukokuussa 2012, koska tiesin, että vanhusten toiminta kyky voi muuttua aika nopeassakin aikataulussa, joten turhan aikaisin ei kannata tehdä tarkkoja suunnitelmia. Projektisuunnitelman tekoon meni aikaa lähes kolme vuotta. Ajallisesti projektin suunnittelu vaati paljon aikaa ja vaivaa. Tänä aikana enemmän ja vähemmän aktiivisesti paneuduin projektin suunnitteluun. Projektisuunnitelman laatiminen helpotti toiminnan toteuttamista ja loppuraportin kirjoittamista, sekä oli koko projektin selkäranka, jonka mukaan pyrin toteuttamaan kaikki vaiheet ajallaan. Projektisuunnitelma hyväksyttiin toukokuussa 2012, jonka jälkeen pääsin toteuttamaan projektia vanhusten pariin suunnitelman mukaan.

Ennen kuin pääsin aloittamaan toiminnallista osuutta, kävimme useita puhelinkeskusteluja Ukonmäen palvelukodin henkilökunnan kanssa. Näillä puhelinsoittoilla varmistettiin se, että kaikki tietävät mitä tehdä, milloin tehdä ja mitkä ovat tämän projektin tavoitteet. Ennen projektin toiminnallisen osuuden aloittamista allekirjoitettiin yhteistyösopimus.

Projekti lähti liikkeelle nimellä Musiikkia senioreille. Ukonmäen palvelutalo on Raahan kaupungin, Vihannin kylän palvelukoti, jossa on monenkuntoisia asukkaita. Projektin toteutukseen osallistuivat henkilökunnan valitsevat vanhukset monelta eri osastolta. Kaksi ensimmäistä musiikki tuokiota pidettiin pienemmän ryhmän kanssa, johon kuului 6 henkilöä. Kolmas musiikkituokio pidettiin palvelutalon aulassa, johon saivat osallistua kaikki halukkaat.

4.3 Projekti organisaatio

Projektiorganisaation perustaminen on yksi tärkeä vaihe projektin alussa. Pienessä projektissa projektipäällikkö voi olla ainoa henkilöresurssi, jolloin toiminnan valvominen on helppoa. Projektisuunnitelman mukaan etsitään sopivat henkilöt viemään projekti aloituksesta päätökseen tavoitteiden mukaan. (Kettunen 2003, 117.) Projektiorganisaatio koostuu tässä projektissa projektipäälliköstä, Ukonmäen hoivakodin henkilökunnasta

ja vanhuksista sekä ohjaavasta opettajasta. Vanhukset olivat isossa roolissa projektin toteuttamisessa. Palvelutalon henkilökunta antoi taustatukea musiikkituokioita pidettäessä.

Projektipäällikön ominaisuuksiin kuuluu muun muassa täsmällisyys, tarkkuus, vahva itsetunto, kyky johtaa ihmisiä, hyvät neuvottelutaito ja esiintymiskyky, uskallus puuttua asioihin, kyky hoitaa useita asioita yhtäaikaisesti, uskallusta kieltäytyä sekä rohkeaa ja vahvaa otetta toimintaan, sekä uskallusta viedä projekti asetettuihin tavoitteisiin ja päätökseen. Projektipäällikön tehtävä on vastata projektin etenemisestä, projektin pysymisestä laaditussa budjetissa sekä projektin pysymisestä aikataulussa ja siitä, että lopputulos vastaa asetettuja tavoitteita. (Kettunen 2003 29-31.) On tärkeää, että projektipäällikö kantaa vastuunsa projektin onnistumiseksi ja ymmärtää roolinsa projektissa.

Projektityöryhmään kuului projektin suunnittelija Marjaana Sundberg ja yhteistyötahona palvelukodin henkilökunta. Kohderyhmän muodostivat palvelukodin ikääntyneet.

Ohjausryhmä oli opinnäytetyöntekijän tuki ja päätöksentekijä, joka ohjasi projektia kohti tavoitetta. Sen tehtävänä oli valvoa, että työni ja projekti eteni. (Kettunen 2003, 154.)

Ohjausryhmään kuuluivat myös opinnäytetyötämme ohjaava opettaja Maija Alahuhta sekä Merja Jylkkä.

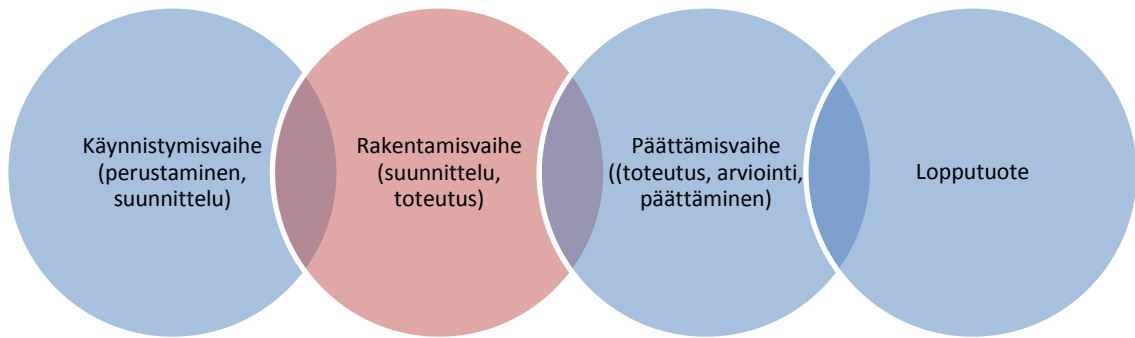
Laaturyhmän vastuulla olivat projektin suunnitelmien ja tilan arvioiminen, riskien ja projektin johdon kontrollointi ja mahdollisten toimenpiteiden ehdottaminen. Laaturyhmä on yksi niistä työkaluista, jota voidaan käyttää varmistamaan opinnäytetyön laatua ja tavoitteisiin pääsyä. (Karlsson, Å. 2001, 88.)

Laaturyhmässämme olivat oponoijani Hanna-Riikka Hautamäki sekä seminaareihin osallistuneet opiskelijat, opettajat sekä palvelukodin työntekijät.

Tukiryhmää opinnäytetyön ajan oli perhe, opiskelutoverini sekä opettajat.

4.4 Projektin rakentamisvaihe

Projektin rakentamisvaihe (KUVIO 4)



Projektin rakentamisvaiheeseen kuuluu projektin toteutus, joka pitää sisällään työskentelyprosessin etenemisen ja musiikkituokioiden sisällöt ja rakenteet.

Rakentamisvaihe, johon kuuluu suunnittelu ja toteutus aloitettiin toukokuussa 2012, jolloin sovittiin kaikkien projektissa mukana olevien kesken musiikkituokioiden sisällöstä ja aikataulusta. Rakentamisvaiheen päätehtäviin kuului musiikkituokioiden toteutus, jolloin toteutettiin projektin toiminnallinen osuus.

Projektin rakentamisvaiheeseen kuuluu myös toteutus vaihe, joka on toiminnallinen osuus. Musiikkituokiot pidettiin 14, 18 ja 26. kesäkuuta. 1212. Musiikkituokioilla tarkoitetaan tässä projektissa vanhusten kanssa pidettäviä musiikkituokioita, joissa käytetään soittimia laulamisen lisäksi. Nämä musiikkihetket kulkevat tässä raportissa nimellä musiikkituokio. Musiikkituokiot pidettiin viikon välein kerran viikossa aamupäivällä kello 9-11 ennen vanhusten ruokailua. Musiikkituokiot pidettiin samassa paikassa, jotta vanhuksilla tulisi miellelyhtymiä edelliseen kertaan. Yksi musiikkituokio kerta kesti noin 50 minuuttia.

4.5 Musiikkituokioiden sisällöt ja rakenne

Musiikkituokioiden toteutettiin keväällä 2012 kesäkuussa viikon välein. Henkilökunnan valitsema vanhus joukko osallistui musiikkituokioihin. Viimeinen musiikkituokio oli avoin kaikille. Yksi musiikkituokio kesti noin 50 minuuttia jonka jälkeen vanhukset pääsivät päiväkahville.

Musiikkituokioiden suunniteltiin siten, että tuokiolle määriteltiin tavoitteet ja toiminta. Jokaisen musiikkituokion yhteisenä tavoitteena oli musiikkituokion toteuttaminen onnistuneesti, tuoda vanhuksille vaihtelua päivärutiineihin ja iloa ja muistelua yhdessä toisten vanhusten kanssa. Tavoitteena oli myös vanhusten muistin virkistymisen. Musiikkituokioiden suunnittelussa huomioitiin myös se, että jokaisella kerralla vanhukset saivat itse osallistua musiikin tuottamiseen soittamalla ja laulamalla. Musiikkituokioiden runko oli jokaisella kerralla samanlainen, vain musiikkikappaleet vaihtuivat vanhusten toiveiden mukaan. Runko koostui aloituksesta, musisoinnista ja lopetuksesta. Osallistuivat myös itse soittamalla musiikkituokioiden toimintaan.

Musiikkituokioiden perusrunko oli seuraavanlainen:

ALOITUS orientoituminen aikaan ja paikkaan (5-10 min.)

- Istutaan huoneeseen tuotuun tuoliin. Ohjaaja ja vanhukset esittelevät itsensä, jonka jälkeen laitetaan kiertämään ulkona kukkivia kasveja, joita haistellaan ja ihastellaan. Kerromme myös kasvien nimet. Kukat asetetaan maljakkoon pöydälle, mistä leviää ihana tuoksu huoneeseen.

MUSIIKKITUOKIO (30 min.) Toiminnallinen osuus.

- Jaan soittimet vanhuksille. Vanhukset tietävät mitä haluavat kokeilla. sitralle, marakasseille, palikoille ja triangeleille löytyy soittaja. Jaan vanhuksille nuottivihkot, jotka on painettu suurilla kirjaimilla ja nuoteilla vanhusten näköä ajatellen. Näiden nuottivihkojen laulut on koottu vanhoista kouluajan lauluista. Valitsimme musiikkikappaleet vanhusten toiveiden mukaan. Säestän kappaleet sähköpianolla, josta voi valita erilaisten soittimien ääniä. Kirjoitan soitetut musiikkikappaleet ylös seuraavaa musiikkituokiota ajatellen. Musiikkikappaleista suosituimmaksi nousi kappale: Kotimaani ompelee suomi. Soitamme tämän kappaleen lopuksi useamman kerran niin, että yksi vanhuksista säestää kanteleella ja toiset vanhukset soittavat toisilla rytmisoittimilla ja laulavat samalla. Päätämme esittää

tämän kappaleen viimeisellä kerralla kaikille vanhuksille yhteisessä tilaisuudessa yhden vanhuksen säestämänä.

LOPETUS palaute-suullinen.

- Vanhukset alkavat kertoa ihan spontaanisti omista laulukokemuksista. Toiset kuuntelevat ja ottavat osaa keskusteluun. Kysyn vanhuksilta palautetta tuokiosta, ja he tykkäävät. Vanhuksien lähtiessä päiväkahville, he kävellessään laulavat kovaan ääneen juuri laulettuja kappaleita, ja ovat silmin nähden hyvällä tuulella ja iloisia.

Musiikkituokiot aloitettiin joka kerta samalla tavalla. Tarkoitus oli tuoda vanhuksille pirstystä päivään ja virkistää heidän muistiaan. Toisessa musiikkituokio hetkessä kyselin vanhuksilta, muistaisivatko he, mitä soitinta he olivat edellisellä kerralla soittaneet? Kukaan ei muistanut ja osa sanoi, että ei ole pitänyt pitkään aikaan tällaisia soittimia edes käsissään. Jaoin kuitenkin soittimet sen mukaan, mitä he halusivat kokeilla, ja opastin soittimien käytössä. Vanhukset muistivat monien musiikkikappaleiden sanat kokonaan ulkoa.

Lopuksi oli tarkoitus saada vanhuksilta palautetta musiikkituokion kulusta. Vanhukset alkoivat itse keromaan omista musiikkikokemuksista. Vanhuksista näki, että he olivat innoissaan. Vanhuksien poskilla näkyi punaa ja osalla valuivat kyyneleet. Jokainen vuorollaan kertoi omista musiikkikokemuksistaan Muistot tulivat heidän mieleen ihan spontaanisti, niitä ei tarvinnut erikseen paljon kysellä. Hoitohenkilökuntaa oli jokaisessa musiikkituokiossa mukana. He toivat vanhukset paikalle ja saattoivat heidät pois. Hoitohenkilökunta auttoi myös vanhuksia löytämään nuottivihkosta oikean musiikkikappaleen, sekä he auttoivat vanhuksia soittimien kanssa. Henkilökunta osallistui musiikkituokioon myös omalla laulullaan.

4.5.1 Ensimmäinen musiikkituokio

Musiikkituokion aluksi esittelimme toisemme. Kerroin minkä vuoksi olimme kokoontuneet siihen tilaan. Paikalla oli myös hoitohenkilökuntaa. Aluksi oli aikaan ja paikkaan orientoituminen, sekä muistin virkistäminen. Laitoin ulkoa tuodut kasvit vanhusten haisteltavaksi ja kerroimme kasvien nimet. Tavoitteena oli vanhusten kanssa toteutettua onnistunut musiikkituokio ja vanhuksille tarjota mahdollisuus muistin virkistämiseen ja muisteluun sekä yhdessä kokemaan iloa ja hyvää oloa.

Tämä musiikkituokio pidettiin palvelutalossa akvaariohuoneessa. Siellä oli suuret ikkunat, ja avasimme ikkunan, jotta pääsimme vähän eri ympäristöön, ja ympäröivä luonto tuli hiukan lähemmäksi. Ryhmäkoko suunniteltiin pieneksi, jotta ryhmässä olisi helppo ja turvallinen olo. Jokainen voisi vapaasti kokea omat tunteet, mitä musiikki heissä herättäisi.

Musiikkituokio kesti noin tunnin verran, joka oli mielestäni sopiva aika. Vanhukset jakoivat keskittyä ja osallistua koko ajan. Aluksi he ihan selvästi jännittivät, ja osa vanhuksista kertoi, ettei osaa mitään. Kerroin että ei ole pakko osallistua, voi myös kuunnella, mutta kaikki halusivat kuitenkin kokeilla kaikkia soittimia vuorollaan. Vanhuksista osa oli omassa nuoruudessaan soittanut soittimia. Nämä vanhukset kertoivat omista onnistuneista musiikkikokemuksistaan. Tämä tuli yllätyksenä myös hoitohenkilökunnalle, että osa vanhuksista osasi soittaa.

4.5.2 Toinen musiikkituokio

Toisen musiikkituokion aluksi oli myös esittely, jolloin katsottiin ketä oli paikalla. Yksi vanhuksista oli huonommassa kunnossa, eikä jaksanut tulla paikalle, joten tämän vanhuksen paikalla oli uusi osallistuja. Aluksi oli aikaan ja paikkaan orientoituminen, sekä muistin virkistäminen. Olin tuonut pihalta tällä hetkellä kukkivia kasveja, ja haistelimme niitä ja arvuuttelimme kasvien nimiä. Tämän jälkeen kertosin toiminnan ja aloimme soittaa ja laulamaan. Mielestäni soitto ja laulu sujuivat edellisestä kertaa paremmin, vaikka vanhukset eivät muistaneet edellisestä kerrasta mitään.

Tämä musiikkituokio pidettiin myös akvaariohuoneessa ja musiikkiosuudessa soitimme ja lauloimme musiikkia vanhusten toiveiden mukaan. tavoitteena oli saada vanhuksille iloa ja pitää onnistunut musiikkituokio, virkistää vanhusten muistia ja antaa heille tilaisuus myös sosiaaliseen kanssakäymiseen toisten vanhusten kanssa.

Musiikkituokion jälkeen vanhukset jäivät keskustelemaan keskenään, eikä heillä tuntunut olevan kiire päiväkahville. Yksi mummoista pyyhki omalla nenäliinallaan papan poskille valuneet kyynelät.

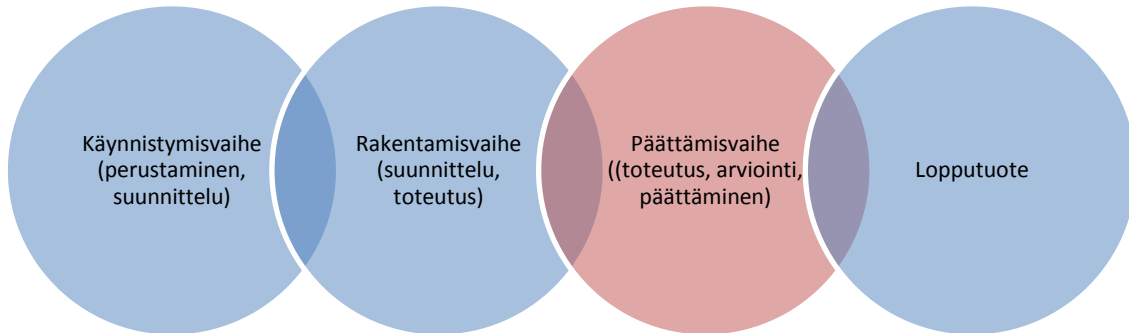
4.5.3 Kolmas musiikkituokio

Kolmas ja viimeinen musiikkituokio pidettiin koko vanhusryhmälle kerralla hoivakodin aulassa. Vanhukset istuivat pöydän ääressä ja meidän oma ryhmä soittimien kanssa omassa pöydässä. Vanhuksilla oli hyvä pöydän ääressä pitää isoja lauluviikkoja ja etsiä sieltä musiikkikappaleita. Soitimme ja lauloimme aluksi yhdessä hyvin opetellun ”Kotimaani ompele suomi” kappaleen. Vanhukset ottivat esiintymisen ihan tosissaan ja keskittyivät, jotta jokainen aloitti soittamisen yhtä aikaa. Sitten kun kappale oli hyvin esitetty, toiset vanhukset antoivat heille raikuvat aplodit, ja näki, että vanhukset olivat mielisään. Viimeisellä kerralla tuokio pidettiin kaikille vanhuksille, joten aikaa oli varattu hieman enemmän, kuin aikaisempina kertoina. Huomasin, että suuressa ryhmässä laulu oli paljon kovempiäänistä ja enemmän pääasiassa. Silloin vanhukset eivät niinkään keskittyneet soittamiseen. Kaikki vanhukset tykkäsivät lauluista ja toivelauluja tuli vaikka kuinka paljon. Pienempi ryhmä oli juuri sopiva, kun kyseessä oli myös soittaminen vanhusten kanssa. Silloin saattoi vanhuksille yksilöllisesti opettaa soittimen käyttöä, eikä tarvinnut ottaa suurta joukkoa toisia vanhuksia huomioon. Suurempikin porukka pysyi hyvin hallinnassa, kun kertoi aina aluksi selkeästi mitä tehdään ja mikä kappale lauletaan. Välillä lauloimme pelkän kanteleen säestyksellä.

Projektin aikana pidin projektikalenteria, johon kirjasin projektin eri vaiheissa omaa osaamistani. Kirjasin sinne myös jokaisen musiikkituokion jälkeen, mitä tuokiossa tapahtui ja omia ajatuksia ja suullisesti saatua palautetta hoitajilta. Kirjasin myös omaa ryhmäohjaus- ja projektiyö osaamista. Hoitohenkilökunta pyysi vanhuksilta palautetta jokaisen musiikkituokion jälkeen. Vanhukset antoivat palautetta projektin aikana suullisesti, jonka hoitohenkilökunta kirjasi ylös. Jokaisen musiikkituokion jälkeen keskustelin myös itse vanhusten sekä hoitohenkilökunnan kanssa musiikkituokion onnistumisesta, tarpeellisuudesta sekä ryhmänohjaustaidoistani. Henkilökunnan palautteella oli suuri merkitys omalle kehittymiselleni ryhmäohjaajana. Hoitohenkilökunnan palaute kerättiin kirjallisena(LIITE 2) Musiikkituokioiden osalta en pyytänyt omasta toiminnastani palautetta henkilökunnalta kirjallisena, koska mielestäni suulliset palautteet ovat riittäviä. Välitön palaute musiikkituokiosta niin vanhuksilta, kuin aikuisiltakin oli erittäin palkitsevaa ja rakentavaa ja tärkeää. Oli mukava tulla uudelleen pitämään musiikkituokiota, kun tiesi että minua odotetaan innolla.

4.6 Projektin päättämisen vaihe

Projektin päättämisen vaihe. (KUVIO 5)



Projektin päättämiseen kuuluu olennaisena osana koko projektin arviointi ja tätä kautta projektin päätökseen saattaminen.

Projektin päättämisen vaihe toteutettiin keväällä 2013, jolloin päätehtävä oli raportointi sekä projektityön arviointi. Projektin päättäminen on myös olennainen osa päättämisen vaihetta. Projektin lopputuotoksena on valmis opinnäytetyö.

Projektin kokonaisarviointi lukeutuu päättämisen vaiheeseen. Raportointi on tärkeä vaihe projektin päättämisen aikana. Siinä tiivistetään projektiryhmän oma näkemys projektin vaiheista ja onnistumisesta. Raportissa reflektoidaan projektille asetettuja tavoitteita toteutumiin ja lopputuloksiin, sekä projektin toimintaa arvioidaan kokonaisuutena (Ruuska 2005, 244.) Projektin kokonaisarviointi toteutetaan jakamalla projekti pienempiin osa-alueisiin, joiden kautta arvioidaan koko projekti. Osa-alueita tässä projektissa ovat työkentelyprosessin arviointi, musiikkituokioiden arviointi, riskien arviointi sekä oma ammatillinen kasvu. Musiikkia senioreille - projektin raportointi toteutettiin keväällä 2013.

5 PROJEKTIN KOKONAISARVIOINTI

Projektin kokonaisarviointi kuuluu päättämisvaiheeseen. Tässä projektissa kokonaisarviointi tapahtuu jakamalla projekti pienempiin osa-alueisiin, joiden kautta arvioidaan koko projekti. Näitä osa-alueita ovat työskentelyprosessin arviointi, projektisuunnitelman arviointi, tavoitteiden arviointi, musiikkituokioiden arviointi, riskien arviointi sekä oma ammatillinen kasvu. Projektin kokonaisarvioinnissa huomioidaan myös lopputuote eli valmistuminen ja opinnäytetyö. Projektin aikana projektia arvioidaan monella eri tavalla, vanhuksilta pyydetyllä sekä suullisella että kirjallisella palautteella, hoitohenkilökunnalta kirjallisella palautteella joka musiikkituokion jälkeen. Projektin vanhuslähtöisten tavoitteiden toteutumisen ja arvioinnin tukena käytettiin havainnointia, jolla seurattiin muun muassa vanhusten tyytyväisyyttä ja iloa. Arvioin myös itse oman oppimispäiväkirjan kautta omia ryhmänohjaustaitojani ja projektityötaitojani tulevana sairaanhoitajana.

5.1 Työskentelyprosessin arviointi

Projektissa haluttiin suunnitella ja toteuttaa suunnitelmallisia ja laadukkaita musiikkituokioita, joiden keskeisenä ajatuksena oli tuottaa musiikillisia viriketuokioita dementoituville vanhuksille. Yhtenä keskeisenä asiana omassa toiminnassa projekti aikana koin sisäisen luovuuteni. Sisäinen luovuus on tietyllä tapaa osa minua ja koen, että se tulee luonnostaan osaksi toimintaani. Tässä projektissa se näkyi musiikkituokioiden toteuttamisena dementoituvien vanhusten kanssa. Luovuuden piirteitä ovat ideoiva ja visioiva ajattelu sekä itsensä ja osaamisen kehittäminen. Tunnistan nämä osa alueet itsessäni. Osaamisen ja itseni kehittäminen näkyi projektin aikana monella tavalla, kuten kouluttautumisena ja kirjallisuuteen perehtymisenä.

Perehdyin kattavaan ja luotettavaan kirjallisuuteen, projektin onnistumisen ja laadun takaamiseksi. Tietoperustaa varten perehdyin erilaisiin tutkimuksiin, jotka osaltaan tuki myös tuokioiden sisältöjen suunnittelua.

Projektityö vaatii paljon erilaista osaamista ja asioiden hallitsemista. Tässä projektissa projektityöskentelyn tukena olivat projektisuunnitelma, palaverit henkilökunnan kanssa sekä jatkuva arviointi. Hoitohenkilökunnan kanssa käydyt keskustelut heti musiikkituokioiden jälkeen koin tärkeiksi. Projektityöskentelyn kirjaamisessa sekä itse projektityöskentelyssä olivat apuna opinnäytetyöohjeet sekä projektityöohjeet. Projektityöstä kertovaa kirjallisuutta sekä internetiä olen käyttänyt apuna projektityötä tehdessä.

Projektin etenemisen kannalta projektisuunnitelman laatiminen oli erittäin tärkeä. Projektisuunnitelmaa valmistelin kauan, ja tästä syystä projektin aikana tavoitteet tarkentuivat ja musiikkituokioiden sisällöt hieman muuttuivat ja kehittyivät.

Aikataulussa pysyminen projektityöskentelyssä on erittäin tärkeää kaikkien osapuolten kannalta. Projektin aikataulua ei suunniteltu kovin tiukaksi ja mielestäni jokaiseen vaiheeseen oli suunniteltu riittävästi aikaa. Projektissa musiikkituokiot toteutettiin suunnitelman mukaan, mutta loppu raportti viivästyi.

Projektityöskentelyssä yhtenä heikkoutena näen sen, että työskentelin yksin. Musiikillisissa toimintatuokioissa tukena olivat projektiorganisaatioon kuuluvat henkilöt, mutta raportointiosuutta tehdessä olisin kaivannut tukea. Myös toimintaosuuden vetämisessä olisi ollut hyvä olla kaksi vetäjää, jolloin toinen olisi voinut ohjata vanhuksia kädestä pitäen soittimien kanssa.

5.2 Projektisuunnitelman arviointi

Projektisuunnitelman näen yhtenä projektityöskentelyn ohjauksen välineenä ja projektin laadun varmistamisen välineenä. Projektisuunnitelman laatiminen on ollut erittäin tärkeä projektin onnistumiselle. Projekti eteni kaikilta muilta osin projektisuunnitelman mukaan, mutta projektin loppuraportti hieman myöhästyi. Projektisuunnitelmassa laadittujen musiikkituokioiden sisältöihin tuli jonkin verran muutoksi yhteisten palaverien jälkeen. Muutosten vuoksi tuli myös tarkennusta projektin tavoitteisiin. Aikataulu myös hieman venyi loppuraportin viivästymisen myötä.

Alkuperäiseen aikatauluun tuli muutoksia projektin loppuraportoinnin osalta. Muuten aikataulu toteutui suunnitelman mukaisesti. Loppuraportointi osuus pitkittyi opiskelijan

työnsaannin vuoksi ja alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen opinnäytetyö palautettiin toukokuussa 2013.

5.3 Tavoitteiden arviointi

Projektille oli laadittu realistiset arviot. Joitakin tarkennuksia tavoitteisiin tehtiin heti projektin käynnistymisvaiheessa. Tämä johtui siitä, että projektin käynnistyessä pidettiin pieni palaveri, jonka kautta tuli muutoksia ja uusia ideoita musiikkituokioiden sisältöihin.

5.3.1 Omien tavoitteiden arviointi

Dementoituvien vanhusten ryhmänohjaustaitoni kehittyivät projektin aikana. Luovuudesta oli hyötyä musiikkituokioiden vetämisessä. Hoitohenkilökunnalta sain hyvää palautetta ryhmänohjaustaidoistani.

Olen saanut projektin myötä rohkeutta käyttää musiikkia auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusten kanssa. Olen saanut myös projektin myötä rohkeutta toimia ryhmänohjaajana erilaisissa tilanteissa. Olen saanut myös varmuutta omaan osaamiseeni, jonka vuoksi myös itse pystyn esiintyessä olemaan rennompi. Myös hyvin suunnitellut musiikkituokiot toivat varmuutta omaan tekemiseen.

Omat projektityötaidot kehittyivät projektin aikana. Projektikirjallisuuteen perehdyin projektin onnistumiseksi, jonka kautta sain omaan osaamiseen ja tekemiseen varmuutta. Projektityön organisointi oli mielestäni haastavaa, mutta mielekästä työtä. Projektipäällikkönä olin vastuussa koko projektin suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista, mikä herätti välillä hetkellisiä epätoivon tunteita siitä, miten tästä selviän, varsinkin kun oma perhe-elämä toi haasteita mukana. Mutta lopulta perhe oli suurin tukijani, jotta sain projektin toteutettua kokonaisuudessaan ihan hyvin. Seuraavaa projektia varten opin sen, että aikataulu kannattaa tehdä realistiseksi, muttei liian löysäksi. Pieni stressi laittaa asioihin vauhtia. Tässä projektissa aikataulu oli joustava, jolloin tietyt asiat, kuten loppuraportin valmiiksi saattaminen venyi ja lopulta sen valmiiksi tekemiselle tuli kiire. Myös yhteistyötaidot sekä ohjaustaidot kehittyivät projektin myötä.

5.3.2 Vanhuslähtöisten musiikkituokioiden arviointi

Projektin tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa vanhuksille mielekkäitä musiikkituokiota, joiden aikana vanhukset saavat kokea musiikin avulla iloa ja hyvää oloa ja onnistumisen kokemuksia. Vanhusten välittömän palautteen perusteella voi todeta, että vanhukset kokivat musiikkituokioiden aikana iloa ja musiikki toi heille mukana myös muistoja lapsuudesta ja osa koki myös onnistumisen kokemuksia. Hoitohenkilökunnalta sekä vanhuksilta saadun palautteen mukaan kaikkien mielestä musiikkituokiot olivat mukavia ja niitä pitäisi olla enemmän.

Vanhusten viriketoiminnan ylläpitäminen ja edistäminen musiikin avulla toteutui projektin aikana. Vanhukset tarvitsevat muutakin kuin perushuolenpitoa elämänsä loppupuolella, vaikka vanhuksen oma aktiivisuus alkaa ehtyä. Näillä pienillä musiikkituokiolla pyrimme yhdessä henkilökunnan kanssa osoittamaan vanhuksille, ettei heitä ole unohdettu.

5.3.3 Vanhuslähtöisten tavoitteiden arviointi

Projektin yhtenä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa vanhuksille mielekkäitä musiikkituokioita, joiden aikana vanhukset saavat osallistua musiikin tuottamiseen ja kokea onnistumisen kokemuksia musiikin avulla. Vanhusten laulamisen ja soittamisen ilon saattoi nähdä ja kuulla. Vanhuksilta saatujen palautteiden mukaan kaikkien vanhuksien mielestä musiikkituokiot olivat mukavia ja he olisivat halunneet lisää samantyyllisiä tuokioita.

5.3.4 Organisaatiotavoitteiden arviointi

Musiikkituokioiden järjestäminen osaksi vanhusten hoitoa ja musiikin käyttäminen osana dementoituneiden vanhusten hoitoa oli yhtenä projektityön tavoitteena. Tätä on mahdollista toteuttaa ja seurata, koska en ollut hoitotyössä vanhusten kanssa. Kerroin kuitenkin hoitohenkilökunnalle esimerkkejä siitä, miten vanhuksille tutun musiikin tahdissa voidaan mennä aamupesulle, ja miten musiikkia voi käyttää muuallakin hoitotyössä hyväksi. Hoitajat olivat kyllä innoissaan kuulemisestaan. Toivon kuitenkin,

että kun henkilökunta näki, miten innokkaasti vanhukset osallistuivat musiikkituokioihin, he rohkaistuisivat käyttämään musiikkia myös osana heidän hoitotyötä.

5.4 Musiikkituokioiden arviointi

Musiikkituokioiden kokonaisuus suunniteltiin sisältämään monenlaista toimintaa vanhuksille. Ajatuksena oli, että musiikkituokio ei venyisi liian pitkäksi, jotta vanhukset jaksaisivat hyvin osallistua musiikkituokioon jokainen omien voimavarojen mukaan. Hoitohenkilökunnan kanssa kävin läpi suunnitellut musiikki tuokiot etukäteen. Näin sain heiltä tukea ajatukselleni, että musiikkituokiot ovat toteutettavissa kyseisen vanhusryhmän kanssa. Heiltä sain myös toiveen, että järjestetään myös tuokio, johon kaikki vanhukset voisivat osallistua. Mielestäni oli hyvä musiikkituokioiden onnistumisen kannalta, että henkilökunta ja osa vanhuksista oli minulle jo entuudestaan tuttuja harjoittelujakson ajalta. Vanhukset ovat kaikki yksilöitä, ja mitä tahansa voi sattua tuokioiden aikana.

Musiikkituokioiden sisältöjä ja toteutumista arvioitiin monella tavalla. Yhtenä arviointitapana käytin havainnointia, jolloin pääasiassa kiinnitin huomiota vanhusten osallistumiseen, jaksamiseen ja keskittymiseen sekä reagointiin. Mielestäni vanhukset pääasiassa jaksivat hyvin osallistua musiikkituokioon. Vanhusten soittaessa huomasin, että vanhusten toimintakyvyissä oli eroavaisuuksia, mutta se ei haitannut, vaan jokainen pystyi osallistumaan musiikkituokioon omien kykyjen mukaan. Havainnoinnin kautta huomasin, että joidenkin vanhuksien kasvoille valui kyyneleitä musiikkituokion aikana. Toisilla vanhuksilla nousi puna poskille musiikkituokion aikana. Osa vanhuksista heijasi itseään musiikin mukana. Jokaisen musiikkituokion jälkeen sain välittömän palautteen vanhuksilta. Sain kuulla vanhuksilta kertomuksia, mitä heille oli noussut mieleen musiikkituokioiden aikana. Vanhuksilta saatu välitön palaute oli mielestäni erittäin tärkeää ja koin sen tarpeelliseksi.

Kaikki vanhukset soittivat kanteleella yhden laulun vuoron perään. Vanhukset tykkäsivät tuomen kukan tuoksusta, jonka tuoksu levisi koko huoneeseen. Ikkuna oli auki, ja päivä oli lämmin ja kesäinen. Vanhuksilla oli selvästi mukavaa. Vanhukset lauloivat käytävällä vielä kahville mennessä. (ote oppimispäiväkirjasta ensimmäisen musiikkituokion jälkeen.)

Yhdellä papalla valui kyyneleet melkein koko tuokion ajan, ja tuokion jälkeen juttelin papan kanssa. Hän kertoi, että kouluaikana opettaja oli halunnut kannustaa häntä laulamaan, kun hänellä on niin hyvä ääni. Hän oli ujo, eikä uskaltanut laulaa. Opettaja ei antanut ennen hänen ruoka annostaan, ennen kuin hän laulaisi. Tämä tuli hänellä mieleen. (Ote oppimispäiväkirjasta toisen musiikkituokion jälkeen.)

Mummo, joka soitti yksin kannelta, jännitti selvästi. Toiset ihastelivat hänen soittotaitoaan. Vanhukset lauloivat todella kovaa. Nämä laulut olivat heille selvästi tuttuja ja mieluisia. (Ote oppimispäiväkirjasta kolmannen musiikkituokion jälkeen.)

Vanhuksilta kirjattiin ylös palautetta musiikkituokioista. Kirjallinen palaute kerättiin henkilökunnalta, kun kaikki musiikkituokiot olivat pidetty. Avointa palautetta musiikkituokioista oli antanut neljä vanhusta.

Asukkaan mielestä oli mukavaa olla yhdessä. Tykkäsi laulaa ja toimia yhdessä. Tykkäsi soittaa eri soittimilla.

Tykkäsi yhdessä laulamista. Mukavia tällaiset ovat, sanoi asukas.

Mukava oli laulaa.

Kaikkien vanhuksien mielestä musiikkituokiot olivat mukavia ja niitä toivottiin lisää.

Vihannin Ukonmäen palvelutalon henkilökunta antoi palautteen musiikkituokiosta kirjallisena. Ensin kysyttiin, miten vanhukset osallistuivat musiikkituokioon. Toisena kysyttiin huomasiko hoitaja mitään erityistä vanhuksen loppupäivän kulussa? Kolmantena kysyttiin miten musiikkituokioita voisi kehittää edelleen? Hoitajat kirjoittivat oman palautteen havainnoistaan musiikkituokioista.

Mielellään asukkaat osallistuivat. Kaikki halukkaat asukkaat saivat soittaa eri soittimilla. Osa vain kokeili ja valitsi laulamisen mieluummin. ryhmäs-

tä löytyi selvästi musikaalisia vanhuksia, mutta kaikille se tuotti mielihyvää, yhdessä oleminen ja tekeminen oli virkistävää.

Hienoa kun opiskelija oli valinnut erilaisia lauluja valikoimaan. Monet vanhuksista pitävät ja ovat tottuneet laulamaan myös hengellisiä lauluja.

Toi vaihtelua päivään

Opiskelija oli ottanut huomioon tuokiossaan aistit.

Tilavalinta oli oikea, sopivankokoinen huone. Isot ikkunat pihamaalle, avoimesta ikkunasta kuului linnun laulu. Opiskelija oli tuonut jokaiselle musiikkituokiolle luonnon kukkia, jotka olivat parhaillaan kukassa. Vanhukset tunnistivat kukkasia ja saivat haistella niiden tuoksuja. Huoneen täytti mukava tunnelma.

Vanhukset lauloivat vielä osastolle tullessaan.

5.5 Ammatillinen kasvu

Koulutusta suunniteltaessa periaatteena on elinikäinen oppiminen. Se on ollut koulutuspolitiikan kulmakiviä valtioneuvoston 1978 tehdyn suunnitelmasta lähtien. Päätöksessä sitouduttiin sellaisen koulutusjärjestelmän kehittämiseen, joka mahdollistaa joustavan, jatkuvan ja järjestelmällisen itsensä kehittämisen kaikissa ikäryhmissä ja kaikissa elämänvaiheissa. Tässä päätöksessä sanotaan myös, että koulutuksen, ansiotyön ja muun toiminnan vuorottelu tulee olla mahdollista. Ammatillinen kasvu on pohjimmiltaan kasvua ihmisenä ja kehittymistä työtehtävissä. Ammatillinen kasvu on oman osaamisen kehittämistä, Ammatti-identiteetin ja työpersoonan kehittämistä sekä sitoutumista työhön. Ammatillinen kasvu prosessi voidaan selittää muodostuvan, taitojen, tietojen ja tunteiden kohtaamisesta. (Mattila 1999, 235.)

Projektin aikana olen harjaantunut suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan vanhuksille mielekästä toimintaa, joka vastaa dementoituvien vanhusten tarpeisiin. Musiikkituokioiden suunnittelussa otin huomioon vanhusten ja hoitohenkilökunnan toiveet. Vanhusten huomioiminen yksilöllisesti ryhmässä on mielestäni tärkeä vanhuslähtöisen toiminnan toteutuksessa.

Projektityöskentelyyn perehdyin kattavasti ja projektipäällikön ominaisuudessa johtamisosaaminen kehittyi. Tutkiva, käytännönläheinen ja reflektiivinen työote oli läsnä koko projektin aikana. Reflektoin omaa osaamistani ja toimintaani omassa päiväkirjassa projektin aikana, ja koin sen tärkeäksi oman oppimisen kehittämisen välineeksi.

Projektin aikana olen kohdannut erilaisia vastoinkäymisiä, kuten aikataulumuutoksia ja muutoksia suunnitelmissa. Vastoinkäymisiä ja virheitä tulee ja ne on osattava käydä läpi ja hakea apua, jotta niiden yli päästään ja sen jälkeen mentävä eteenpäin apuvoimien turvin. Vanhusten kanssa tehtävässä työssä suunnitelmiin voi tulla muutoksia, koska vanhukset eivät aina toimi kaikissa tilanteissa suunnitelmien mukaisesti. Musiikkituokioiden aikana muutoksiin täytyi osata varautua ja tehdä niitä myös siinä hetkessä. Muutosten ei annettu häiritä musiikkituokiota. Musiikkituokioiden myötä olen rohkaistunut käyttämään musiikkia osana hoitotyötä vanhuksia hoitaessa. Kerran projektin myötä rohkaistuneena käyttämään musiikkia hoitotyön välineenä, uskallan käyttää sitä muulloinkin osana hoitotyötä.

6 BUDJETTI

Tulot	0 euroa
Tulot yhteensä	0 Euroa
Menot	
- Henkilöstön palkkaus	2000 euroa
- Matkakulut	72 euroa
- Soittovihkot	0 euroa
- Soittimet	0 euroa
- Tilojen vuokra	0 euroa
- Kasvit	0 Euroa
Menot yhteensä	2072 euroa

Budjetti on suppea, koska tarkoitus oli toimia mahdollisimman taloudellisesti. Palkka 2000 euroa, kertyy käytetyistä työtunneista. Valmiista opinnäytetyöstä saa n 10 opintopistettä ja vaativat noin 200 tuntia työtä. Tuntipalkaksi olen määritellyt 10 euroa. Siis 10 euroa x 200 tuntia = 2000 euroa. Musiikkituokiot järjestetään palvelutalon tiloissa, joten tiloista ei tule lisäkustannuksia. Soittovihkot saamme vanhustentalolta ja soittimet ovat minun omia, joten niistä ei tule lisäkustannuksia. Matkakustannukset koostuvat oman auton käytöstä. Joudun menemään autolla pitämään musiikkituokiot palvelutalolle. Olen laskenut edestakaisen matkan kotoa vanhusten palvelutalolle. Nämä matkat kustannan projektipäällikkönä itse.

7 POHDINTA

Valitsin opinnäytetyön toteuttamistavaksi projektin, koska se käytännönläheisyyden vuoksi tuntui minulle sopivalta vaihtoehdolta. Projektin suunnitteluvaihe vaati paljon aikaa. Projektityöskentely tuli minulle tutuksi projektin kuluessa, joten paljon tuli uutta vastaan projektin aikana. Projektisuunnitelmaan laitettu realistiset tavoitteet veivät projektityöskentelyä eteenpäin. Projekti oli mielestäni toimiva kokonaisuus, jonka arvioinnin perusteella voidaan todeta, että projektin tavoitteen toteutuivat ja projekti tuli tarpeeseen ja oli onnistunut. Olen projektityöskentelyn kautta kehittänyt monia osaamisalueita itsessäni, kuten stressinsietokykyä, ajankäytön hallintaa, projektityöskentelytaitoja sekä itseohjautuvuutta.

Olen saanut kehittää itseäni monella tapaa projektin myötä, mikä on ollut motivoivaa. Projektin tuoma vastuu ja yhteistyö palvelukodin henkilöiden kanssa ovat kehittäneet minua hoitotyön ammattilaisena. Ammattitaitoni on kehittynyt ja syventynyt ja olen kasvanut niin ammatillisesti kuin ihmisenäkin projektityöskentelyn myötä. Projektityöskentelytaidot, tiimityöskentely-, organisointi sekä suunnittelutaidot ovat kehittyneet. Ryhmänohjaus ja esiintymistaidot kehittyivät projektin toiminnallisen osuuden myötä ja olen saanut varmuutta ja rohkeutta ryhmänohjaustilanteisiin. Projektityöskentelytaitojen kehittymisen näen tärkeänä asiana tulevaisuutta ajatellen.

Projekti kesti kokonaisuudessaan yli kolmen vuoden ajan, jonka aikana olisin kaivannut tietyissä tilanteissa enemmän tukea ja yhtenä projektityöskentelyn heikkoutena näenkin yksin toimimisen. Pitkän projektityöskentelyajan koen kuitenkin musiikkituokioiden kohdalla hyväksi, koska olen voinut jalostaa musiikkituokiot mahdollisimman toimiviksi. Olen jokaisessa harjoittelupaikassa, missä vain oli mahdollista, toteuttanut isommalle tai pienemmälle ryhmälle musiikkituokioita. Näiden kokemusten perusteella olen muokannut oman projektin musiikkituokion kokonaisuutta. Myös omalle papalle pidin oman musiikkituokion, kun hän elämänsä loppuvaiheessa ihan selvästi meni sota-ajan muistoihin. Hän kulki kumarassa ja hiljaa puhuen kuiskaili korsusta ja muista sota-aikaan liittyvistä jutuista. Häntä paleli koko ajan ja hän oli hyvin pelokas. Pidin hänen kanssaan yli tunnin kestävän musiikki tuokion, ja hän pääsi tämän tuokion aikana pois sota-ajan kuvitelmista ja muuttui silmin nähden ihmisenä. Hän tunnisti sen jälkeen mukana olleet sukulaisetkin ja huusi hoitohenkilökuntaa katsomaan ketä häntä on tullut katsomaan. Mukana olevat sukulaisetkin olivat vakuuttuneita musiikin tehosta, he totesivat, että puheella pappaan ei saanut mitään vaikutusta, mutta musiikki tehoi. Tämän tuokion jälkeen hän ei enää palannut sotamuistoihin takaisin. Mielestäni tämä kokemus oli itselle hyvin palkitseva, koska en ollut suunnitellut musiikkituokion pitämistä, kun menin katsomaan pappaa hoitolaitokseen. Näin vain tilanteen mikä oli ja siellä oli piano ja nuotteja, joten hain papan aulaan ja muut sukulaiset, ja niin pidimme papalle, ja samalla muille vanhuksille musiikkituokion. Kaikilla vanhuksilla sielläkin heräsi muistoja ja porinaa alkoi syntyä. Olin saanut projektin myötä yhden uuden työkalun, jota kykenin käyttämään auttamistyössä. Kun olin kerran pitänyt musiikkituokioita, rohkenin käyttämään niitä muulloinkin. Projektin edetessä olen saanut kokea monenlaisia tunteita epätoivoisista riemullisiin onnistumisen kokemuksiin. Olisi ollut mielekästä jakaa tunteet ja kokemukset toisten ihmisten kanssa, joka elää samaa prosessia. Yksin toimimisessa näen myös hyviä puolia kuten sen, että aikataulun olen voinut sopia vain itseni kanssa. Tämä on helpottanut opinnäytetyön tekemisen, työssä käymisen ja perheen kanssa olemisen yhdistämistä omien aikataulujen mukaan.

LÄHTEET

Alhainen, K; Erkinjuuri, T; Rinne, J & Soininen, H 2006. Muistihäiriöt ja Dementia. Duodecim oy: Tammer Paino Oy.

Ahonen, H. 2000. Musiikki sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Tummavuoren Kirjapaino Oy: Vantaa.

Glas, N 1996. Valoisa vanhuus, opas nuorille ja vanhoille. Helsinki: Hakapaino Oy

Götel, E, Brown, S ja Ekman S-L The influence of caregiver singing and background music on vocally expressed emotions and moods in dementia care: A qualitative analysis. 2007. Tutkimus.

Heikkinen E & Rantanen T. 2003 Gerontologia. Duodecim oy: Tammer - Paino Oy.

Heinonen S-L&Voutilainen P, 1998. Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Tammerpaino oy: Tampere

Karlsson, Å. Marttala A. 2001. Projektikirja, Onnistuneen projektin toteuttaminen. Tampere: Tammerpaino.

Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOY

Kotiranta, T. 2003. Sävel ohjaa tunteita. Helsingin sanomat. 29.12.2003.

Laitinen-Junkkari, P. (toim), Isola.A.,Rissanen S, Hirvonen R, Moninainen vanhusten hoitotyö WSOY: Juva

Lehtonen, Kimmo 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. WSOY: Juva

Lähdesmäki L&Vornanen L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana.Helsinki: Edita Prima

Mattila.A & Vuohelaninen R. 1999. Henkiseen hyvään oloon. Suuri suomalainen koti-psykologiakirja. WSOY: Juva

http://www.terveysportti.fi/dtk/tod/avaa?p_artikkeli=tod32315 15.2.2011 Meurman Jukka

Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. WS Bookwell Oy: Juva

Parviainen, Tuire. (toim.) 1998. Näkökulmia vanhusten hoitotyöhön. Tampere: Tammerpaino Oy.

Ruuska, K. 1994. Projekti hallintaan. Suunnittelutekniikoista kohti laajempaa johtamisnäkemystä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino oy.

Suutama T: Muisti ja oppiminen. Heikkinen E & Rantanen T.(toim.) Gerontologia.2003. Duodecim, Helsinki

Taipale, Markku 1996. Musiikkiterapia vanhusten hoitotyössä. Sairaanhoidajalehti 3, 24-26

Tikkanen, H & Aspara, J 2003.Projektimarkkinointi. Helsinki: Talentum media Oy.

Tawast-Rancken S. 1977. Vireyttä vanhuuteen. Tammi, Helsinki: KK laakapaino.

Vilkka, H. 2006 Tutki ja havainnoi. Tammi. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vink, A. C, Briks, J.S, Bruisma, M.S, Scholten, R.J.P.M. 2003 Music therapy for people of dementia Chohrane Database of Systematic Reviews Issue 4. Art no.:cd003477. doi:10.1002/14651858.CD003477.pub2. Tutkimus.

Eläketurvakeskuksen uusimmat laskentatulokset 2013

[.http://www.etk.fi/fi/service/uusimmat_laskelmatulokset_\(pts\)/496/uusimmat_laskelmatulokset_\(pts\)](http://www.etk.fi/fi/service/uusimmat_laskelmatulokset_(pts)/496/uusimmat_laskelmatulokset_(pts)) Eläketurvakeskus. Hakupäivä 2.5. 2013.

LIITE 1 Kyselylomake

KYSELYLOMAKE

Kirjoitattehan vastauksenne kysymyksiin niille varattuun tilaan kysymyksen alle selkeällä käsialalla.

1. Miten asiakkaat osallistuivat musiikkituokioon? Kerro esimerkkejä.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Huomasitko mitään erityistä vanhuksen loppupäivän kulussa? Kerro esimerkkejä.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Miten musiikkituokiota voisi kehittää edelleen. Mitä lisää tuokioon?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Tuliko vanhuksilta uusia toiveita tuokion järjestämisen suhteen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....