

Saara Heinonen

OPAS MUSIIKIN KÄYTTÖÖN MUISTISAIRAIDEN KANSSA

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (amk)
Tekijä/Tekijät	Saara Heinonen
Työn nimi	Opas musiikin käyttöön muistisairaiden kanssa
Toimeksiantaja	Viitahoiva Oy, Care Services Viitahoiva Limited
Vuosi	2025
Sivut	29 sivua, liitteitä 7 sivua
Työn ohjaaja(t)	Marko Raitanen

TIIVISTELMÄ

Muistisairaiden määrä tulee kasvamaan tulevaisuudessa eläessämme pidempään. Lääkkeettömien hoitomuotojen käyttö muistisairauksien neuropsykiatristen oireiden hoidossa on tutkitusti tehokasta. Yksi lääkkeettömistä hoitokeinoista on musiikki. Musiikki on kustannustehokas työkalu hoitotyössä, ja sen käytöstä ei ole mitään haittaa. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ollut laatia henkilökunnan käyttöön opas musiikin hyödyntämisestä muistisairaiden kanssa. Opinnäytetyön toteutus oli kaksivaiheinen. Ensimmäinen vaihe sisälsi kolme musiikkituokiota ympärivuorokautisessa asumisessa muistisairaille henkilöille syksyllä 2024. Toinen vaihe oli oppaan laatiminen henkilökunnalle. Työn tärkein tavoite on ollut tuoda hyvinvointia musiikin avulla ympärivuorokautisen asumisen asukkaille sekä laatia selkeä ja ammattimainen opas, josta on konkreettista hyötyä.

Tuotoksena syntyi kolmesivuinen opas, jonka tarkoituksena on motivoida hoitajia käyttämään musiikkia osana päivittäistoimintoja sekä lisätä tietoisuutta musiikin hyödyistä hoitotyössä. Opas on informatiivinen, selkeä ja tiivis. Oppaassa tuodaan esille musiikin vaikutuksia muistisairaisiin, muistisairaiden musiikkituokioissa huomioitavia asioita sekä vinkkejä musiikkituokion järjestämiseen. Havaintojen ja palautteen mukaan tuokiot toivat iloa asukkaille ja erityisesti yhteislaulu ja mieluisan, tutun musiikin laulaminen on mielekästä muistisairautta sairastaville. Myös rytmisoittimilla soittaminen kuului tuokioihin ja siihen osallistuttiin aktiivisesti. Havaintojen ja teoretiedon mukaan onnistuneen musiikkituokion järjestämiseksi ei vaadita erityistaitoja musiikista, vaan musiikkia voi soittaa levyltä ja laulaa tai hyräillä yhdessä muistisairaana kanssa myönteisen vaikutuksen aikaansaamiseksi.

Jatkossa voitaisiin tutkia, miten opasta hyödynnettiin henkilökunnan toimesta. Lisäksi voitaisiin tutkia, miten musiikin vastaanottamisen tai tuottamisen vaikutukset muistisairaisiin eroavat toisistaan. Opinnäytetyön aiheena voisi olla materiaalikansion laatiminen hoitohenkilökunnan käyttöön.

Asiasanat: muistisairaudet, musiikki, hoitotyö, opas

Degree title	Bachelor of Social Services and Health Care
Author (authors)	Saara Heinonen
Thesis title	A Guide to Using Music with People with Memory Disorders
Commissioned by	Viitahoiva Oy
Time	2025
Pages	29 pages, 7 pages of appendices
Supervisor	Marko Raitanen

ABSTRACT

The number of people with memory disorders will increase in the future as we live longer. The use of drug-free therapies in the treatment of neuropsychiatric symptoms of memory disorders has been studied to be effective. One of the non-drug treatments is music. Music is a cost-effective tool in nursing, and there is no harm in using it. The aim of this functional thesis was to prepare a guide for the staff on using music with people with dementia. The implementation of the thesis was in two phases. The first phase included three music lessons in 24-hour service housing for the people with dementia in the fall of 2024. The second phase was the preparation of a guide for the personnel. The main goal of the work was to bring well-being to the residents of 24-hour service housing with the help of music and to prepare a clear and professional guide that will be useful.

The result was a three-page guide designed to motivate caregivers to use music as part of their daily activities and to raise awareness of the benefits of music in nursing. The guide is informative, clear and concise. The guide highlights the effects of music on people with memory disorders, things to consider with music sessions and tips for organising music sessions. According to observations and feedback, the sessions brought joy and meaningfulness to the residents. Especially singing together and singing pleasant, familiar music is meaningful for people with memory disorders. Playing with rhythm instruments was also part of the sessions, and people actively participated in it. According to observations and theoretical knowledge, organising a successful music session does not require special musical skills. Music can be played from a record and sung or hummed together with the person with memory disorder to achieve a positive effect.

In the future it could be useful to conduct research on how the guide was used by the personnel. In addition, it could be studied how the effects differ of receiving or producing music on people with memory disorders. Also, a material folder could be created for the use of nursing staff.

Keywords: memory disorders, music, nursing, guide

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	7
2.1	Keskeiset käsitteet ja tiedonhaku.....	7
2.2	Muistisairaudet.....	8
2.3	Musiikin vaikutukset muistisairaisiin.....	9
2.4	Muistisairaahan hoitotyö.....	12
2.5	Oppaan laatiminen.....	14
3	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT.....	16
3.1	Tutkimusasetelma.....	16
3.2	Toimeksiantaja ja kohderyhmä.....	17
3.3	Tuokioiden toteutus.....	17
3.4	Tiedonkeruu ja tulosten analysointi.....	20
3.5	Tuotoksen kuvaus.....	21
4	POHDINTA.....	22
4.1	Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi.....	22
4.2	Tuotoksen arviointi.....	23
4.3	Jatkokehittämissuositukset ja ammatillinen kehittyminen.....	25
	LÄHTEET.....	27

LIITTEET

Liite 1. Infokirje

Liite 2. Suostumuslomake

Liite 3. Havainnointilomake

Liite 4. Opas

1 JOHDANTO

Työni aiheena on opas musiikin käyttöön muistisairaiden kanssa. Opinnäytetyön aihe valikoitui oman kiinnostukseni pohjalta sekä halusta lisätä tietoisuutta musiikin hyödyistä. Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja monivaiheinen. Toiminnallinen toteutus käsitti kolme musiikkituokiota sekä oppaan laatimisen sen jälkeen. Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa tuon esille musiikin vaikutuksia muistisairauksiin, musiikin hyödyntämistä muistisairaahan hoitotyössä sekä oppaan laatimiseen liittyvää teoriaa. Teoreettisen osuuden jälkeen käyn läpi toiminnallisen opinnäytetyön prosessin ja lopuksi pohdin tuotosta ammatillisesta näkökulmasta.

Aihe on ajankohtainen, koska muistisairaiden määrä tulee kasvamaan tulevaisuudessa eläessämme pidempään. Muistisairaiden määrän arvellaan nousevan Suomessa jopa 247 000 vuoteen 2040 mennessä (THL 2024). Muistisairaiden hoidon Käypä hoito -suosituksissa nostetaan esille lääkkeettömien hoitomuotojen kuten esimerkiksi musiikkiterapian käyttö ensisijaisena hoitomuotona useimpien neuropsykiatristen oireiden hoidossa. Musiikkiterapian tehokkuudesta muistisairaiden hoidossa on saatu näyttöä. (Muistisairaudet 2023.) Moni on havainnut, että jopa vaikeasti muistisairas ikäihminen voi ryhtyä laulamaan kuullessaan tutun kappaleen, vaikka ei pystyisi muuten kommunikoimaan. Musiikki onkin kustannustehokas ja helppo työkalu muistisairaiden kanssa.

Lääkkeettömiä hoitomenetelmiä käytetäänkin jo monipuolisesti useissa hoitokodeissa ja palvelutaloissa. Lempeä hoiva -hankkeessa tutkittiin lääkkeettömien menetelmien käyttöä osana asukaslähtöistä toimintaa hoivakodeissa. Tutkimus toteutettiin kyselyllä ja osallistavalla havainnoilla hoitokotien henkilökunnalle. Hoitajista 60 % kertoi käyttävänsä lääkkeettömiä hoitokeinoja, esimerkiksi kosketusta, musiikkia ja muistelua, lähes päivittäin. Lääkkeettömiä hoitokeinoja hyödynnettiin rauhattoman ja itkuisen asiakkaan kohdalla sekä haastavissa hoitotilanteissa. Lääkkeettömien hoitokeinojen koettiin nostavan esimerkiksi mielialaa, vähentävän käytösoireita ja rauhoittavan. Lääkkeettömistä hoitokeinoista oli hyötyä myös henkilökunnan hyvinvoinnille. Ne muun

muassa toivat iloa sekä lisäsivät työn mielekkyyttä. Ne myös helpottivat työn-
tekoa ja innostivat. Lisäksi ne nähtiin hoitajan ja asukkaan välistä vuorovaiku-
tusta edistävänä. Tutkimuksessa kuitenkin todettiin, että lääkkeettömien hoito-
keinojen vaikuttavuudesta tarvitaan lisää näyttöä. (Soini ym. 2024.)

Erilaista materiaalia musiikin käytöstä muistisairaiden kanssa löytyy paljon in-
ternetistä. Viime vuosina on järjestetty myös erilaisia hankkeita, joiden tarkoi-
tuksena on ollut lisätä tietoisuutta musiikin vaikutuksista muistisairaisiin. Yh-
tenä esimerkkinä on Minun ääneni -hanke(2021–2024), jonka tarkoituksena oli
innostaa ja opastaa käyttämään musiikkia muistisairaiden kanssa. Hank-
keessa koulutettiin ammattilaisia ja vapaaehtoisia ja tehtiin opas kuntouttavan
musiikkitoiminnan järjestämiseksi. (Arva ry. s.a.) Kanta-Hämeen muistiyhdys-
tys kehitti Musiikkitahto-menetelmän *Oman elämäni sävelet – musiikki muisti-
sairaalan hyvinvoinnin tukena* -hankkeessa (2021–2024). Musiikkitahtoon voi
kirjata itselle tärkeitä ja mieluisia kappaleita, artistit ja musiikkilajit sekä tarkem-
pia ohjeita siihen, mikä musiikki sopii mihinkin tilanteisiin. Musiikkitahtoon voi
myös kirjata, millaisissa tilanteissa toivoo hiljaisuutta. (Kanta-Hämeen Muisti-
yhdistys ry. s.a.)

Tällä työllä olen halunnut myös lisätä tietoa musiikin hyödyistä sosiaali- ja ter-
veysalalla. Olisi hyvä, että sosiaali- ja terveysalan koulutuksessa tuotaisiin
enemmän esille musiikin vaikutuksia muistisairaisiin ja järjestettäisiin koulu-
tusta siihen, miten käyttää musiikkia osana muistisairaalan hyvää hoitoa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää musiikin käyttöä muistisairaiden
kanssa. Minua kiinnostaa muistisairaiden hyvinvoinnin lisääminen musiikki-
tuokioiden avulla, konkreettisten hyötyjen tuominen työlläni toimeksiantajalle
ja käyttämieni musiikkimenetelmien toimimisen havainnointi muistisairaiden
hoidossa. Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa opas. Opas lisää tietoa musi-
ikin hyödyistä muistisairaalan hoitotyössä, ja siinä annetaan ohjeita musiikkihet-
kien toteuttamiseksi.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Keskeiset käsitteet ja tiedonhaku

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat musiikki, muistisairas, musiikin käyttö muistisairaiden hoitotyössä ja opas. Tässä opinnäytetyössä musiikilla tarkoitetaan niin itse, esimerkiksi laulaen tai soittaen, tuotettua musiikkia kuin myös toisen esittämää, kuunneltua musiikkia.

Muistisairas tarkoittaa tässä työssä eriasteisesti ja erilaisia muistisairautta sairastavia henkilöitä. Muistisairauksia on useita erityyppisiä, ja ne etenevät eri tavoin. Siitä huolimatta arkipuheessa muistisairauksia käsitellään ikään kuin yhtenä sairautena.

Musiikin käyttö muistisairaiden hoitotyössä tarkoittaa musiikin hyödyntämistä palveluasumisessa. Musiikkia voidaan hyödyntää osana virkistystoimintaa, mutta myös muilla tavoin. Musiikkia voidaan liittää esimerkiksi osaksi arjen hoitotilanteita peseytymisen ja muiden hoitotoimien yhteyteen.

Oppaalla viitataan tässä työssä tiiviiseen tietopakettiin siitä, miten musiikkia käytetään muistisairaiden hoitotyössä. Oppaan kohderyhmä on ympärivuorokautisen palveluasumisen henkilökunta. Opas on tekstiltään tiivis ja informatiivinen.

Hain kirjastosta lähdemateriaaliksi tuoretta tietoa sosiaali- ja terveysalan kirjoista. Hain tutkimustietoa ARTO-tietokannan kautta ja kotimaisia sekä ulkomaisia artikkeleita Journal.fi:stä sekä tuoreita tutkimusartikkeleita eri tietokannoista. Hakusanoja olivat musiikki, muistisairaus, hoitotyö ja musiikin vaikutukset muistisairaisiin sekä englanniksi music ja senior care and dementia. Käytetyt tutkimusartikkelit ovat vertaisarvioituja. Käyttämäni lähdemateriaali on mahdollisimman tuoretta. Muutama lähde on yli 10 vuotta vanha, mutta yhä relevantti.

2.2 Muistisairaudet

Henkilöitä, joilla on muistisairauden diagnoosi, on Suomessa yli 150 000. Muistisairaus diagnosoidaan noin 23 000 henkilöllä vuosittain. Osa muistisairauksista jää diagnosoimatta. Valtaosalla ympärivuorokautisessa asumisessa asuvilla henkilöillä on dementia. 60 % muistioireista ja dementiasta johtuu Alzheimerin taudista. 15–20 %:ssa tapauksista taustalla on aivoverenkiertosairauden muistisairaus eli vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen, ja noin 10 %:ssa tapauksista Alzheimerin tauti ja aivoverenkierronsairaus esiintyvät yhdessä. Lewyn kappale -sairautta esiintyy noin 10–15 %:lla. Parkinsonin tauti on muistioireiden taustalla noin 3–4 %:ssa tapauksista. (Muistisairaudet 2023.)

Alzheimerin tauti etenee usein hitaasti ja tasaisesti, ja sen esiintyvyys lisääntyy iän myötä. Oireita varhaisessa vaiheessa ovat muistiaineiden mieleen palauttamisen ja mieleen painamisen vaikeudet. Hallitseva oire on tiedonkäsittelyn heikentyminen. Tiedonkäsittelyssä muistitoiminnot ovat pahiten vaurioituneet. Myöhemmin esiintyy neuropsykiatrisia oireita ja vaikeuksia omatoimisuudessa. (Muistisairaudet 2023.)

Lewyn kappale -tautiin liittyy hitaasti alkavat oireet kuten esimerkiksi tarkkaavuuden, vireyden ja tiedonkäsittelytoimintojen vaihtelu, toistuvat yksityiskohtaiset näköharhat ja vilkeuden aikainen käyttäytymishäiriö. Tiedonkäsittelyssä ilmenee tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen heikentymistä sekä hahmotushäiriöitä. (Muistisairaudet 2023.)

Aivoverenkiertosairauden muistisairauteen liittyy tiedonkäsittelyssä yhdellä tai useammalla alueella ilmenevät oireet. Alzheimer ja aivoverenkierron sairaus yhdessä on tulevaisuudessa yksi yleisin syy muistisairauksiin. Parkinsonin taudin muistisairauteen kuuluu tarkkaavuuden, toiminnanohjauksen, visuospatiaalisten ja muistitoimintojen heikentyminen ja hidastuminen ja neuropsykiatriset oireet, kuten aloitekyvyn heikentyminen, persoonallisuuden muutos, masennus ja apatia. (Muistisairaudet 2023.)

Kaikissa muistisairauksissa on tiettyjä tyypillisiä oireita. Muistisairauksiin liittyy kognitiivisia oireita, käyttäytymisen muutoksia ja omatoimisuuden heikkene- mistä. Nämä oireet ilmenevät yksilöllisesti ja ennustamattomasti kaikissa muistisairauksissa. Kognitiivisia oireita ovat toiminnanohjaukseen, käsitteelli- seen ajatteluun, ajan ja paikan hahmottamiseen, kielellisiin toimintoihin, muis- tiin, kätevyteen tai näköaistiin perustuvaan hahmottamiseen liittyvät muutok- set. Vaikeuksia on episodisessa muistissa (tapahtumamuistissa) ja myöhem- min semanttisessa muistissa (asiamuistissa), minkä syynä voi olla ohimoloh- kon toiminnan muutokset. (Hallikainen 2019, 54.)

Käyttäytymisoireita esiintyy kaikissa muistisairauksissa ja kaikissa muistisai- rauden vaiheissa, mutta kuitenkin niitä ei ilmene kaikilla. Käyttäytymisoireet ovat elämänlaadun kannalta merkittävämpiä kuin muistioireet tai muut kognitii- viset muutokset. Käyttäytymismuutosten taustalla on monta tekijää, eivätkä ne tarkoita, että muistisairas olisi ilkeä, vaan kyse on sairaudesta johtuvista muu- toksista. Tyypillisiä muutoksia ovat esimerkiksi masennus, vetäytyminen sosi- aalisista kontakteista ja luonteen muuttuminen. Muita muutoksia voivat olla ahdistuneisuus, levottomuus, aggressiivisuus ja aistiharhat. (Vataja 2017, 54, 56.) Käyttäytymisen taustalla on usein tunnistamaton tarve tai asia, jota muis- tisairas ei pysty ilmaisemaan. Muistisairas tulisi kuitenkin kohdata aikuisena ja arvostaen. (Mönkäre 2017, 59.)

Omatoimisuuden heikentyessä kyky selviytyä päivittäisistä toimista vaikeutuu. Ongelmia voi tulla esimerkiksi henkilökohtaisessa hygieniassa, liikkumisessa, ruokailussa, talouden hallinnassa ja työkyvyssä. Dementiaoireyhtymään liittyy useamman kuin yhden kognitiivisen toiminnon heikentyminen, mikä haittaa it- senäistä selviytymistä jokapäiväisissä toimissa, työssä tai sosiaalisissa suh- teissa. Dementiaoireyhtymä ei kuitenkaan ole sairaus. Sen voi aiheuttaa eli- mellinen syy, kuten esimerkiksi Alzheimerin tauti, aivovamma tai kilpirauhasen vajaatoiminta. (Hallikainen 2019, 54.)

2.3 Musiikin vaikutukset muistisairaisiin

Musiikilla on vaikutuksia muistisairaahan kognitiiviseen ja psyykkiseen hyvinvoin- tiin, ja musiikki voi myös tukea muistisairaahan ja tämän läheisen vuorovaiku- tusta. Musiikilla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia muistisairaaseen. Musiikki

kohentaa elämänlaatua, tukee minäkuvaa, tuo iloa, liikuttaa, rentouttaa ja vie pois ahdistusta. Musiikki myös aktivoi tunteita, vaikuttaa mielialaan vähentäen masentuneisuutta ja lievittäen ahdistuneisuutta ja auttaa palauttamaan mielen asioita. Näiden lisäksi musiikki vie toisiin maailmoihin ja luo yhteyttä toisiin ihmisiin. Musiikilla on vaikutuksia hermostoon ja immuuni- ja hormonijärjestelmään, ja se aktivoi aivoja laajasti. Tuttu mieluinen musiikki voi tuottaa levollista ja hyvää mieltä. (Immonen ym. 2019, 152–153.)

Monilla on kokemusta, että vaikka muistisairas ei pystyisi muuten kommunikoimaan, tämä voi muistaa tutun laulun sanat ja alkaa laulamaan. Immonen tuokin esille, että musiikki mahdollistaa itseilmaisun, vaikka puhuminen olisi vaikeaa. Musiikki myös toimii keskustelun herättelijänä, ja sillä on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia omaelämäkerralliseen ja kielelliseen muistiin, puhumiseen sekä visuaaliseen hahmottamiseen. Myös liikkeeseen liittyvät aivoalueet heräävät laulamalla ja soittamalla. Toisaalta epämieluisa musiikki ja taustalla soiva radio eivät välttämättä tue hyvinvointia. Taustamusiikkia olisikin hyvä käyttää vain tilannekohtaisesti, koska pahimmillaan liiallinen häly voi aiheuttaa sekavuutta, levottomuutta ja ahdistuneisuutta. (Immonen ym. 2019, 152–153.)

Musiikki yhdistää ihmisiä, ja yhteislaulu voi helpottaa yhteisöllistä toimintaa sekä vahvistaa yhteisöön kuulumisen tunnetta ja kokemusta omasta itsestä. Laulamisen on havaittu rauhoittavan mieltä, helpottavan surua ja ahdistusta sekä tuovan toimintaan rytmiä. Laulaminen toimii paremmin kuin äänentoistolaitteista kuunteleminen, eikä olennaista ole hyvä lauluääni tai laulun sujuminen juuri nuotin mukaisesti, vaan tärkeintä on, että laulaa. Laulaminen vähentää muistisairaana väsymystä ja pelokkuutta ja lisää iloa ja tarmokkuutta. Jos musiikkia käyttää peseytymisen ja pukeutumisen yhteydessä, voi musiikki edistää myönteistä ilmapiiriä, rytmittää toimintaa ja sujuvoittaa arjen tilanteita. (Immonen ym. 2019, 152–153.)

Musiikkiharrastus voi hidastaa muistisairauden etenemistä ja myöhentää dementian puhkeamista. Dementian edetessä musiikki auttaa lieventämään masennusta ja ahdistusta. (Särkämö 2021.) Musiikki-interventioiden kognitiivista,

motorista ja sosiaalisuutta aktivoivat elementit voivat myös hidastaa kognitiivisten oireiden etenemistä lieväasteisessa dementiassa, mutta asiaa pitäisi vielä tutkia lisää (Särkämö 2018).

Musiikin vaikutukset muistisairaisiin voivat johtua siitä, että musiikki auttaa suuntaamaan tarkkaavaisuutta, se tarjoaa hämmentäväksi koetun ympäristön turvallisen tulkinnan ja rauhoittaa aktivoimalla parasympaattista ja vaimentamalla sympaattista hermostoa. Musiikin kuuntelu tutkitusti vähentää demen-tiapotilaiden käytöshäiriöitä. (Sihvonen ym. 2014.)

Yksi merkittävästä hankkeista on Helsingin yliopistossa tehty Muistaakseni laulan -tutkimushanke, jossa kehitettiin musiikkipohjaisia kuntoutusmenetelmiä muistisairaana, omaisten, hoitajien ja vapaaehtoisten työntekijöiden käyttöön. Tutkimuksessa tutkittiin säännöllisen musiikkitoiminnan hyvinvointivaikutuksia muistisairaiden lisäksi omaisiin ja hoitajiin sekä sitä, vaikuttaako musiikki kognitiiviseen toimintakykyyn, mielialaan ja elämänlaatuun. Tutkimukseen osallistui keskivaikeasti ja lievästi muistisairaita. (Särkämö ym. 2011.)

Tutkimustulosten perusteella yhteinen laulaminen ja musiikin kuuntelu vähensivät masentuneisuutta ja lisäsivät orientoitumista aikaan ja paikkaan. Lisäksi musiikkitoiminta vaikutti positiivisen tunnetilan syntymiseen lisäten iloisuutta ja tarmokkuutta ja vähentäen väsyneisyyttä, hämmentyneisyyttä, kireyttä ja pelokkuutta. Tutkimuksen mukaan musiikkitoiminnalla oli pitkäkestoisia vaikutuksia. (Särkämö ym. 2011.)

Havaittiin, että musiikin kuuntelu tuki keskinäistä vuorovaikutusta. Lauluvalmennusryhmässä taas parani looginen muisti, ja laulamisaalla todettiin olevan positiivinen vaikutus kielelliseen ja omaelämäkerralliseen muistiin. Laulaminen piristi ja nosti mielialaa enemmän kuin musiikin kuuntelu, ja sillä oli enemmän hyvinvointivaikutuksia. Omaiset ja hoitajat kokivat musiikkivalmennuksen positiiviseksi ja kokemusten mukaan se paransi vuorovaikutusta heidän ja muistisairaana välillä. (Särkämö ym. 2011.)

Tutkimuksissa on havaittu, että hoitajien laulaminen tuo esille muistisairaana voimavaroja ja on tehokas työkalu vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön hoitotilanteissa. Tutkimuksessa vertailtiin hoitajan laulamisen ja musiikkitoiminnan

vaikutuksia muistisairaaseen. Vaikka musiikkitoiminta paransi mielialaa ja sosiaalisuutta ja loi hyvää tunnelmaa, niin se ei samalla tavalla lisännyt yhteistyötä kuin hoitajien laulaminen hoitotilanteessa. Koska hoitajien laulaminen on tehokasta ja se helpottaa hoitoa, sitä pitäisi myös kouluttaa hoitajille. (Hammar ym. 2022.)

2.4 Muistisairaahan hoitotyö

Kansallisissa ohjelmissa linjataan sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä hoito- ja palvelujärjestelmän kehittämiseksi. Ikäohjelmassa tuodaan esille toimia väestön ikääntymisen muodostamiin haasteisiin. Ikäohjelmassa nostetaan myös esiin ikääntyneiden oma osallistuminen oman hyvinvointinsa ja terveytensä edistämiseen ja palveluiden kehittämiseen. Oma aktiivisuus luo hyvinvointia. Ikäohjelman vaikuttavuustavoitteita ovat muun muassa se, että ikääntyneet ovat toimintakykyisempiä pidempään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.) Tässä opinnäytetyössä on huomioitu ikääntyneen oma ääni.

Hallikaisen ym. (2019) mukaan muistisairaahan hyvällä hoidolla pyritään edistämään sairastuneen ja hänen läheistensä hyvinvointia ja mielekästä elämää. Hoidon tavoitteena on myös oireiden etenemisen hidastuminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Jotta hoito olisi tarkoituksenmukaista tarvitaan sosiaalisia taitoja, moniammatillista asiantuntemusta ja yhteistyötä, alueellista verkostoitumista sekä sujuvaa tiedonkulkua eri organisaatioiden välillä (Hallikainen ym. 2019, 14.) Toimintakyky käsittää fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen alueen.

Eteneviin muistisairauksiin ei ole löytynyt parantavaa hoitoa, mutta oireita lieventäviä lääkkeitä on käytössä. Varhainen diagnoosi, hyvä hoito ja kuntoutus voivat parantaa toimintakykyä. Myös lääkkeettömällä hoitomuodoilla, kuten ravitsemuksella, liikunnalla sekä älyllisellä ja sosiaalisella aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia. (THL 2023.)

Ympäri vuorokautisessa asumisessa muistisairaalle luodaan yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma. Hoitosuunnitelmaa tarkastetaan 6–12 kuukauden kuluessa. Siihen kirjataan erilaiset yksilölliset tarpeet, toimintakyvyn ylläpitämistä edistävät tukimuodot ja hoitotahto. Lääkehoito on osa hoitoa, ja se kirjataan

hoito- ja palvelusuunnitelmaan. Lääkehoidon lisäksi käytetään lääkkeitöntä hoitoa. (Muistisairaudet 2023.)

Hotus-hoitosuosituksissa tuodaan esille musiikki vuorovaikutuksen tukena. On näyttöä, että erityisesti laulettu musiikki tukee hoitajan ja muistisairaana vuorovaikutusta. Tästä saatiin näyttöä case-tutkimuksesta, jossa musiikkia hyödynnettiin päivittäisissä tilanteissa muistisairaana kanssa omaishoitajan toimesta. Musiikki tuki omaishoitajan mukaan aamutoimissa ja auttoi muistisairasta rauhoittumaan iltaisin. Päivittäisissä toiminnoissa suoriutumista edesauttoi liikunnan ja kognitiivisten harjoitusten yhdistelmä. (Parisod ym. 2020.)

Musiikkia suositellaan aktiviteetiksi Hotus-hoitosuosituksissa näyttöön perustuen. Musiikkitoiminnoista saattaa olla myönteistä vaikutusta päivittäisiin toimiin. Elävä musiikki vaikuttaa enemmän kuin kuunneltu musiikki päivittäistoinnoissa suoriutumiseen. (Parisod ym. 2020.) Musiikkiterapia voi olla yksi lääkkeettömistä hoitomuodoista muistisairaana hoitotyössä, ja sen toimivuudesta neuropsykiatristen oireiden hoidossa on näyttöä. Lääkkeetöntä hoitoa suositellaan ensisijaisesti neuropsykiatristen oireiden hoitoon. (Muistisairaudet 2023.)

Musiikkiterapia on koulutetun musiikkiterapeutin antamaa yksilö- tai ryhmämuotoista terapiaa. Olennaista on terapeutin ja potilaan vuorovaikutus. Se voi olla joko aktiivista eli potilasta osallistavaa tai passiivista eli musiikin kuunteleminen. Terapeutin lisäksi musiikkia voivat hyödyntää hoitotyössä muutkin terveydenhuollon ammattihenkilöt esimerkiksi ohjata potilasta kuuntelemaan mielimusiikkiaan tai hoivamuusikon esittämää elävää musiikkia. Tällöin puhutaan musiikkilääketieteestä, joka pyrkii parantamaan terveyttä ilman potilaan ja terapeutin välistä vuorovaikutteisuutta. (Ukkola-Vouti 2019.)

Musiikin vaikutuksia terveyteen on tutkittu paljon viimeisinä vuosikymmeninä, silti musiikki-interventioiden vaikuttavuuden tutkiminen on haastavaa. Musiikin vastaanottaminen voi näkyä erilaisena fyysisenä liikehdintänä, kuten sormen tai jalan naputtamisena tai tanssimisena musiikin mukana. Useissa tutkimuksissa on ollut viitteitä musiikin kuuntelemisen, instrumentin soittamisen tai laulamisen positiivisista terveysvaikutuksista. Musiikilla ei ole haittavaikutuksia toisin kuin lääkkeillä. Toisaalta musiikin käyttökään ei ole niin suoraviivaista,

vaan paras vaste on mielimusiikilla. Tarvitaan myös lisää näyttöä siitä, mille potilasryhmille ja minkälaiseen toimintaan musiikkia kannattaisi käyttää. (Ukkola-Vouti 2019, 1348, 1353.)

Hoivatyössä tärkeää on kohdata muistisairaat tasavertaisesti ja kunnioittavasti. Mönkäreen (2017) mukaan kunnioittavaan vuorovaikutukseen ja kohteluun ei kuulu muistisairaana nolaaminen tai muistamattomuudesta huomautelu. Vuorovaikutustilanteissa muistisairaana tulisi olla etusijalla. Jos tilanteissa on useampia henkilöitä, se voi erityisesti sairauden edettyä olla hankalaa muistisairaalle. Vaikka sairauden edetessä vastavuoroisuus ja toisen huomioonottaminen vähenee, vuorovaikutuksessa säilyy tasa-arvoisuus. (Mönkäre 2017, 38–39.)

Myös tutkimuksista on saatu näyttöä musiikin hyödyistä hoivatyössä. Kansainvälisessä tutkimuksessa tutkittiin hoitajan laulamisen ja musiikin kuuntelun vaikutuksia dementiaa sairastaviin potilaisiin hoitolaitoksessa. Tutkimuksessa hoitaja lauloi hoitotoimenpiteiden aikana. Tutkimuksessa haastateltiin 12 muistisairaana hoitajaa. Tulosten perusteella laulaminen lisäsi vuorovaikutusta ja toveruutta. Kuunneltu musiikki rauhoitti, herätti muistoja ja auttoi muistisairasta tuomaan esiin persoonallisuuttaan. Sekä laulamisella että musiikin kuuntelulla oli positiivisia vaikutuksia muistisairaisiin, mutta laulaminen helpotti enemmän haastavia hoitotilanteita. (Marmstål ym. 2024.)

2.5 Oppaan laatiminen

Pia Liedes jakaa artikkelissaan oppaan laatimisen kolmeen kysymykseen. Ensimmäisenä kysymyksenä on ”Kenelle kirjoitetaan?”. Tämän kysymyksen näkökulmasta Liedeksen mukaan tärkeintä on pitää lähtökohtana kaikelle kirjoittamiselle kohderyhmää ja tavoitetta. (Liedes 2021.) Itse olen huomionut oppaan laadinnassa kohderyhmän eli hoitohenkilökunnan niin, että opas on selkeästi luettavissa ja koko henkilökunnalle suunnattu huomioiden hoivatyön resurssit ja toimintatavat. Tämän tavoitteen näkökulmasta olen myös tehnyt oppaasta visuaalisesti selkeän ja vaikuttavan. Tavoitteena on lisätä musiikin käyttöä muistisairaana kanssa ympärivuorokautisessa asumisessa.

Kohderyhmää suunniteltaessa on hyvä kysyä, tuntevatko he aihetta ja miten opasta käytetään. (Pennisi ym. 2011.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyvän oppaan kohderyhmänä ovat hoitajat ja tarkoitus on, että mahdollisimman moni hoitaja hyödyntäisi opasta. Kaikilla ei ole esimerkiksi välttämättä osaamista musiikin käyttöön ja yksi tavoite onkin tehdä oppaasta sellainen, että se houkuttelee hyödyntämään musiikkia hoitotyössä. Tähän tavoitteeseen yritetään päästä tekemällä oppaasta hyvin yksinkertainen, selkeä ja sellainen, että siihen on helppo tarttua. Opas ei saisi olla liian pitkä ja Pennisin ym. (2011) mukaan siinä tulisikin olla vain viisi tai vähemmän avainkohtaa ja vain kaikkein välttämättömin informaatio. Siinä tulisi myös tekstin sijaan käyttää mahdollisimman paljon kuvia, taulukkoja sekä piirustuksia. Luettelomerkit helpottavat lukemista. (Pennisi ym. 2011.)

Aluksi pitäisi päättää oppaan tarkoitus ja minkälaisia toimintaohjeita siihen laitetaan. Opasta suunniteltaessa kiinnitetään huomiota sen huomiota herättävyyteen, sen tulisi erottua joukosta. Oppaan ulkonäkö on tärkeää kiinnostuksen luomisessa ja siihen vaikuttavat värit fontit, grafiikka ja asettelu. Oppaan tulisi olla ymmärrettävä lukijalle ja siitä pitäisi löytyä vastaukset kysymyksiin kuka, mitä, milloin, missä, miksi ja miten. Oppaan tulisi olla tiivis ja luoda kiinnostusta, mikä tapahtuu vaikuttamalla kohderyhmän tunteisiin ja tarpeisiin. Sen pitäisi myös olla aikaa kestävä, eli sellainen, että sitä käytettäisiin säännöllisesti. (Pennisi ym. 2011.)

Tarkoitus on tehdä oppaasta sellainen, että siitä olisi oikeasti hyötyä hoitajille. Lisäksi tarkoituksena on tuoda esille tietoa siitä, kuinka musiikki vaikuttaa esimerkiksi muistisairaahan käytösoireisiin ja kuinka musiikki voi tukea vuorovaikutusta hoitotyössä. Opas koostuu tiedon lisäämisestä musiikin vaikutuksista, vinkeistä musiikin käyttämiseen muistisairaiden kanssa ja esimerkeistä, miten toteuttaa musiikillisia hetkiä muistisairaahan kanssa.

Toinen Liedeksen kysymys ohjetta tai opasta tehdessä on ”Tiedetäänkö tekijä?”. Tämän kysymyksen mukaan on hyvä käyttää selkeää ja lukijaa puhuttelevaa kieltä kuten passiivin sijasta käskymuodon käyttöä. (Liedes 2021.) Tekemässäni oppaassa käytän selkeää ja ymmärrettävää kieltä. Kolmantena Liedes kysyy ”Miltä näyttää?”. Tässä kysymyksessä tuodaan esille ohjeen ul-

koasun ammattimaisuus. Ulkoasua suunnitellessa olennaista on tekstin ja kuvien sijoittaminen ja riittävä väljyys. (Liedes 2021.) Pennisin mukaan tärkeää on järjestellä teksti alaotsikoiden alle tekstilaatikoihin ja käyttää luettelomerkkejä helpomman luettavuuden vuoksi. Lisäksi tekijänoikeudet tulee huomioida käytettäessä kuvia. (Pennisi ym. 2011.) Tähän oppaaseen kuvitusta on saatu itse otetulla valokuvalla.

3 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Tutkimusasetelma

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään ammatillinen tuotos kohderyhmän tarpeisiin (esim. asiakkaat, työntekijät) tai palvelemaan toimintaympäristön (esim. organisaatio, yritys, palvelu, tiimi) arjen käytäntöjä (Kostamo ym. 2022, 11). Vilkan (2021) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä tuodaan esille ammatillinen asiantuntijuus kehittävällä ja tutkimuksellisella otteella, jonka lopputuloksena syntyy tuotos, joka voi olla esimerkiksi konkreettinen esine tai tapahtuma. Tuotokseen liittyvät lähtökohdat, valinnat ja ratkaisut myös raportoidaan perustellusti. (Kostamo ym. 2022, 11.)

Valitsin tutkimusmenetelmäksi osallistuvan havainnoinnin. Havainnoinnin tukena oli valmis strukturoitu havainnointilomake (liite 3). Täytimme sen ohjaajan kanssa tuokion jälkeen. Havainnointilomakkeeseen on saatu idea Oulun seudun muistiyhdistyksen MIKE-työvälineestä, joka on tarkoitettu lievää ja keskivaikeaa muistisairautta sairastavan muistisairaana elämänlaadun ja psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn arviointiin ja seurantaan (Oulun seudun muistiyhdistys ry. s.a). Oma havainnointilomake on muokattu MIKE-työvälineestä. Valitsin havainnointimenetelmäksi osallistuvan havainnoinnin, koska olin osana havainnoitavaa tilannetta. Havainnoinnissa seurataan ja tehdään havaintoja tutkittavasta kohteesta tiedon keräämiseksi. Tällaista havainnointia voi olla esimerkiksi vuorovaikutustilanteiden havainnointi, jossa tarkkaillaan verbaalista ja nonverbaaliosta ilmaisua. Tärkeää on, että tutkija erottaa omat havaintonsa toisten havainnoista. (Jyväskylän yliopisto s.a.)

Havainnointi sopii tutkimusmenetelmäksi hyvin silloin, kun havainnoitavalla on kielellisiä vaikeuksia, tutkittavalla ei ole kykyä kertoa havainnoitavasta asiasta

tai ei sitä itse tiedosta esimerkiksi lasten ja muistisairaiden kohdalla. Tärkeää on kiinnittää huomiota eettisiin seikkoihin, kuten yksityisyyteen ja henkilötietoihin, lupa-asioihin, tiedottamiseen, tutkijan omaan rooliin ja sen vaikutukseen. Havainnointiaineistoa on näköhavaintojen lisäksi omat tunteet. Saatamme tehdä havainnointi- ja tulkintavirheitä oman taustamme ja näkökulmamme pohjalta. Havainnointitilanteesta kirjoitetaan ylös suoria havaintoja ympäristöstä tai varsinaiseen vuorovaikutukseen liittyvää tietoa ja kontekstittietoa. Lisäksi havainnointitilanteesta voi kirjata ylös tutkijan omia oletuksia ja tunteita tutkijana. (Muotio 2022.) Käytän havainnointimenetelmänä täydellistä osallistumista. Olen itse läsnä ja ohjaan toimintaa.

3.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Viitakoti on senioreiden kohtaamis- ja asuinpaikka Jyväskylässä. Viitakoti tarjoaa ympärivuorokautista palveluasumista ja hyvinvointipalveluita. Viitakodissa on neljä ryhmäkotia, joissa on yhteensä 26 asuntoa. Ryhmäkodit soveltuvat muistisairaille sekä asukkaille, joilla on haasteita päivittäisissä toimissa. Viitakodissa asiakkaalle mahdollistetaan aktiivinen arki. Jokaiselle asiakkaalle laaditaan yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma. (Viitakoti Hyvinvointikeskus s.a.) Työ toteutetaan ympärivuorokautisen palveluasumisen puolella. Opin- näytetyön toteutus aloitettiin 7.11.2024 musiikkituokiolla. Muut tuokiot pidin 14.11.2024 ja 21.11.2024. Opin- näytetyön arvioitu valmistuminen oli maaliskuun lopussa 2025, mutta sain nopeutettua aikataulua. Musiikkituokioiden kohderyhmänä ovat eriasteisesti muistisairautta sairastavat ympärivuorokautisen asumisen asukkaat.

3.3 Tuokioiden toteutus

Opin- näytetyön toteutuksen suunnittelu alkoi aihevalinnan jälkeen. Halusin tehdä oppaan Viitakodille, koska ajattelin, että siitä on henkilökunnalle hyötyä ja opasta voivat hyödyntää myös sellaiset hoitajat, jotka eivät harrasta musiikkia tai koe omaavansa soitto- tai laulutaitoja. Opasta voivat hyödyntää kaikki ja se on kiinnostusta herättävä. Viitakodilta löytyi kiinnostusta opin- näytetyölle eikä vastaavaa ole tehty sinne aiemmin. Minulle nimettiin ohjaajaksi Viitakodin virkistystoimenohjaaja, jonka kanssa kävimme puhelimitse keskustelua opin- näytetyön tavoitteista ja oppaasta. Pääasiallinen tavoite oli, että opin- näyte-

työstä olisi hyötyä sekä asukkaille että henkilökunnalle. Siksi päätökseni toteuttaa musiikkituokioita ennen oppaan laatimista oli hyvä, koska ne antaisivat hyvää materiaalia opasta varten sekä toisivat konkreettisesti iloa ja piristystä asukkaille.

Sovin heti suunnitteluseminaarin jälkeen ja ennen tutkimusluvan hakemista ajankohdat ohjaajani kanssa, milloin tulisin pitämään tuokiot. Sovimme musiikkihetkien ajankohdaksi 7., 14., ja 21.11. klo 10.30–11.15 ennen asukkaiden lounasta. Tuokiot pidettiin ympärivuorokautisen asumisen yhteisessä tilassa. Tuohon aikaan järjestetään yleensäkin virkistystoimintaa.

Havainnoin tarkemmin tuokiossa neljää muistisairaasta henkilöä. Osallistujia oli jokaisessa tuokiossa noin 10–15. Havainnoitavat istuivat lähempänä minua ja muut osallistujat penkeillä vähän etäämmällä. Tuokiot olivat kestoiltaan 45 minuuttia. Aluksi käytiin keskustelua siitä, olisiko 45 minuuttia liian pitkä aika, mutta se osoittautui sopivaksi ajaksi, koska osallistujat jaksoivat olla aktiivisia loppuun asti. Tuokioissa oli mukana virkistystoimenohjaaja. Tuokioissa laulettiin Harjun laulu yhteislauluvihkoista ja sekä ensimmäisellä kerralla karaokea Hilda-sovelluksen kautta. Lisäksi tuokioissa arvuuteltiin, miten laulun sanat jatkuvat, muisteltiin ja käytiin keskustelua laulujen herättämistä muistoista sekä soitettiin rytmisoittimilla. Tuokioita varten toin mukamani rytmisoittimia ja arviointilomakkeen. Musiikintoistolaite ja Harjun laulun Laulusta voimaa -yhteislauluvihkot ja -cd olivat asumispalveluissa valmiina.

Saavuini paikalle joka kerta hyvissä ajoin järjestelemään tiloja. Kun osallistujat tulivat paikalle, toivotin heidät tervetulleeksi ja esittelin itseni. Aloitimme tuokion selkeästi alkulaululla ja lyhyellä orientaatiolla hetkeen. Kävimme lyhyesti läpi, mikä päivä ja aika oli ja esittelin itseni sekä toiminnan aiheen. Alkulauluna lauloimme joka kerralla *Metsäkukkia*. Tuokioiden rakenne oli jokaisella kerralla suurin piirtein sama. Jokaisella kerralla oli ensin alkulaulu. Tämän jälkeen tuokiossa oli musiikkivisailu, jossa lauloin tai lausuin pätkän laulun sanoja ja pyysin osallistujia jatkamaan laulua. Lopuksi oli yhteislaulua ja viimeiseksi loppulaulu.

Musiikkivisan kappaleiksi olin valinnut *Meill' on metsässä nuotiopiiri*, *Soittajapaimen*, *Rati riti ralla* ja *Kodin kynttilät*. Melkein kaikkien laulujen kohdalla havainnoitavat muistivat sanat. Tuntemattomin kappale oli *Meill' on metsässä nuotiopiiri*. Kansanlaulujen (*Soittajapaimen* ja *Rati riti ralla*) sanat muistuiivat hyvin mieleen. Laulut ja niiden sanat herättivät myös muistoja, joista yhdessä keskusteltiin.

Visailun jälkeen ohjelmassa oli yhteislaulua Hilda-karaokesovelluksesta. Ensimmäisellä kerralla lauloimme laulut *Talvella Talikkalan markkinoilla*, *Rosvo-Roope* ja *Muurari*. Jaoin osallistujille soittimet ja ohjeeksi osallistujille annoin soittaa perussykettä tai vapaasti haluamallaan tavalla. Osallistujat lähtivät hyvin mukaan soittamiseen ja laulamiseen. Eräs tutkimukseen osallistuneista henkilöistä soitti pientä kehärumpua rytmissä koko kappaleen ajan. Myös muut lähtivät mukaan soittamaan. Lopuksi vielä lauloimme loppulauluna kappaleen *Minun kultani kaunis on*.

Tuokion laulut herättivät monissa silminnähden tunteita kaihosta iloon. Aina jos joku halusi jakaa muistojaan, kiitin häntä. Joskus heräsi enemmänkin keskustelua, kuten esimerkiksi Muurari-laulun kohdalla keskustelimme eri ammattiteista. Metsäkukkia-laulun myötä taas muisteltiin tansseja ja mietittiin, oliko laulu joskus ollut häävalssina. Metsäkukkia-laulusta tulivat lisäksi metsä ja luonto monelle mieleen. Se edelleen herätti myös ajatuksia luonnon tärkeydestä. Laulujen sanojen pohjalta heräsi hyvin keskustelua. Muisteltiin myös, kuka oli säveltänyt ja esittänyt kyseiset kappaleet. Lopuksi kysyin osallistujilta palautetta. Tuokiot saivat osallistujilta palautetta siitä, kuinka oli kiva, että on jotain valmista ja aina tullaan, jos tällaista järjestetään.

Tuokion jälkeen ohjaaja täytti havainnointilomakkeen yhdessä minun kanssani ja sain suullista palautetta tuokioista. Ohjaamiseni koettiin luontevaksi ja osallistujat olivat olleet hyvin mukana tuokiossa. Ohjaaja havaitsi musiikkituokioiden tuovan iloista mieltä osallistujille. Yksi osallistujista oli sanonut tuokion jälkeen, että no mukava, kun ei tarvitse vain odotella ruokaa. Toinen osallistujista sanoi, että aina on valmis laulamaan.

Toisella kerralla rakenne oli suurin piirtein sama, mutta Hilda-karaokesovellus ei toiminut, joten lauloimme toivelauluja Harjun laulu -vihkosta sen sijaan.

Tällä kerralla yksi osallistujista, joka oli ollut mukana ensimmäisellä kerralla, ei halunnut osallistua lainkaan tuokioon. Musiikkituokiossa lähes kaikki lauloivat mukana, kun autettiin etsimään vihkosta oikea kappale ja ilman sanojakin sanat muistui mieleen. Joihinkin sai katsekontaktin ja jotkut kehuivat kappalevalintoja kauniiksi. Yksi osallistujista eläytyi tunteellisesti Metsäkukkia-kappaleeseen ja se nosti haikeitakin muistoja pintaan. Näistä tunteista käytiin keskustelua siitä, kuinka kaikki tunteet kuuluvat elämään. Tunnelma oli lämmin ja osallistujat vaikuttivat kiinnostuneilta ja innostuneilta tapahtumasta. Kyselin osallistujilta, mitä muistoja heräsi ja kävimme keskustelua muun muassa laulun sanoista. Kappale *Kodin kynttilät* oli tuttu ja kappaletta kommentoitiin, että kuinka se oli hiukan haikea. Soittajapaimen-kappaleen kohdalla kyselin, kuka oli tehnyt aikoinaan pajupillin.

Kolmannella kerralla emme käyttäneet Hilda-karaokesovellusta ja lauloimme Harjun laulu -vihkoista. Havaittiin, että tämä ei haitannut, vaan päinvastoin laulaminen vaikutti olevan yhtä mukavaa. Kävimme lähes koko vihkon kappaleet läpi ja kyselin toivelauluja. Tuokiossa oli mukana hoitoalan oppisopimusopiskelija, joka auttoi minua tarvittaessa. Ohjaaminen tuntui jo luontevalta tuttujen osallistujien kanssa ja pääsin paremmin heittäytymään tuokion pitämiseen. Keskustelimme kappaleista heränneistä ajatuksista. Tilanteisiin ja vuorovaikutukseen muistisairaiden kanssa voikin rohkeasti heittäytyä ja sitä helpotti se, että tuokion sisältö oli ennestään tuttu.

3.4 Tiedonkeruu ja tulosten analysointi

Tuokion aikana minä sekä ohjasin tilannetta että havainnoin osallistujien osallistumista ja musiikin vaikutuksia muistisairaiden käyttäytymiseen. Tuokioiden loppuksi kirjoitin havainnointipäiväkirjaan havaintoja. Lisäksi täytimme virkistystoiminnanohjaajan kanssa toimintaa reflektoiden havainnointilomakkeen, jonka avulla arvioitiin muistisairaiden osallistumista tuokioon. Tarkoituksena oli havainnoida myös sitä, oliko tuokiolla pitkäkestoisia vaikutuksia, mutta tämä osoittautui liian hankalaksi. Havainnointilomake oli hyödyllinen havainnointia ajatellen, koska siinä oli jo valmiiksi ajateltu havainnoinnin kohteet ja sen täyttäminen oli helppoa.

Havainnointilomakkeen tulosten mukaan osallistujat olivat vuorovaikutuksessa ja osallistuivat tuokioon paljon. Osallistujat olivat oma-aloitteisia ja ilmaisivat paljon kiinnostusta. Jokaisella kerralla osallistujat keskittyivät toimintaan ja ilmaisivat tunteita ja paljon hyvää mieltä sekä iloa. Toisia huomioitiin ja otettiin katsekontaktia normaalisti. Keskusteluun osallistuttiin paljon, mikä tarkoitti muutakin kuin verbaalista osallistumista kuten kuuntelua. Tämän lisäksi myös toiminta kuten laulaminen ja soittaminen oli aktiivista.

Havainnointi tehtiin yleisesti kaikista osallistujista. Tarkemmat havainnot kirjasin havainnointipäiväkirjaan tuokion jälkeen. Toiset osallistujista ottivat enemmän katsekontaktia ja osallistuivat keskusteluun sekä lauluun. Yksi osallistujista kuunteli musiikkia ja osallistui aktiivisesti soittamiseen. Osallistujiksi oli valikoitunut henkilöitä, joilla oli aiempaa musiikkitaustaa, mikä saattoi vaikuttaa kiinnostuneisuuteen. Kolme osallistujista lauloi aktiivisesti ja muisti hyvin sanoja. Yksi osallistuja oli selvästi kiinnostunut musiikista, mutta ei laulanut ja otti vain vähän katsekontaktia, mutta osallistui keskusteluun erityisesti, kun häneltä kysyttiin jotain.

3.5 Tuotoksen kuvaus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia opas (liite 4), joka motivoisi käyttämään musiikkia enemmän ympärivuorokautisessa asumisessa. Oppaasta laadittiin mahdollisimman selkeä ja tiivis. Oppaassa esiin tulevat vinkit nousevat esiin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden ensimmäisestä vaiheesta, jossa pidettiin musiikkituokioita muistisairaille. Oppaassa on kuvitusta, jotta se herättäisi kiinnostusta.

Oppaassa kerrotaan ensin musiikin vaikutuksista muistisairaisiin, mikä lisää tietoa musiikin hyödyistä muistisairaiden hoitotyössä. Sitten annan vinkkejä musiikin käyttöön muistisairaiden kanssa. Nämä vinkit nousevat aiemmasta kokemuksestani, teoriataustasta ja toteutuksessa tehdyistä havainnoista sekä ohjaajan kanssa käydyistä keskusteluista. Muistisairas tulisi kohdata tasavertaisesti ja kunnioittavasti (Mönkäre 2019, 38–39.) Halusinkin, että opas sisältää myös muistisairaahan kohtaamiseen liittyviä vinkkejä, koska se vaatii sosiaa-

lisiä taitoja. Viimeisenä osuutena oppaassa on ohjeita musiikkituokion järjestämiseen. Ohjeiden taustana on kolme pitämääni musiikkituokiota sekä aiempi kokemukseni musiikin käytöstä niin työharjoitteluissa kuin työelämässä.

Oppaaseen on valittu selkeä fontti ja käytetty Word-suunnittelutyökalua. Oppaan suunnittelu aloitettiin ideoimalla ensin oppaan rakenne. Tämän jälkeen tehtiin teksti oppaaseen ja lopuksi viimeisteltiin opas visuaalisesti huomiota herättäväksi ja kiinnostavaksi. Tekijänoikeussyistä kuvituksena on käytetty itse otettuja valokuvia. Oppaan laatiminen oli mielenkiintoista ja opettavaista. Oppaaseen on pyritty saamaan kokemuksen kautta kertynyt tieto, jotta musiikkihetket olisivat mahdollisimman antoisia niin muistisairaalle kuin hoitajalle. Kaiken pohjana on ollut tuoda konkreettista hyötyä oppaasta toimeksiantajalle

4 POHDINTA

4.1 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteet ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Hyvän tieteellisen toiminnan tulee toteutua koko sen elinkaaren ajan. Tieteellinen toiminta tulisi toteuttaa hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen ja huomioiden oman tieteenalan säännöt ja ohjeistus. Tärkeää on huomioida, ettei tieteellinen toiminta vaaranna tutkimuksen osallistuvien tai tutkijan terveyttä tai turvallisuutta. Lisäksi tulee osoittaa arvostusta eri osapuolia ja ympäristöä sekä ekosysteemejä ja yhteiskuntaa kohtaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Tässä työssä on huomioitu muistisairaiden turvallisuus. Tuokioissa on ollut mukana useampi henkilö, ja muutenkin tiloissa ja toiminnassa on huomioitu turvallisuusasiat. Tässä opinnäytetyössä huomioidaan kestävä kehitys, joka on tässä opinnäytetyössä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen pitämällä toiminnallisia musiikkituokioita muistisairaille. Lisäksi opas on laadittu kestävä kehitys huomioiden, koska opas on tehty materiaalia säästäen.

Tutkimuksessa tulisi noudattaa voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä sekä velvoitteita, jotka koskevat salassapitoa, luottamuksellisuutta ja vaitiota. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Opinnäytetyön toteutusta varten hain

tutkimusluvan Viitakodin organisaation johtajalta. Lähetin tutkimuslupahakemuksen yhteydessä opinnäytetyöni aihetta esittelevän infokirjeen (liite 1). Lisäksi lähetin suostumuslomakkeen (liite 2). Toimeksiantaja valikoi aiheeseen sopivia osallistujia, joilla on kiinnostusta musiikkiin, ja heiltä pyydettiin suostumus tutkimuksen tekemiselle. Halukkuutta osallistua tuokioihin kysyttiin jokaisen tuokion alussa ja osallistumisen sai keskeyttää milloin tahansa. Lisäksi pyydettiin suostumukset omaisilta joko puhelimitse tai käyttämällä erillistä suostumuslomaketta (liite 2).

Säilytin tutkimukseen osallistuvien anonymiteetin koko tutkimusprosessin ajan, osallistujista ei käytetä oikeita nimiä. Otin tuokioon osallistuvien asiakkaiden voinnin huomioon tuokioiden toteutuksessa ja tuokioon osallistumisen sai keskeyttää halutessaan. Toimin eettisten periaatteiden mukaan joka tilanteessa yksityisen ja kunnioittavan kohtelun varmistuen. Yleisten eettisten periaatteiden mukaan tutkimuksessa tulisi kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia (Vuori 2021). Dokumentit, joita keräsin tutkimuksesta, hävitettiin tietoturvallisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Tutkimustulokset ovat aina aikaan, paikkaan ja tutkijaan sidoksissa olevia johtopäätöksiä. Kriittinen ja arvioiva työasenne parantaa tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä. (Saaranen-Kauppinen 2006.) Tutkimusten luotettavuutta edisti se, että havaintoja teki lisäksi virkistystoimenohjaaja, joka myös tunsu osallistujat itseäni paremmin. Toisaalta oma taustani ja kiinnostuneisuuteni musiikkiin voi vaikuttaa siihen, kuinka myönteisenä havainnot tulkitsin.

4.2 Tuotoksen arviointi

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas (liite 4). Oppaan tekemiseen sain toimeksiantajalta melko vapaat kädet. Mielestäni opas on selkeä ja informatiivinen. Siinä on käytetty työssä opittuja asioita sekä opintojen ja opinnäytetyöprosessin aikana kerättyä tietoa. Useampi tietolähde ja oma työn kautta saatu kokemus tuovat myös oppaan sisältöön ammattimaisuutta. Opas on helppoluokainen, ja luettelomerkit ja kuva tuovat siihen elävyyttä. Opas on tarkoitukselli-

sesti tehty mahdollisimman lyhyeksi, koska liian pitkä opas voi jäädä käyttämättä. Myös oppaan värimaailma on hillitty, koska on haluttu säilyttää sen ammattimaisuus.

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin sitä, miten musiikkituokiot hyödyttävät muistisairaita sekä henkilökuntaa ja miten laatia opas, joka lisää musiikin käyttöä hoitotyön arjessa. Toimeksiantaja oli tyytyväinen musiikkituokioihin. Musiikkituokiot koettiin hyödylliseksi asukkaille sekä henkilökunnalle. Ne toivat palautteen mukaan sisältöä päiviin, asukkaat lähtivät suurimmaksi osaksi mukaan toimintaan mielellään ja musiikkituokioihin osallistuttiin laulaen, soittaen ja muistellen.

Musiikin pitkäkestoisia vaikutuksia oli hankala tutkia. Haastetta tuo musiikin intervention vaikutuksien mittaaminen (Ukkola-Vouti 2019, 1348). Alun perin oli suunnitelma havainnoida tuokioihin osallistuneita muistisairaita loppupäivän ajan, mutta tämä osoittautui hankalaksi, koska iltavuorossa oli eri hoitajat. Oli myös vaikea arvioida, mikä olisi mahdollisesti musiikin vaikutuksia ja mikä taas jonkun muun asian. Arvioin vain musiikkituokioiden lyhytkestoisia vaikutuksia. Havaintojen mukaan musiikkituokioista oli ainakin lyhytkestoista vaikutusta muistisairaiden mielialaan. Osallistujat lauloivat tuokion jälkeen lounaalle mennessään ja antoivat myönteistä palautetta musiikkituokioista. Lisäksi he osallistuivat aktiivisesti tuokioihin ja vaikuttivat kiinnostuneilta musiikkitoiminnasta. Myönteistä palautetta annettiin muun muassa siitä, että tuokiot toivat sisältöä. Lisäksi niihin osallistuttiin joka kerta mielellään. Musiikki myös herätti erilaisia tunteita ja muistoja.

Musiikkitoiminnassa hyväksi havaittua oli yhteislaulu, siihen liittyvä muistelu, visailut ja soittimilla soittaminen. Osallistujat lähtivät innokkaasti mukaan toimintaan. Tuokioissa käytettiin valmista cd-säestystä ja tutut kappaleet muistivat mieleen ja herättivät muistoja. Mieleen jäi lämmin tunnelma, joka vallitsi tuttuja ikivihreitä laulaessa. Muistisairaiden ryhmämusiikkituokioissa ohjaaja voi olla oma itsensä ja ohjata tuokion omilla taidoillaan. Virheet sallitaan ja se ei ole tärkeintä, lauletaanko juuri nuotilleen.

Vaikka monista tutkimuksista nousi esille, että musiikin vaikutuksista tarvitaan lisää tutkimustietoa, on todettu, että ei siitä haittaakaan ole. Musiikin on havaittu olevan monissa tilanteissa hyödyllistä. Musiikin mahdollisuuksiin onkin jo havahduttu monissa hoivakodeissa, ja hoitajat laulavat itse tai soittavat musiikkia suoratoistolaitteista helpottaakseen haastaviksi koettuja hoitotilanteita.

Silti vaikuttaisi siltä, että musiikin käyttöön liittyy vielä uskomuksia siitä, kuinka siihen tarvittaisiin jonkinlaista musikaalisuutta. On tietenkin luonnollista, että jos on laulanut vain vähän, voi olla jonkinlainen kynnys lähteä laulamaan muistisairaana kanssa. Tosin pelkkä hyräilykin riittää tai vaikka keinahtelu musiikin tahtiin. Myös musiikin kuuntelulla yhdessä on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia. Musiikin herättämistä tuntemuksista voi myös keskustella.

Ympärivuorokautisessa asumisessa on aiemmin ollut virkistystoimien ohjaajia, mutta nykyään niitä ei kuitenkaan ainakaan julkisella puolella ole. Vaikka hoitajat toteuttaisivatkin musiikkituokioita, mielestäni olisi tärkeää, että ympärivuorokautisessa asumisessa olisi ohjaaja, joka organisoisi kulttuuri- ja taidetoimintaa ja rohkaisee muitakin musiikin sekä muun luovuuden käyttöön. Tällä hetkellä ympärivuorokautisen asumisen moniammatillisissa tiimissä työskentelee toimintaterapeutteja, fysioterapeutteja ja geronomeja. Näen, että myös geronomin olisi hyvä tietää musiikin hyödyistä ja tietää perusteet siihen, miten käyttää musiikkia muistisairaiden kanssa. Lääkkeettömien menetelmien osamiseen voidaan vaikuttaa koulutuksen keinoin ja lisäämällä tietoisuutta musiikin vaikutuksista (Parisod 2020).

4.3 Jatkokehittämisehdotukset ja ammatillinen kehittyminen

Vaikka tutkimuksia musiikin vaikuttavuudesta muistisairaisiin on tehty paljon, silti monissa tutkimuksissa tuodaan esille se, että vielä kukaan ei tarkalleen tiedä esimerkiksi mille potilasryhmille ja minkälaisia interventioita tulisi käyttää. Lisäksi ei tutkimuksien mukaan täysin tiedetä, miten esimerkiksi musiikin tuottaminen ja vastaanottaminen eroavat toisistaan. (Ukkola-Vouti 2019.) Voisikin olla hyödyllistä tutkia vielä tarkemmin, miten musiikin tuottaminen ja vastaanottaminen eroavat vaikutuksiltaan, ja minkälainen musiikkitoiminta toisi eniten hyötyä.

Opinnäytetyössä syntynyttä tuotosta ja sen käyttöä olisi ollut myös hyödyllistä tutkia. Tutkimuskohteena olisi ollut esimerkiksi se, mitä hyötyä oppaasta oli käytännössä hoitohenkilökunnalle sen valmistumisen jälkeen ja lisättiinkö musiikin käyttöä konkreettisesti hoitotyön arjessa. Opinnäytetyön aiheena voisi myös olla materiaalikansion tekeminen tai sen tutkiminen, miten muistisaira itse tuottama musiikki, esimerkiksi instrumentilla soittaminen, vaikuttaa muistisairaaseen.

Opinnäytetyötä oli kokonaisuudessaan mielenkiintoista tehdä. Oma ammatillinen identiteettini pääsi kehittymään niin kehittämiprojektin suunnittelijana ja toteuttajana kuin oman opintojen sekä opinnäytetyöprosessista saavutetun kokemuksen ja tiedon saattamisessa kirjalliseen muotoon. On hienoa, että pääsin tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä hyödyntämään myös osaamistani musiikista. Erilaisten aiempien taitojen hyödyntäminen uudella alalla tuo työhön monipuolisuutta ja toimii myös voimavarana. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä sai käyttää sopivasti luovuutta ja itsensä johtamisen taitoja. Itseä kiinnostavan aiheen valitseminen teki koko prosessista mielekäästä.

LÄHTEET

Arva ry. s.a. Minun ääneni -hanke. 2021–2024. Arvokas vanhuus Arva ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://minunaaneni.fi/> [viitattu 5.1.2025].

Hallikainen, M. 2019. Muistisairauden yleiset oireet. Teoksessa Hallikainen, M., Immonen, R., Mönkäre, R. & Pihlakari, P. (toim.) Muistisairaahan hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 54–55.

Hammar, L., Lövenmark, A. & Swall, A. 2022. Caregiver singing versus music activities in dementia care: Different benefits in different occasions. *Innovation in Aging* 1, 541. Verkkolehti. Saatavissa: https://academic.oup.com/innovateage/article/6/Supplement_1/541/6938501 [viitattu 20.12.2024].

Immonen, M., Laitinen, S. & Mönkäre, R. 2019. Musiikki muistisairaahan voimavarana. Teoksessa Hallikainen, M., Immonen, A., Mönkäre, R. & Pihlakari, P. (toim.) Muistisairaahan hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 152–153.

Jyväskylän yliopisto. s.a. Havainnointi eli observointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmäpolku/aineistonhankintamenetelmat/havainnointi-eli-observointi> [viitattu 5.1.2025].

Kanta-Hämeen muistiyhdistys ry. s.a. Musiikkitahto. Saatavissa: <https://www.musiikkijamuisti.fi/musiikkitahto> [viitattu 5.1.2025].

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Viikka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.

Liedes, P. 2021. Ohje toiminnallisena opinnäytetyönä. Vaasan ammattikorkeakoulun verkkolehti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://energiaa.vamk.fi/artikkelit/osaaminen/ohje-toiminnallisena-opinnaytetyona/> [viitattu 16.12.2024].

Marmstål, H., Lövenmark, A. & Swal, A. 2024. The benefits of caregiver singing and receptive music in dementia care: a qualitative study of professional caregivers' experiences. *Arts & Health. An International Journal for Research, Policy and Practice* 22.4.2024. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/17533015.2024.2320248> [viitattu 24.9.2024].

Mönkäre, R. 2017. Käyttäytymisen muutoksiin suhtautuminen ja sen vaikutus muutosten ilmenemiseen. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. (toim.) Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 58–61.

Muistisairaudet. 2023. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 11.12.2023. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044> [viitattu 24.9.2024].

Muotio, L. 2022. Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muotoilu.info/index.php/tutkiva-muotoilu/menetelmat/havainnointi-aineistonkeruumenetelmana/> [viitattu 7.10.2024].

Oulun seudun muistiyhdistys ry. s.a. MuistiMIKE. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.osmy.fi/muistimike/> [viitattu 5.1.2025].

Parisod, H., Haapala, O., Koskenniemi, J., Okkonen, E., Saarnio, R. & Tuomikoski, A. 2020. Muistisairaahan henkilön päivittäistoiminnoista suoriutumisen tukeminen. Lääkkeettömät menetelmät hoitotyössä. Hoitosuosituksen lyhennelmä 1–30. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://hotus.fi/wp-content/uploads/2020/03/hoitosuosituksen-lyhennelma-muistinsairas-2020.pdf> [viitattu 5.1.2025].

Pennisi, L. Gunawan, Y., Major, A. & Winder, A. 2011. How to Create an Effective Brochure. NebGuide. University of Nebraska-Lincoln. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://extensionpubs.unl.edu/publication/q2028/2011/pdf/view/q2028-2011.pdf> [viitattu 5.1.2025].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html [viitattu 5.1.2025].

Sihvonen, A. J., Leo, V., Särkämö, T. & Soinila, S. 2014. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 130, 1852–1860. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa \(duodecimlehti.fi\)](https://www.duodecimlehti.fi/aihe/1852-1860) [viitattu 24.9.2024].

Soini, S., Honkonen, A., Hand, C., Ylikahri, K. & Tiilikallio, P. 2024. Lääkkeettömien menetelmien käyttö osana asukaslähtöistä toimintaa hoivakodeissa. *Gerontologia* 38, 321–333. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/146170/98210?acceptCookies=1> [viitattu 20.12.2024].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja, 31. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 5.1.2025].

Särkämö, T., Laitinen S., Numminen A., Tervaniemi M., Kurki M. & Rantanen, P. 2011. Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja A:10. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö.

Särkämö, T. 2018. Music for the ageing brain: Cognitive, emotional, social, and neural benefits of musical leisure activities in stroke and dementia. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/7cf2b171-d7cf-4870-a179-1ae1d3fbc441/content> [viitattu 4.1.2025].

Särkämö, T. 2021. Musiikilla jarrutetaan muistisairauksien etenemistä. AIVO-PANKKI by Biogen. Päivitetty. 5.5.2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.aivopankki.fi/content/intl/europe/finland/mta/patients/brain-bank/fi_FI/home/aivoterveys/musiikilla-jarrutetaan-muistisairauksien-etene-mista.html

[viitattu 4.1.2025]

THL. 2023. Muistisairaudet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/kansantaudit/muistisairaudet> [viitattu 19.12.2024].

THL. 2024. Muistisairauksien yleisyys. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.3.2024. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys> [viitattu 29.12.2024].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf [viitattu 29.12.2024].

Ukkola-Vouti, L. 2019. Miten musiikki vaikuttaa terveyteen. *Lääkärilehti* 21, 1348-1353a. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/045ba047-36de-42a3-a8b8-1f706b206115/content> [viitattu 4.1.2024].

Vataja, R. 2017. Käyttäytymisen muutosten ja taustalla vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. (toim.) Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 54–55.

Viitakoti Hyvinvointikeskus. s.a. Asumispalvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://viitakodit.fi/asumispalvelut/> [viitattu 28.12.2024].

Vuori, J. 2021. Tutkimuseetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. WWW-dokumentti. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/netelmaopetus/kvali/> [viitattu 4.1.2025].

Infokirje

Hei,

Opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa 3. vuotta geronomiksi. Olen aiemmalta koulutukseltani musiikkipedagogi. Olen tekemässä toiminnallista opinnäytetyötä siitä, miten musiikkia voisi hyödyntää muistisairaiden kanssa hoitotyössä. Tavoitteena on motivoida käyttämään musiikkia enemmän ympärivuorokautisessa palveluasumisessa ja havainnoida musiikin vaikutuksia muistisairaahan käytökseen. Lopputuotoksena teen selkeän oppaan musiikin käytöstä muistisairaiden kanssa.

Opinnäytetyön toteutus sisältää kolme musiikkituokiota, joissa laulamme, soitamme rytmisoittimilla ja kuuntelemme musiikkia. Tutkimus suoritetaan anonymisti ja yksityisyystiedot pysyvät salassa. Käytän tutkimuksessa osallistuvaa havainnointia ja kirjaan ylös havaintojani. Lisäksi tutkimukseen osallistuva hoitaja havainnoi tilannetta sekä tuokion aikana kuin loppupäivän ajan huomioiden, miten tuokio vaikuttaa osallistujan vireydentilaan, nukkumiseen ja toimintakykyyn. Tutkimustuloksia käsittelemme ainoastaan minä tietokoneellani ja aineisto hävitetään tutkimuksen jälkeen tietoturvallisesti hävittämällä tiedostot ja lomakkeet.

Kiitos osallistumisesta opinnäytetyöhöni!

Tutkimus vaatii suostumuksen. Liitteenä on suostumuslomake, joka tulisi allekirjoittaa.

Ystävällisin terveisin, Saara Heinonen
Geronomiopiskelija, XAMK

SUOSTUMUSLOMAKE

Haluan osallistua Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijan Opas musiikin käyttöön muistisairaiden hoitotyössä opinnäytetyöhön, jossa pidetään kolme musiikkituokiota, joista tehtyjen havaintojen pohjalta laaditaan opas musiikin käyttöön muistisairaiden kanssa.

Olen saanut tarvittavan tiedon opinnäytteen tarkoituksesta ja osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti.

___/___ 20___

Päivämäärä Paikka

Allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____

Havainnointilomake

Päivämäärä ja aika _____

Paikka _____

Tuokion sisältö _____

Kesto _____

	A=ei suoriudu/ilmaise lainkaan	B= Suoriutuu, ilmaisee vähän, lievää vaikeutta	C= Suoriutuu/ilmaisee paljon	D= Ei pystytty arvioimaan. Toiminnan tekeminen ei vaadi kyseistä asiaa
Toiminnan aloittaminen/omaaloitteisuus				
Kiinnostuksen ilmaiseminen				
Toimintaan keskittyminen				
Tunteiden ilmaiseminen				
Hyvän mielen/ilon ilmaiseminen				
Toisten ihmisten huomioiminen				
Katsekontaktin ottaminen				
Keskusteluun osallistuminen(ei välttämättä verbaalinen)				
Toimintaan (laulamien, soittaminen) osallistuminen				



Opas musiikin käyttöön muistisairaiden kanssa

Kenelle opas on tarkoitettu?

Palveluasumisen henkilökunnalle

Musiikin vaikutukset

Musiikki vaikuttaa myönteisesti muistisairaaseen. Se muun muassa hidastaa sairauden etenemistä ja lievittää käytösoireita. Musiikkiterapiaa suositellaankin yhtenä lääkkeettömänä hoitomuotona. Se piristää, aktivoi muistia, lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, tukee vuorovaikutusta, rauhoittaa ja herättää tunteita. Myös hoitajalle musiikin käyttö muistisairaiden kanssa voi tuoda mielekkyyttä työhön. Työhyvinvoinnin on osoitettu lisääntyvän, kun hoitaja käyttää lääkkeettömiä hoitomuotoja, kuten musiikkia. Musiikki tutkitusti tukee muistisairaana ja hoitajan välistä vuorovaikutusta, erityisesti laulettu musiikki.

Vinkkejä musiikin käyttöön muistisairaiden kanssa

- ★ Musiikki on kustannustehokas ja hyödyllinen työväline, johon ei tarvita kalliita työvälineitä. Riittää kun laittaa levyn soimaan tai asiakkaalle mieluisan radioaseman päälle. Voi myös laulaa tai hyräillä esimerkiksi tuttuja kansanlauluja yhdessä asukkaan kanssa, vaikka YouTuben tai Spotifyn avulla.
- ★ Muistisairas tulisi kohdata tasavertaisesti, ihminen ihmiselle. Vältä muistisairaana nolaamista ja muistamattomuudesta huomauttelua.
- ★ Valitse soimaan muistisairaana mielimusiikkia tai musiikkia, jota hän on kuunnellut lapsuus- ja nuoruusvuosinaan. Tyyllilajeina voi olla kansanlaulut, koululaulut, virret, iskelmät, klassinen musiikki tai rock. Olisi hyvä, jos hoitokodissa olisi olemassa lista asukkaan mielimusiikista.
- ★ Voit järjestää musiikkituokion useammalle ihmiselle tai laulaa/hyräillä yhdessä yhden asukkaan kanssa. Musiikkia voi laittaa soimaan myös päivittäistoimintojen yhteydessä.
- ★ Musiikki voi helpottaa haastavia hoitotilanteita. Musiikki herättää kiinnostuksen ja voi saada asukkaan liikkeelle paremmin kuin toistuvat rutiinit.
- ★ Musiikki tuo asukkaalle sisältöä päivään ja vähentää tylsistymistä.
- ★ Muista sanaton viestintä. Katso silmiin ja ole läsnä.
- ★ Huomioi, että epämieluisalla musiikilla ja taustalla soivalla radiolla voi olla muistisairaaseen negatiivinen vaikutus.
- ★ Musiikki on tarkoitettu kaikille. Erityistä musikaalisuutta ei tarvita siihen, että voisit käyttää musiikkia muistisairaana kanssa.

Musiikkituokioita muistisairautta sairastaville

Kestoltaan noin 45 minuuttia. Työkaluina musiikin kuuntelu, yhteislaulu, muistelu, musiikkivisat, rytmisoittimilla soittaminen ja musiikkiliikunta.

Missä?

Ympäri vuorokautisessa palveluasumisessa. Yhteisissä tiloissa isolle ryhmälle tai omissa huoneissa päivittäistoimintojen yhteydessä.

Milloin?

Sopiva ajankohta on esimerkiksi aamupäivällä klo 10.30–11.15. Tärkeää on säännöllisyys. Mielellään useamman kerran viikossa.

Miten?

- On hyvä aloittaa ja lopettaa tuokio alku- ja loppulaululla. Selkeä aloitus ja lopetus auttaa muistisairasta orientoitumaan.
- Valitse musiikkia eri tyylilajeista (kansanlaulut, iskelmät, virret, rock, klassinen musiikki). Tuttu mielimusiikki tehoaa parhaiten.
- Voit laittaa musiikkia cd:ltä tai suoratoistopalveluista ja laulaa yhdessä muistisairaansa kanssa. Yhdessä laulaminen tuo iloa.
- Kuunnelkaa kappaleita ja keskustelkaa sen herättämistä muistoista. Alusta keskustelua omilla muistoillasi kyseisestä aiheesta. Vältä tenttaamista.
- Laula pätkä tutusta laulusta ja anna osallistujien jatkaa laulua. Monesti laulu muistuu mieleen. Laulakaa laulu loppuun asti.
- Laulujen sanoja ei välttämättä aina tarvita. Erityisesti, jos lauluun yhdistää rytmisoittimilla soittamista tai musiikkiliikuntaa, sanat voivat olla turhaan tiellä.
- Rytmisoittimia voi tehdä itse, esimerkiksi rytmimunia.
- Yhdistä lauluun musiikkiliikuntaa, kuten taputtamista, tömistelyä tai keinumista valssin tahtiin. Ei tarvita mitään erityistä koreografiaa. Näytä rohkeasti ja selkeästi mallia omalla liikkumisella.

- Isossa ryhmässä oleminen voi joskus aiheuttaa haasteita muistisairaalle.

Kommunikoi selkeästi ja anna yksi ohje kerrallaan.

Lähteet

Bolström-Lyytikäinen, T. 2024. Virkistystoiminnanohjaaja. Haastattelu 27.11.2024. Viitahoiva Oy.

Immonen, M., Laitinen, S. & Mönkäre, R. 2019. Musiikki muistisairaana voimavarana. Teoksessa Hallikainen, M., Immonen, A., Mönkäre, R. & Pihlakari, P. (toim.) Muistisairaana hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 152–153.

Marmstål, H., Lövenmark, A. & Swal, A. 2024. The benefits of caregiver singing and receptive music in dementia care: a qualitative study of professional caregivers' experiences. *Arts & Health. An International Journal for Research, Policy and Practice*.

Muistisairaudet. 2023. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

Soini, S., Honkonen, A., Hand, C., Ylikahri, K. & Tiilikallio, P. 2024. Lääkkeettömien menetelmien käyttö osana asukaslähtöistä toimintaa hoivakodeissa. *Gerontologia* 38, 321–333.

Särkämö, T. 2021. Musiikilla jarrutetaan muistisairauksien etenemistä. AIVOPANKKI by Biogen. Päivitetty. 5.5.2021.

https://www.aivopankki.fi/content/intl/europe/finland/mta/patients/brainbank/fi_FI/home/aivoterveys/musiikilla-jarrutetaan-muistisairauksienetenemista.html

Särkämö, T., Laitinen S., Numminen A., Tervaniemi M., Kurki M. & Rantanen, P. 2011. Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja A:10. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö.