

Maarit Borgenström

**MUSIIKKI HYVINVOINTIA JA
AIVOTERVEYTTÄ LISÄÄVÄNÄ
TEKIJÄNÄ IKÄIHMISTEN
LAITOSHOIDOSSA**

Opinnäytetyö
Geronomi AMK

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Maarit Borgenström	Geronomi (AMK)	Maaliskuu 2018
Opinnäytetyön nimi Musiikki hyvinvointia ja aivoterveyttä lisäävänä tekijänä ikäih- misten laitoshoidossa		29 sivua 15 liitesivua
Toimeksiantaja Kanta-Hämeen Muistiyhdistys, Hämeenlinna		
Ohjaaja Lehtori Merja Nurmi ja Muistikoordinaattori Marko Mustiala		
Tiivistelmä Opinnäytetyön tarkoituksena oli Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen toiminnan kehittämiseksi ja uuden mahdollisen toimintamuodon aloittamiseksi selvittää, kuunnellaanko ikäihmisille suunnatuissa laitoshoidoissa asumisyksiköissä musiikkia ja kuinka musiikkia käytetään ikääntyneiden hyvinvoinnin, aivoterveysten ja toimintakyvyn tukemiseen. Työ toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä haastatteleamalla kahden eri yksikön hoitajia ja ikääntyneitä asukkaita. Tavoitteena oli tuottaa Kanta-Hämeen Muistiyhdistykselle raportti, jossa selvitettiin musiikin käyttöä laitoksissa, musiikin merkitystä ikääntyneille, sekä sitä, millä tavalla musiikin käyttöä pystyisi laitosasumisessa kehittämään ikääntyneiden hyväksi. Haastattelut toteutettiin joulukuussa 2017 sekä tammikuussa 2018 kahdessa eri yksikössä. Haastateltavia oli yhteensä kaksitoista, joista kuusi oli hoitajia, kuudesta asukkaasta kolme osallistui ryhmähaastatteluun ja kolmelle asukkaalle tehtiin yksilöhaastattelut. Asukkaiden haastattelut olivat virikkeellisiä tuokioita, joissa haastattelut tehtiin keskustelemalla kahvikupillisen äärellä. Asukkaille hetki oli mieluinen ja arjen rutiinit mielekkäästi rikkova. Hoitajille suunnattu haastattelu toteutettiin kahden sivun mittaisena haastatteluna. Tätä haastattelu- muotoa käytettiin, koska yhteistä aikaa haastatteluille ei löytynyt hoitajien puolesta. Hoitajat kokivat haastattelun tekemisen tällä menetelmällä helpoksi. Haastatteluista saaduista tuloksista koottiin raportti, joka julkaistiin Muistiyhdistyksen sosiaalisen median eri kanavissa. Haastatteluiden tulosten perusteella tehtiin työkalu, jota voidaan jatkossa hyödyntää tukemaan laitoshoidossa asuvien ikääntyvien ihmisten hyvinvointia, aivoterveyttä ja toimintakykyä musiikin avulla. Tämän työkalun, huoneentaulun, tarkoitus on olla oppaana niin hoitohenkilökunnalle kuin asukkaan omaisillekin muistuttamassa musiikin merkityksestä ja sen monipuolisesta hyödyntämisestä ikääntyneiden parissa. Huoneentaulu on nimeltään Oman elämäni sävelet, jota voidaan hyödyntää nyt ja tulevaisuudessa Muistiyhdistyksen toiminnassa ja mahdollisissa tulevissa projekteissa ja hankkeissa.		
Asiasanat musiikki, laitoshoido, aivoterveys, hyvinvointi		

Author (authors)	Degree	Time
Maarit Borgenström	Bachelor of Elderly Care	March 2018
Thesis title		29 pages
Music as a factor in the well-being and brain health of elderly people in institutional care		15 pages of appendices
Commissioned by		
Kanta-Häme Alzheimer Association, Hämeenlinna		
Supervisor		
Merja Nurmi Marko Mustiala		
Abstract		
<p>The purpose of this thesis was to further develop the activities at Kanta-Häme Alzheimer Association and, in the view of launching a potential new activity, to explore whether music is used in institutional housing for elderly people and how it can be used to support the wellbeing, health and functional capacity of the elderly. This is a functional thesis carried out by interviewing nurses and elderly residents in two different units. The aim was to produce for the Association a report on the use of music in institutions, the importance of music for the elderly, and how the use of music could be further developed in institutions for the elderly.</p>		
<p>The interviews were conducted in December 2017 and in January 2018 in two different units. There were twelve interviewees altogether, six of them were caregivers. Three of the six residents who were interviewed participated in group interviews, and three residents were interviewed individually. The residents' interviews were stimulating moments since the interviews were conducted by talking over a cup of coffee. For the residents these moments were pleasant, meaningfully breaking their daily routines. The caregivers' interview's were conducted as a two-page interview. This interview form was used because the nurses could not find a time that suited them all. The nurses thought that it was easy to make the interview using this method.</p>		
<p>The results of the interviews were compiled in a report, which was published on the various social media channels of Kanta-Häme Alzheimer Association. Based on these results, a tool was also developed to be used in the future to support the wellbeing, health and functional capacity of elderly people in institutional care through music. The purpose of the tool, the room board, is to act as a guide to remind both the nursing staff and relatives of the residents of the importance of music and of its versatile use with the elderly. This room board, called Tones of My Life, can be used now and in the future in the activities of the Association and in any future projects.</p>		
Keywords		
music, institutional care, brain health, mental health,		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	AIVOTERVEYS JA SEN YLLÄPITÄMINEN IKÄIHMISSILLÄ.....	6
2.1	Aivoterveyden haasteet ikäännyttäessä	7
2.2	Muistisairauksien vaikutukset aivoterveysteen	7
2.3	Aivoterveys ja sen ylläpitäminen ikäännyttäessä	9
2.4	Hyvinvoinnin lisääntymisen merkitys aivoterveydelle.....	10
3	MUSIIKIN HYVINVOINTIA LISÄÄVÄT VAIKUTUKSET.....	11
4	OPINNÄYTETYÖNÄ MATERIAALIA AIVOVIIKOLLE.....	12
4.1	Päijät-Hämeen ja Kanta-Hämeen laitoshoidossa olevat ikääntyneet.....	13
4.2	Aivoviikko ja Muistiyhdistys.....	14
4.3	Musiikin hyvinvointivaikutusten selvittäminen	15
4.3.1	Laitoshoidossa asuvien asiakkaiden musiikkimieltymykset	16
4.3.2	Asukkaiden haastatteluiden yhteenveto.....	17
4.3.3	Hoitajien mielipiteitä musiikin käytöstä ja sen merkityksestä	19
5	AIVOVIIKOLLE TUOTETTAVA MATERIAALI	21
5.1	Raportti Aivoviikolle	22
5.2	Oman elämäni sävelet -suositus.....	23
6	YHTEENVETO JA POHDINTA.....	23
	LÄHTEET.....	27

LIITTEET

Liite 1. Kysely hoitajille

Liite 2. Haastattelun runkokysymykset asukkaille

Liite 3. Oman elämäni sävelet -huoneentaulu

Liite 4. Lehdistötiedote

Liite 5. Raportti sosiaalisen median kanaviin

1 JOHDANTO

Musiikki on aivoille miellyttävä ärsyke ja sen vaikutuksesta vireystila nousee. Kun musiikkia kuunnellaan, niin se aktivoi lähes kaikki aivojen alueet. (Hyypä 2018, 132, 135.) Musiikki vaikuttaa positiivisesti tapahtumamuistiin, keskittymiseen sekä psykomotoriseen nopeuteen, jolloin esimerkiksi toiminnanohjaustilanteet muistisairaiden kanssa sujuvat paremmin (Hyypä 2018, 132; Löppönen & Ojala 2016).

Tarve opinnäytetyölle tulee työelämästä. Työn tilaajana on Kanta-Hämeen Muistiyhdistys. Muistiyhdistyksen muistikoordinaattorin kanssa yhteistyössä valikoitui aihe, jossa selvitetään musiikin merkitystä laitoshoidossa asuvien ikäihmisten hyvinvointiin ja aivoterveuteen. Aiheen valintaan vaikutti suuresti oma kiinnostukseni musiikkiin, sekä työelämän tarve tiedolle musiikin merkityksestä ikääntyneille. Tätä tietoa työelämän toimijat voivat halutessaan hyödyntää omassa toiminnassaan.

Aihe on työelämän näkökulmasta hyödyllinen, koska Muistiyhdistyksen toiminta-alueella tietoa musiikin vaikutuksista kaivataan, jotta musiikkia voitaisiin hyödyntää esimerkiksi muistisairaiden parissa työskennellessä. Kyselyn tulosten perusteella voidaan kehittää musiikkia yhtenä hoitomuotona ja näin ollen mahdollisesti tehostaa viihtyvyyttä ja esimerkiksi kivun hoitoa laitoksissa.

Opinnäytetyön hyöty kohdistuu muistiyhdistyksen lisäksi myös laitoksiin, joihin haastattelut osoitettiin, sekä laitoshoidossa asuvien omaisiin ja läheisiin. Haastattelujen tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa haastatteluun osallistuvissa laitoksissa, muissa laitoshoidon yksiköissä, vapaaehtoistoiminnassa sekä muistiyhdistyksen toiminnoissa.

Opinnäytetyöprosessissa selvitettiin, mikä merkitys musiikilla on laitoksissa asuviin ihmisiin ja heidän hyvinvointiinsa, sekä selvitettiin muun muassa sitä, milloin musiikkia kuunnellaan, kuka musiikin valitsee ja millä perusteella. Hyvään hoitoon kuuluu, että ikääntyneille mahdollistetaan elämästä nauttiminen mm. musiikin avulla. Nuoruuteen ja aikuisuuteen on saattanut kuulua paljon musiikkia ja siihen liittyviä harrastuksia. Onko ikääntyneillä mahdollisuuksia

harrastaa musiikkia laitoshoidossa, vaikka vain musiikkia kuuntelemalla? Musiikki saa aikaan hyvää mieltä, sen on todettu laskevan verenpainetta, musiikista saa turvallisuuden tunteen ja se saattaa auttaa nukahtamaan (Laitinen 2017).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen toiminnan kehittämisen kannalta, kuunnellaanko laitoksissa musiikkia, kuka musiikin valitsee, mikä musiikin merkitys on ikääntyneelle ajatellen hyvinvointia ja aivoterveyttä sekä millaista musiikillista toimintaa toivottaisiin laitoksiin lisää. Vastaukset saatiin toteuttamalla haastattelut kuudelle laitoshoidossa olevalle ikääntyneelle sekä kuudelle yksikön hoitajalle. Haastatteluiden tuloksista koottiin raportti, johon jokainen pääsi tutustumaan Aivoviikolla maaliskuussa 2018. Tavoitteena oli tuoda musiikin vaikutuksia ihmisten tietoisuuteen ikään katso-matta. Raportti julkaistiin Muistiyhdistyksen sosiaalisen median kanavissa sekä lehdistötiedotteena useille eri lehdistön edustajille.

Pitkän aikavälin tavoitteena oli saada kehitettyä toimintamallia tuotosten avulla, joita voidaan käyttää laitoksissa työkaluna ikäihmisten arjessa ja hoidossa. Pitkän aikavälin tavoitteiden täytyminen selviää ajan kuluessa, mutta tarkoituksena oli kehittää toimintaa, jolla musiikkia voisi sisällyttää laitoksiin yhdeksi hoitomuodoksi. Tavoitteena on hakea toiminnalle hanketukea Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta keväällä 2018.

2 AIVOTERVEYS JA SEN YLLÄPITÄMINEN IKÄIHMISILLÄ

Aivoterveys tarkoittaa ihmisen aivojen hyvinvointia ja aivojen hyvinvointia edistäviä terveellisiä elintapoja (Jaakson & Jaakkola 2017, 8). Aivoterveysteen voidaan vaikuttaa pitämällä huolta omasta fyysisestä kunnosta, pitämällä mieli virkeänä ja huolehtimalla omista sosiaalisista suhteista sekä olemalla sosiaalisesti ja fyysisesti aktiivinen. Jokainen voi omilla valinnoillaan ennaltaehkäistä aivosairauksia. (Aivoliitto 2017a.) Noudattamalla terveellistä ruokavaliota, harrastamalla riittävästi liikuntaa, nukkumalla tarpeeksi ja elämällä päihteetöntä elämää voi itse edistää omien aivojen hyvinvointia. Omaan aivoterveysteen voi myös vaikuttaa aktivoimalla aivojaan haastamalla niitä esimerkiksi opettele-malla uusia asioita. Myös stressin välttäminen edistää aivojen hyvinvointia. (Jaakson ym. 2017, 8.)

2.1 Aivoterveiden haasteet ikäännyttäessä

Aivoterveyttä lisäävät aivojen käyttäminen ja niiden aktivoiminen. Mielekkäät harrastukset, uuden oppiminen, hyvät ja toimivat ihmissuhteet, sosiaalinen kanssakäyminen, sekä riittävä levon saanti ovat aivoille ja aivoterveydelle erittäin tärkeitä. (Aivoliitto 2017a.)

Ikääntyessä aivoissa tapahtuu monenlaisia muutoksia. Aivokuori ohenee, aivojen paino ja tilavuus pienenevät ja kuona-aineet kertyvät, koska hermosolut vähenevät. (Aivoliitto 2017d.) Normaaleilla vanhenemismuutoksilla on kuitenkin vähän vaikutuksia henkisiin toimintoihin. Ikääntyminen vaikuttaa kuitenkin siihen, että aivotoiminnat hidastuvat hieman, asioita joutuu palauttamaan mieleen hieman kauemmin ja keskittyminen moneen asiaan yhtä aikaa vaikeutuu. (Mehiläinen 2015.)

2.2 Muistisairauksien vaikutukset aivoterveuteen

Jokaisen vanhuksen kuuluu saada elää hyvää elämää, joka on turvallista ja osallistuvaa. Jokaisen kuuluu saada hyvää ja arvostavaa hoitoa. Hyvän hoidon muodostavat itsemääräämisoikeus, turvallisuus, yksityisyys ja integriteetti. Eettisesti hyvää vanhustyötä toteutetaan tasa-arvoisella ja aidolla kohtaamisella, herkkyydellä, inhimillisyydellä, ymmärryksellä ja aidolla välittämällä. (Kivelä & Vaapio 2011, 21-22.)

Muistisairaudet ovat kansantauteja, samoin kuin sydän- ja verisuonisairaudetkin. Muistisairaudet vaikuttavat heikentävästi toimintakykyyn ja rappeuttavat aivoja. Etenevät muistisairaudet aiheuttavat dementiaoireyhtymän. Yleisimpiä eteneviä muistisairauksia ovat Alzheimerin tauti, jota sairastaa noin 60-70% muistisairaista, verisuoniperäinen muistisairaus (15-20%), sekamuotoinen muistisairaus (kahden edellisen yhdistelmä), Lewyn kappale -tauti sekä otsaohimolohkonrappeumasta johtuva muistisairaus. Edellä mainittujen lisäksi tunnetaan myös monia harvinaisempia muistisairauksia. (Muistiliitto 2017a.) On havaittu, että ikääntymisestä johtuvat muutokset aivojen hermoradoissa ovat nähtävissä jo myöhäisessä keski-ikässä (Keränen 2017).

Yleisimmän muistisairauden, Alzheimerin taudin, sairastumisriskiä lisäävät muun muassa korkea ikä, perimä, aivovammat, runsas alkoholin käyttö ja tupakointi, masentuneisuus, yksinäisyys, sosiaalisen verkoston puuttuminen, korkea verenpaine, ylipaino, vähäinen liikunnan harrastaminen ja epäterveellinen ruokavalio sekä diabetes. Riskiä sairastumiseen voi pienentää olemalla henkisesti ja sosiaalisesti aktiivinen, harrastamalla liikuntaa, huolehtimalla antioksidanttien ja oikeiden rasvojen saannista sekä hoitamalla kohonnut verenpaine. (Muistiliitto 2017c.)

Alzheimerin taudin lievän taudin kuvan kognitiivisiin oireisiin kuuluvat keskittymiskyvyn, päättelykyvyn, oppimisen ja laskemiskyvyn heikkeneminen, unohtelun lisääntyminen, toiminnanohjauksen hidastuminen sekä sanojen löytämisen vaikeus. Toimintakyvyssä muutoksia voivat olla ongelmat lääkityksestä huolehtimisessa, asiointissa ja rahankäytössä, heikkeneminen ajokyvyyssä ja työkkyvyssä sekä monimutkaisista harrastuksista poisjääminen. Käyttöoireita lievässä taudin kuvassa ovat masennus, ahdistuneisuus, lisääntynyt ärtyneisyys, harhaluuloisuus ja apatia. (Käypähoito 2018.)

Keskivaikean ja vaikean taudin kuvassa kognitiiviset oireet lisääntyvät. Puheen tuottaminen vaikeutuu tai loppuu hiljalleen kokonaan, hahmottaminen vaikeutuu, lähimuisti heikkenee ja puheen ymmärtäminen vaikeutuu. Toimintakyvyssä muutokset huomataan usein siinä, ettei ruoan laitto enää onnistu, tavaroita katoaa, ihminen saattaa eksyä, pukeutumisessa on ongelmia, jokapäiväiset perustoiminnot tuottavat ongelmia sekä inkontinenssia saattaa esiintyä. Käyttöoireet pahenevat ja ihminen muuttuu levottomammaksi, masentuu, näkee hallusinaatioita, saattaa vaellella paikasta toiseen ja unirytmii voi olla täysin sekaisin. Myös karkailut ja aggressiivisuus saattavat lisääntyä. Somaattisia oireita sairauden alusta saakka on laihtuminen, joka jatkuu sairauden loppuun saakka. Lisäksi töpöttävä kävely on yksi vaikean taudinkuvan oireista. (Käypähoito 2018.)

Tuttu ympäristö, tutut rutiinit ja tutut ihmiset ovat muistisairaalle paras ympäristö asua. Muistisairas asuukin omassa kodissaan niin kauan kuin se suinkin on mahdollista tarvittavien apuvälineiden ja hoitavien ihmisten tukemana. Sairauden edetessä koti ei enää ole turvallinen paikka asua. Kotona asumista

vaikeuttavat muutokset käytöksessä, sairauden nopea eteneminen, turvattu-
muus, pidätyskyvyn heikkeneminen ja lisääntynyt avuntarve kaiken kaikkiaan.
Kaikki tilanteet on huomioitava yksilöllisesti ja mahdollinen siirtyminen lyhyt-
tai pitkäaikaishoitoon arvioidaan tilannekohtaisesti. Jos kotona asuminen ei
enää onnistu kotihoidon, omaisten ja muiden tahojen turvin, on tilanne arvioi-
tava mahdollisimman nopeasti. Tärkeää on löytää muistisairaalle koti, jossa
hän voi jatkaa omaa elämäänsä mahdollisimman omanlaisenaan. (Muistiliitto
2017b.)

2.3 Aivoterveys ja sen ylläpitäminen ikäännyttäessä

Muistiliiton (2014) mukaan aivoille terveellisellä ruokavaliolla on suuri merkitys
mielihyvän ja yhteisöllisen kokemuksen tuottajana. Ikääntyneen laitoshoidossa
asuvan ihmisen ravitsemuksesta ja sen toteutumisesta suositusten mukaan
suuri vastuu on myös hoitohenkilökunnalla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta
2010, 9). Laitoshoidossa asuvilla ikäihmisillä on lisääntynyt riski virheravitse-
mukselle ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2010, 27-28.) suosittelee
huolehtimaan riittävästä ravinnon saannista, tarvittaessa tehostamaan ruoka-
valiota, avustamaan tarvittaessa ruokailuissa, tekemään ruokailutilanteista so-
siaalisia mm. syömällä yhdessä ikäihmisten kanssa, edistämällä kodinomai-
suutta sekä huolehtimalla, että suu, suun limakalvot ja mahdolliset proteesit
ovat kunnossa ja puhtaat.

Muistisairaudet altistavat ravitsemustilan heikkenemiselle jopa 85%. Ikäänty-
neen ravitsemukseen ja ravitsemustilaan vaikuttavat liikunnan väheneminen,
ruokamäärien pieneneminen, ruoan laadun ja ravintoaineiden huonontuminen
sekä toimintakyvyn lasku. Syöminen voi olla vaikeaa esimerkiksi huonojen
hampaiden takia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 14, 16-17). Virhe-
ravitsemuksen yleisyys laitoksissa (vanhainkodeissa) asuvilla ikäihmisillä oli
lähes 29% (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 19).

Liikunnalla on aivojen hyvinvointiin myönteinen merkitys. Sen on todettu ylläpi-
tävän tasapainoa ja näin ehkäisevän kaatumisia sekä niistä johtuvia lonkka-
murtumia. Seurantatutkimuksen mukaan liikunta pienentää myös riskiä sairas-
tua muistisairauksiin. Liikunnalla on myös suotuisia vaikutuksia unettomuuden

hoitoon ja paremman unen laatuun. (Müller 2007.) Liikunta laskee verenpainetta, siitä saa mielihyvän tunteita, se pitää verisuoniston kunnossa ja verensokerin tasapainossa. Liikunnan ansiosta aivojen verenkierto vilkastuu ja aivoille virtaa paljon hyödyllisiä ravintoaineita sekä happea. (Aivoliitto 2017b.) Valtimoiden ahtautuminen ja niistä johtuvat sydän - ja verisuonisairaudet sekä riski niihin sairastumiseen voidaan pienentää liikunnan avulla. Liikkumalla riski sairastua on 25-30% pienempi. Liikunta auttaa verta kiertämään paremmin ja näin pitämään valtimot puhtaina. (Aivoliitto 2017c.)

Jos aivoja ei käytetä, niiden toiminta heikkenee. Aivoja ja niiden toimintaa voi treenata mielekkäillä toiminnoilla, kuten laulamisaalla, musiikilla, kulttuurilla ja erilaisilla harrastustoiminnoilla sekä tapaamalla muita ihmisiä säännöllisesti. Aivot pitävät lukemisesta, erilaisista peleista ja ristikoista sekä vieraiden kielten opiskelusta. (Hyypä 2018, 96; Mehiläinen 2015.) Kansanterveyden kannalta kulttuuriosaaminen on tärkeä osa hyväksi koettuun terveyteen. Virikkeiden ja aktiivisen vapaa-ajan toimintojen on todettu olevan yksi keino suojautua dementialta. Taiteellinen toiminta parantaa onnellisuutta, terveyttä ja elämänlaatua. (Laitinen 2017.)

2.4 Hyvinvoinnin lisääntymisen merkitys aivoterveydelle

Jokainen haluaisi säilyttää henkisen vireytensä vanhetessa ja tähän voi jokainen itse vaikuttaa omilla valinnoillaan. Ennaltaehkäisevät valinnat on hyvä tehdä viimeistään keski-iässä, mutta myöhäistä se ei ole vielä kahdeksankymmppisenäkään. (Mehiläinen 2015.)

Kulttuuri tukee hyvinvointia ja sen positiiviset vaikutukset tukevat ihmistä läpi elämän. Kulttuuria ja taidetta pidetään osana hyvää elämää, jossa ihminen on aktiivinen toimija. Kun puhutaan kulttuurihyvinvoinnista, tarkoitetaan sillä ihmisen kokemusta kulttuurin ja taiteen tuomasta hyvinvoinnista. Kun taide, kulttuuri sekä luovuus tuodaan osaksi vanhustyötä, on se toimintatapa, jolla ikäihmisten elämästä saadaan omannäköistä ja laadukasta hoitotyön keinoin. (Tarkusydän 2017). Taiteella ja taiteellisella toiminnalla on todettu olevan stressiä ja ahdistuneisuutta vähentäviä vaikutuksia hoitotoimenpiteiden aikana. Eriasteisia muistisairauksia sairastaville on todettu taiteen katsomisella, kokemi-

sella ja tekemisellä olevan positiivisia vaikutuksia. Taide edistää potilaslähtöisempää hoitoa, parantaa kommunikointia hoitajien ja potilaiden välillä, kohentaa kaikkien hoitoon osallistujien mielialaa sekä vaikuttaa positiivisesti hoitohenkilökunnan työhyvinvointiin ja jaksamiseen omassa työssä. Musiikin kuunteleminen voi edistää aivoinfarktista toipumista, koska musiikki kohentaa mielen hyvinvointia, kognitiiviset toiminnot palautuvat ja puhehäiriöt paranevat nopeammin sairauden kuntoutumisvaiheessa. (Laitinen 2017.)

Taiteelliset harrastukset sekä kulttuurin harrastaminen muiden ihmisten kanssa yhdessä lisää elinikää vähintään kolme vuotta verrattuna passiivisempiin ihmisiin, jotka tykkäävät enemmän makailla sohvalla yksikseen (Hyyppä 2018, 114).

3 MUSIIKIN HYVINVOINTIA LISÄÄVÄT VAIKUTUKSET

Suomi on yksi kärkimaista, mitä tulee musiikin käyttämiseen yhtenä hoitomuotona mm. neurologisten potilaiden kuntoutuksessa. Potilastutkimusten kautta ollaan saatu tietoa tiedonkäsittelyn ja musiikin vaikutuksista toisiinsa. (Hyyppä, 2018, 131.)

Musiikin kokemiseen vaikuttavat ihmisen psykologiset, kognitiiviset, kulttuuriset, sosiaaliset ja biologiset tekijät (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 71). Vanhalla tutkielman (2010, 47) mukaan musiikilla on palvelutalossa asuviin ikäihmisiin positiivinen vaikutus. Samassa tutkielmassa todetaan, että musiikilla voidaan vaikuttaa ikäihmisten tyytyväisyyteen esimerkiksi laulamalla yhteislauluja tai kuuntelemalla musiikkia yhdessä. Musiikkiin reagoidaan eri tavoilla. Musiikki on subjektiivinen kokemus, jota voidaan näyttää tunteilla, ilmeillä ja tietynlaisena käyttäytymisenä. (Saarikallio 2007, 13.)

Muistaakseni laulan -tutkimusraportin (2011, 5, 18) mukaan musiikilla voidaan vaikuttaa sekä muistisairaahan hyvinvointiin, että omaisten jaksamiseen. Musiikin vaikutuksia on tutkittu ja niistä on saatu tutkimusraportin mukaan seuraavia tuloksia:

Musiikin kuuntelun vaikutuksia on selvitetty tutkimuksissa, joissa muistisairaille on päivittäisissä tilanteissa soitettu mieluisaa tai rauhoittavaa musiikkia. Vaikutuksia on verrattu tilanteisiin, joissa musiikkia ei käytetä tai joissa muistisairaille on tarjolla jotain

muuta mieluisaa toimintaa (esimerkiksi käsihierontaa). Näissä tutkimuksissa musiikin kuuntelun on havaittu vähentävän muistisairaiden levottomuutta ja ahdistuneisuutta (Park & Pringle-Specht, 2009; Remington, 2002; Sung ym., 2010). Myös reippaan, tutun taustamusiikin soittamisen päiväsalissa lounaan jälkeen huomattiin lisäävän positiivista sosiaalista käyttämistä sekä vähentävän levottomuutta, aggressiivisuutta ja harhailua (Ziv ym., 2007). Eri-tyisesti elävä (laulettu ja soitettu) musiikki vaikuttaa olevan tehokasta ja se voi parantaa muistisairaiden hyvinvointia ja sosiaalista vuorovaikutusta (Sherratt ym., 2004; Holmes ym., 2006). Samoin hoitajan laulaminen tai taustamusiikki voi aamuhoidotilanteiden, kuten peseytymisen ja pukeutumisen, yhteydessä parantaa vaikeastikin muistisairaahan henkilön tunneilmaisua, kommunikointia, liikkumista sekä tietoisuutta ympäristöstä (Götell, 2003, 2009). Hoitajille suunnatun koulutuksen on havaittu lisäävän hoitajien varmuutta käyttää musiikkia osana kuntouttavaa hoitotyötä (Laitinen 2008; Chatterton ym., 2010).

Kivun hoidossa musiikki rentouttaa, vähentää mahdollista stressiä, parantaa mielialaa ja keskittää huomion toisaalle (Powell 2016, 5). Tutkimuksissa on todettu, että musiikki helpottaa kipua ja auttaa lievittämään myös kipuun liittyvää ahdistusta (Saukko 2017). Taiteen ja taiteellisen toiminnan on todettu hoivatyössä vähentävän kipu-, uni- ja rauhoittavien lääkkeiden käyttöä (Laitinen 2017).

Musiikkia käytetään kuntoutus- ja hoitomuotona, jolloin mm. rytmiä, äänensävyjä ja melodiaa käytetään vuorovaikutuksen välineenä. Musiikilla saadaan aikaan mielihyvää tuottavaa vuorovaikutusta. (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015.)

4 OPINNÄYTETYÖNÄ MATERIAALIA AIVOVIIKOLLE

Aivoviikolle koottiin haastattelujen perusteella yhteenveto eli raportti. (Liite 4.) Koonti tehtiin haastatteluista saaduista muistiinpanoista sekä kyselylomakkeiden vastauksista. Raportin tarkoitus oli tuoda esille tietoa siitä, käytetäänkö musiikkia ikäihmisille suunnatuissa laitoksissa ja osataanko sitä hyödyntää esimerkiksi muistisairaahan rauhoittamiseen tai asukkaiden yleiseen hyvinvointiin sekä aivoterveiden ylläpitämiseen. Raportti julkaistaan Muistiyhdistyksen Facebook-sivuilla aivoviikolla. Lehdistön edustajille lähetettiin lehdistötiedote (Liite 4) ja heidän kiinnostuessaan aiheesta lähetettiin heille myös raportti. Raportti ja lehdistötiedote lähetettiin myös Presidentin kansliaan.

4.1 Päijät-Hämeen ja Kanta-Hämeen laitoshoidossa olevat ikääntyneet

Laitoshoidolla tarkoitetaan hoitoa, joka järjestetään terveyskeskusten vuodeosastoilla, vanhainkodeissa ja muissa vastaavissa laitoshoidon yksiköissä (Kuntaliitto, 2017). Pitkäaikaisen laitoshoidon kriteereitä ovat asiakas- ja potilasturvallisuus sekä asiakkaan lääketieteelliset perusteet saada tarvitsemansa hoitoa. Lisäksi asiakkaan tarvitseman laitoshoidon päätöksen tulee olla perusteltu. (Karppanen 2015, 21.) Ennen päätöstä on selvitettävä muut mahdollisuudet toisenlaiseen hoitoon, jotka vanhuspalvelulain (920/2012) mukaan on ensisijaisesti järjestettävä ennen pitkäaikaisen laitoshoidon järjestämistä (Kuntaliitto 2017). Pitkäaikaishoidossa ikääntynyt saa tarvitsemansa hoidon ja lääkityksen. Lisäksi hoidossa huolehditaan puhtaudesta sekä ravitsemuksesta. Maksu määräytyy asiakkaan maksukyvyn mukaan. (Karppanen 2015.)

Ikääntyneiden lyhytaikainen laitoshoido on toimintakykyä tukevaa ja ennaltaehkäisevää toimintaa, jolla tuetaan sekä iäkkäitä kotona asuvia, että myös kotona iäkkäitä hoitavia omaisia. Lyhytaikaishoitoa tarjotaan vanhusten palvelukeskuksissa. Lyhytaikaishoidon maksu määräytyy tavallisen hoitopäivämaksun mukaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö).

Tilastokeskuksen (2017) mukaan Suomen väkiluku on tällä hetkellä noin 5,5 miljoonaa. Suomen koko väestöstä hieman yli 20 prosenttia on yli 65-vuotiaita. Näistä reilusta 20 prosentista vanhainkodeissa ja terveyskeskusten vuodeosastoilla pitkäaikaislaitoshoidossa jakauma on vastaavan ikäiseen väestöön verraten seuraava:

2017	Koko maa	Päijät-Häme	Kanta-Häme
Yli 75-vuotiaat laitoshoidossa asuvat	1,7 %	1,1%	2,5%
Yli 80-vuotiaat laitoshoidossa asuvat	2,5 %	1,7%	3,2%
Yli 85-vuotiaat laitoshoidossa asuvat	4,4%	2,6%	5,4%

Vuonna 2016 vanhainkodeissa ja tehostetussa palveluasumisessa hoidettiin 86 586 asiakasta, joiden keski-ikä oli 83,7 vuotta. Vanhainkodeissa oli noin 8212 asiakasta vuonna 2016. Asiakasmäärä väheni edelliseen vuoteen 2015 verrattuna 13,5 prosenttia. Terveyskeskusten vuodeosastoilla pitkäaikaishoidossa olevien ikääntyneiden asiakkaiden määrä oli 1662 ja edelliseen vuoteen 2015 verrattuna potilaiden määrä oli 26,8 prosenttia pienempi. Luvuissa on huomioitu sekä kunnalliset että yksityiset palveluntuottajat. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2017, 8, 14.)

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen Sotkanet -palvelun tulostaulukon mukaan Päijät-Hämeessä ja Kanta-Hämeessä oli vuonna 2015 yhteensä 334 ja vuonna 2016 271 pitkäaikaisasiakasta, jotka olivat hoidossa vanhainkodeissa tai terveyskeskusten vuodeosastoilla. Kanta-Hämeen alueella molempina vuosina asiakasmäärät olivat 163, kun taas Päijät-Hämeessä vuonna 2015 määrä oli 171 ja vuonna 2016 määrä laski 108 asiakkaaseen. Asiakkaat olivat iältään 65-84 -vuotiaita. (Sotkanet 2017.)

4.2 Aivoviikko ja Muistiyhdistys

Aivoviikko on kansainvälinen tapahtuma, jonka juuret ovat The Dana Foundation -nimisessä järjestössä. Suomessa Aivoviikkoa vietetään maaliskuussa viikolla 11. Aivoviikon tarkoituksena on muistuttaa ihmisiä aivoterveystä ja sen merkityksestä. Vaali aivojasi, on vuoden 2018 teema. Aivoviikon tapahtumat eivät keskity ainoastaan ikäihmisiin, vaan viikolla levitetään tietoa kaiken ikäisille, jotta he osaavat huolehtia aivoterveystään. (Muistiliitto 2017d.)

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys on Muistiliiton yksi jäsenyhdistyksistä, joka on perustettu vuonna 1993. Muistiyhdistys toimii muistisairaiden, muistioireisten ja heidän omaistensa etujärjestönä tarkoituksenaan edistää kohderyhmän elämänlaatua ja hyvinvointia. Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen toimintaa ohjaavat arvot, kuten luottamuksellisuus, ihmisläheisyys, yhdenvertaisuus, yhteistyö sekä asiantuntijuus ja yleishyödyllisyys. (Kanta-Hämeen Muistiyhdistys Ry 2018.)

4.3 Musiikin hyvinvointivaikutusten selvittäminen

Projektin keskeinen osio oli haastattelurungon laatiminen ja kysymysten oikein aseteltu, jotta haastatteluista saatiin kerättyä mahdollisimman paljon tietoa koskien laitoshoidossa asuvien asiakkaiden musiikkimieltymyksiä ja tapoja sekä hoitajien mielipiteitä musiikin käytöstä ja sen merkityksestä yksiköissä. Haastattelujen jälkeen koottiin saatu tieto, joista kirjoitettiin yhteenveto. Haastattelujen yhteenveto eli raportti julkaistiin käyttäen Muistiyhdistyksen sosiaalisen media kanavia mm. Facebookia.

Haastatteluun osallistuneet ikäihmiset olivat yksikön hoitajien valitsemat asukkaat. Asukkailta kysyttiin halukkuutta osallistua haastatteluun ja tämän perusteella he valikoituivat. Haastateltaville kerrottiin haastattelun tarkoitus ja sovittiin, että haastattelussa heiltä kysytään ainoastaan ikä, ei mitään muita tietoja. Ikäihmisten haastattelut toteutettiin järjestämällä virikkeellinen kahvihetki tutustuen ja jutellen asumisesta, olemisesta ja virikkeistä yksikössä. Haastattelu eteni haastattelurunkoa mukailten (Liite 2.), mutta ei liian kyselymäisesti.

Haastatteluun osallistui kuusi (6) asukasta, jotka yksikön hoitajat olivat valinneet valmiiksi. Toisessa yksikössä toteutettiin ryhmähaastattelu, johon osallistui kolme hoitajien valitsemaa asukasta. Ryhmähaastatteluun käytettiin aikaa 1 tunti ja 15 minuuttia. Haastattelua ei nauhoitettu, vaan vastauksia ja ajatuksia sekä mielipiteitä kirjattiin jutustelun aikana. Toisessa yksikössä tehtiin kolmelle asukkaalle yksilöhaastattelut, jotka olivat samalla lailla virikkeelliset jutusteluhetket kuin ryhmähaastattelussakin. Yksilöhaastatteluiden kestot olivat 30-60 minuuttia. Näissäkin vastauksia ja mielipiteitä kirjattiin haastattelun edetessä. Muistiinpanoista ja vastauksista tehtiin yhteenveto raporttiin.

Hoitajien osalta haastattelu toteutettiin paperisena kyselynä, joka toimitettiin yksiköihin ja vastausaikaa annettiin kolme viikkoa. (Liite 1) Vastaukset lähetettiin takaisin skannattuna sähköpostiin. Vastaukset käytiin läpi ja niiden perusteella tehtiin yhteenveto. Kyselyyn osallistui kuusi (6) hoitajaa kahdesta eri yksiköstä. Hoitajista viisi oli naisia ja yksi mies. Iältään he olivat 18-58 -vuotiaita. Kyselyssä oli kaksi sivua, joista ensimmäisessä oli kahdeksan väittämää (1-8)

ja neljä kysymystä (9-12). Vastausvaihtoehtoja oli viisi, joista oma vastaus ruskattiin. Toisella sivulla oli kuusi avointa kysymystä (13-18), joihin vastattiin kirjoittamalla vastaukset.

4.3.1 Laitoshoidossa asuvien asiakkaiden musiikkimieltymykset

Ikäihmisten haastatteluissa keskusteltiin vapaasti kysymysten pohjalta ja niistä virinneistä ajatuksista. Haastatteluja ohjaamaan käytettiin seuraavanlaisia kysymyksiä:

Pidättekö musiikista?

Millaisesta musiikista pidätte?

Missä tilanteissa kuuntelitte nuorena musiikkia?

Kuunteletteko tässä elämänvaiheessa musiikkia?

Missä tilanteissa kuuntelette musiikkia?

Missä tilanteissa haluaisitte kuunnella musiikkia?

Saatteko kuunnella musiikkia aina kun haluatte?

Jos ette itse pysty laittamaan esimerkiksi radiota päälle, saatteko te apua?

Saatteko itse valita, millaista musiikkia kuuntelette?

Millaista musiikkia haluaisit kuunnella?

Kuka nykyisessä asuinpaikassa valitsee musiikin yhteisiin tilaisuuksiin?

Kuunteletteko nykyisessä asuinpaikassanne musiikkia toisten asukkaiden kanssa?

Järjestetäänkö teille musiikillisia esityksiä tms. asuinpaikassanne?

Pidättekö yhteisistä järjestetyistä musiikkihetkistä?

Millaisia tunteita musiikki teissä herättää?

Koetteko, että musiikki vaikuttaisi positiivisesti mielialaanne?

Voiko musiikilla mielestänne hoitaa kipua?

Millä tavalla musiikki vaikuttaa yleiseen toimintakykyynne?

Mitä muita tunteita musiikki herättää?

Haluaisitteko, että hoitajilla olisi tietoa musiikkimieltymyksistänne?

Koetko, että "huoneen taululla" voisi olla käyttöä asuinpaikassanne? (Näytetään esimerkkikuvaa huoneentaulusta, "gramofoni".)

4.3.2 Aukkaiden haastatteluiden yhteenveto

Ryhmähaastatteluun osallistui kolme asukasta ja kolme asukasta haastateltiin yksittäin. Kaikki olivat naisia ja iältään 76-87 -vuotiaita. Haastatteluiden alussa tutustuttiin ja juteltiin arjesta yksiköissä, mukavista asioista ja tapahtumista siellä, sekä omasta jaksamisesta. Haastattelun alussa yksi haastateltavista sanoi, että he asuvat laitoksessa eikä se missään tapauksessa ole koti.

Yhteisenä asiana kävi selväksi, että he ovat aina tykänneet musiikista. Viiden asukkaan musiikkimaku on laaja ja he kertoivat olevansa kaikkiruokaisia musiikin suhteen. Yksi asukkaista piti enemmän hengellisestä musiikista ja kertoi olevansa uskonsa takia melko pidättyväinen musiikin suhteen. Hänen mukaansa uskontoa ei juurikaan huomioida, vaan hänet viedään sellaisiin yhteisiin tapahtumiin missä hän ei välittäisi olla. Tapahtumista pääsee kyllä pois kesken kaiken, jos haluaa, mutta se on välillä hankalaa, kun asukas tarvitsee apua liikkumiseen, eikä aina kehtaa pyytää sitä kesken esitysten.

Yksi asukkaista kertoo kuuntelevansa radiota yötä päivää. Hän on tottunut siihen, ettei hiljaisia hetkiä ole. Yöllä tulee hyvää musiikkia ja uutisiinkin hän kertoo öisin heräilevänsä. Tämä tapa on ollut hänellä jo omassa kodissa asuessaan. Musiikki rauhoittaa ja auttaa nukahtamaan. Yksi asukkaista kertoo saaneensa joululahjaksi radion, missä on myös levysoitin. Hän ei ole kertaakaan kuunnellut sitä, koska ei osaa sitä itse käyttää, eikä ole saanut apua tai opastusta sen käyttämiseen. Hän ei tarkalleen muistanut oliko hän pyytänyt apua vai ei. Kävin haastattelun jälkeen opastamassa hänelle soittimen käytön. Muut haastateltavat kertovat saavansa apua hoitajilta.

“Toisinaan hoitajilla on kiire, eivätkä ne silloin ehdi auttamaan!”

Asukkaat kertovat saavansa itse päättää mitä kuuntelevat. He pohtivat sitä, saavatko he kuunnella musiikkia enää silloin, kun eivät saa itse esimerkiksi radioita päälle. He eivät kuitenkaan halua miettiä sellaisia asioita vielä. Asukkaat kertovat, että nykyisessä asuinpaikassa käy silloin tällöin esiintyjä. Toisessa yksikössä muisteltiin, että ihan vähän aikaa sitten siellä oli käynyt Marita Taavitsainen “jonkun pojan kanssa”. Keskustellessa he muistelivat tämän pojan

olleen Mikael Konttinen. He kaikki toivovat tällaisia tapahtumia lisää missä on esiintyjä, iloa ja laulua sekä naurua lisää.

“Eikös se seurakunnan tyttö vois tulla laulattamaan meittä? Sillä on niin kaunis äänikin.”

Asukkaiden mielestä musiikin kuunteleminen, laulaminen ja iloisten esiintyjien katselu tuovat hyvää mieltä, joka kestää jopa muutamia päiviä tapahtuneen jälkeen. Yksi asukkaista kertoo, kuinka voi melkein tuntea, kun veri alkaa kohisemaan suonissa, kun kuulee jonkun oman lempi kipaleen. Toinen toivoisi, että pääsisi vielä joskus tanssimaan, vaikka vain muutaman askeleen verran.

Ryhmähaastattelussa pohdittiin musiikin merkitystä tässä elämänvaiheessa. Asukkaat kertoivat musiikin rauhoittavan esimerkiksi iltaisin, kun keho on jo väsynyt, mutta mieli ei niinkään. Musiikki tuo mieleen mukavia muistoja nuoruudesta ja musiikkia kuunnellessa voi vaikka toisen asukkaan kanssa muistella menneitä.

“Musiikista tulee niin hyvä mieli, että polven kolotuskin unohtuu hetkeksi.”

Yksilöhaastattelussa eräs asukas kertoi musiikin helpottavan koti-ikävää. Hän oli paria kuukautta aiemmin muuttanut yksikköön ja saanut mukaansa kaikki levyt, joita hän oli aikanaan keräillyt kuuluessaan musiikkikerhoon. Hän kertoi, että posti toi joka kuukausi uuden levyn. Nyt niistä on apua ja tutut laulut luovatkin hänen mielestään turvallisen olon, ihan niin kuin kotona ollessa.

“Niin mukavalta tuntuu, että välillä ihan sydämestä ottaa, niinku silleen hyvällä tavalla.”

Sekä ryhmä- että yksilöhaastattelujen perusteella jokainen kokee musiikin positiiviseksi asiaksi elämässään. He kokevat musiikin tuovan hyvää oloa, jaksamista, iloa, rauhaa ja mukavaa ajanvietettä tämän hetkiseen elämään. Yksiköihin toivotaan kuitenkin enemmän elävää musiikkia, lapsia laulamaan, hauristeja soittamaan ja ihmisiä seurakunnasta laulattamaan.

He pitivät huoneentaulua hyvänä ideana, koska huoneentaulua voisi pitää siinä soittimen vieressä ja siihen voisi kirjoittaa mistä tykkää tai ei tykkää. Asukkaista se olisi hyvä myös siksi, että siellä on niin paljon hoitajien sijaisia töissä.

“Sellainen tauluhan olis hyvä, että sitten hekin (sijaiset) tietäisivät, että mitä sieltä rammarista laitetaan soimaan!”

4.3.3 Hoitajien mielipiteitä musiikin käytöstä ja sen merkityksestä

Hoitajien kyselystä saatiin vastauksia seuraaviin väittämiin ja kysymyksiin. Väittämien 1-12 vastausvaihtoehdot olivat täysin eri mieltä, jokseenkin samaa mieltä, ei mielipidettä, jokseenkin samaa mieltä ja täysin samaa mieltä.

Musiikkia kuunnellaan yksikössä: Yksi vastanneista oli täysin samaa mieltä, neljä oli jokseenkin samaa mieltä ja yksi jokseenkin eri mieltä.

Asukas saa valita musiikin itse: Vastanneista kaksi oli jokseenkin samaa mieltä, kolmella ei ollut mielipidettä ja yksi oli täysin eri mieltä.

Asukkaalle annetaan mahdollisuus vaikuttaa kuunneltavaan musiikkiin: Kaksi vastanneista oli jokseenkin samaa mieltä, kolme ei osannut sanoa ja yksi oli jokseenkin eri mieltä.

Hoitajat valitsevat kuunneltavan musiikin: Neljä vastanneista oli jokseenkin samaa mieltä ja kahdella ei ollut mielipidettä.

Musiikkia käytetään asukkaan rauhoittamiseen: Kaksi vastanneista olivat täysin samaa mieltä, kaksi jokseenkin samaa mieltä, yksi ei osannut sanoa ja yksi oli jokseenkin eri mieltä.

Musiikkia käytetään asukkaan yksinäisyyden lieventämiseen: Kaksi vastanneista oli täysin samaa mieltä, kolme oli jokseenkin samaa mieltä ja yhdellä ei ollut mielipidettä.

Musiikkia käytetään asukkaan kipujen hoitoon: Yksi vastanneista oli jokseenkin samaa mieltä, kolmella ei ollut mielipidettä ja kaksi olivat jokseenkin eri mieltä.

Yksikössä järjestetään kuukausittain yhteisiä hetkiä, joissa musiikki on pääosassa: Kaksi vastanneista oli täysin samaa mieltä ja neljä vastasivat jokseenkin samaa mieltä.

Tiedätkö yksikön asukkaiden yksilöllisen musiikki mieltymyksen? Jokseenkin samaa mieltä olivat kolme vastaajista, kahdella ei ollut mielipidettä ja yksi oli jokseenkin eri mieltä.

Haluaisitko itse käyttää musiikkia työssäsi enemmän? Neljä vastaajista olivat täysin samaa mieltä, yksi oli jokseenkin samaa mieltä ja yhdellä ei ollut mielipidettä.

Kaipaatko työhösi työkalua, jolla voit musiikin avulla mahdollistaa asukkaan hyvinvointia entistä enemmän? Yksi vastanneista oli täysin samaa mieltä, neljä jokseenkin samaa mieltä ja yhdellä ei ollut mielipidettä.

Koetko, että musiikilla olisi merkitystä asukkaiden aivoterveysteen ja sen ylläpitämiseen? Vastanneista neljä olivat täysin samaa mieltä ja kaksi vastanneista jokseenkin samaa mieltä.

Avoimet kysymykset

Kerro yksiköstä, jossa työskentelet: *”Yksikkö, joissa ryhmäkoteja. Aukkaat hoidollisesti eri tasoisia kävelevistä vuodepotilaisiin. Muistisairaita.”*

Miten voisit omalta osaltasi tuoda musiikkia enemmän yksikköosi ja käyttää musiikkia esimerkiksi asukkaan rauhoittamiseen tai kivun hoitoon?

”Olemalla itse aktiivisempi. Tuomalla itse musiikkia työmaalle. Voisin järjestää karaokea. Radio päälle tai levyt soimaan, vaikka sitten suihkussa, jos asukas haluaa. Omaisiakin voisi pyytää tuomaan levyjä tai ainakin soittimet.”

Kerro tilanteista, joissa laitot asukkaalle musiikin soimaan, millä perusteella valitset musiikin, saako asukas vaikuttaa valintaan?

”Asukas voisi valita itse. Kuunnellaan asukkaan mieltymyksiä. Kuunnellaan musiikkia tilanteen mukaan. Saattohoidossa voisi laittaa soimaan rauhallista musiikkia. Musiikki rauhoittaa pelokasta ja yksinäistä vanhusta.”

Jos käytössäsi olisi työkalu, (esim. huoneentaulu, hoitotahto, ”asukkaan musiikkihistoria”) johon kirjattaisiin asukkaan musiikki mieltymyksiä, käyttäisitkö sitä?

”Kyllä. Selkeästä ja helppokäyttöisestä ”huoneentaulusta” voisi helposti tarkistaa asukkaan musiikki maun. Sellainen madaltaisi kynnystä käyttää musiikkia hoitotyössä.”

Omia kokemuksia musiikin merkityksestä asukkaiden mielialaan, hyvinvointiin ja aivoterveeseen?

”Musiikki on ikään kuin tunteiden tulkki. Musiikki selkeästi aktivoi aivoja ja sen huomaa, kun vanhuksen ilmeet muuttuvat. Muistisairaat saattavat muistaa vanhojen laulujen sanoja. Musiikki toimii toisilla ja toisilla taas ei! Musiikki tuo mieleen muistoja nuoruudesta, se rauhoittaa ja saa hyvälle mielelle. Joskus huomaa kuinka vanhuksen jalat alkavat vipattaa välittömästi, kun laittaa mieleistä musiikkia soimaan.”

Sana on vapaa... (vinkkejä, ajatuksia, ideoita, mielipiteitä haastattelusta):
Haastatteluun oli helppo vastata, ei liian monimutkainen. Voi kun olisi aikaa järjestää asukkaille enemmän musiikkituokioita. Lisää musiikkia laitoksiin! Ulkopuolisia tahoja tulisi hyödyntää paljon enemmän. Eikä seurakunnat, päiväkodit tai muuta vastaavat voisi käydä ilahduttamassa vanhuksia useammin?

5 AIVOVIIKOLLE TUOTETTAVA MATERIAALI

Aivoviikolle tuotettuja materiaaleja ovat sekä pitkä että lyhyt raportti, lehdistötiedote ja Oman elämäni sävelet -suositus. Lyhyt raportti tehtiin työelämän-edustajan pyynnöstä, jota käytetään Facebookissa keskustelun avauksessa Aivoviikon loppupuolella. Pitkäraportti on tarkoitettu niille, jotka haluavat enemmän tietoa opinnäytetyöstä ja käsiteltävästä aiheesta. Muistiyhdistyksen edustaja pyysi kirjoittamaan myös lehdistötiedotteen, joka lähetettiin useisiin

kymmeniin lehdistöihin. Oman elämäni sävelet -suositus on tehty työkaluksi tukemaan Muistiyhdistyksessä tehtävää kehittämistyötä sekä avuksi erilaisiin laitoshoidonyksiköihin muistuttamaan musiikin hyvistä vaikutuksista.

5.1 Raportti Aivoviikolle

Raporttiin kerättiin yhdessä työelämäedustajan kanssa oleellinen ja useimmiten toistuva tieto asukkaiden haastatteluiden tuloksista sekä hoitajien kyselyyn antamista vastauksista. Raportti (Liite 4.) kirjoitettiin haastatteluista saatujen tulosten perusteella ja teorian tietoon verraten. Raportti hyväksyttiin lopuksi työelämänohjaajalla. Raportti julkaistiin Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen Facebook -sivuilla aivoviikolla (vko 11) maaliskuussa 2018. Raportissa oli myös tutkittua tietoa opinnäytetyön aiheesta.

Raporttiin kerätyn tiedon ja Oman elämäni sävelet -huoneentaulun merkitys hoitotyössä on käyttäjien käsissä. Tietoa musiikin merkityksestä ja sen mukanaan tuomista positiivisista vaikutuksista voidaan tuotosten avulla viedä helpommin eri yksiköihin. Raportin tietoja ja huoneentaulua voidaan mielestäni hyödyntää ikäihmisten parissa jokaisessa laitoshoidon yksikössä. Uskon, että

muistisairaat, saattohoidettavat ja monet laitoshoidossa olevat hyötyvät musiikista ja saavat siitä itselleen mielihyvää, rauhallisen olon ja turvallisuuden tunteen.

Musiikkia on osattava käyttää oikeassa paikassa, oikealla tavalla ja oikeille kohdehenkilöille. Omasta kokemuksesta tiedän kuinka musiikilla voi olla suuri merkitys hoitotyössä. Saattohoidossa oleva ei aina halua kuunnella hengellistä musiikkia, vaan rauhoittuu esimerkiksi rock -musiikista ja kivut saattavat helpottaa lempimusiikin soidessa. Muistisairas saattaa olla levoton ja aggressiivinen hoitotilanteissa, mutta laittamalla musiikkia soimaan, saattaa hoitotilanne sujua huomaamatta, ja muistisairaasta tulee hoitomyönteisempi, kun hän keskittyy miellyttävään musiikkiin.

5.2 Oman elämäni sävelet -suositus

Oman elämäni sävelet -suositus (Liite 3.) on työkalu, johon on haastattelujen pohjalta kirjattu ikäihmisten omia mietteitä musiikin merkityksestä ja sen vaikutuksesta. Suositus on tehty huoneentaulun muotoon, jotta sitä voidaan hyödyntää yksiköissä ja Muistiyhdistyksen toiminnoissa. Huoneentauluun voi hoitajat ja omaisetkin halutessaan kirjoittaa asukkaan/ikääntyneen ihmisen omat lempimusiikit, lempimusiikin, musiikin josta ei pidä, musiikin jota haluaa kuunnella ennen nukkumaan menoa tai esimerkiksi musiikin joka rauhoittaa. Huoneentaulu toimii muistutuksena musiikin olemassaolosta ja sen hyödynnettävyydestä ikääntyneen hoidossa ja hyvinvoinnissa.

6 YHTEENVETO JA POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen sujui kaiken kaikkiaan hyvin. Haastattelujen aikataulut venyivät hiukan, kun laitoshoidon yksiköitä ei alkuun meinannut löytyä. Kovalla työllä ja etsimisellä ne löytyivät, samoin kuin haastateltavat asukkaat ja hoitajatkin. Aikataulun venyminen ei vaikuttanut kuitenkaan lopulliseen aikatauluun ja opinnäytetyön valmistumiseen suunnitellussa aikataulussa.

Haastattelut sujuivat suunnitelmien mukaan ja niistä saatu tieto oli riittävää ja kattavaa, jotta raportti saatiin aikaiseksi. Suulliset haastattelut onnistuivat hienosti, koska haastattelurunko mahdollisti myös vapaan keskustelun. Kirjallisiin haastatteluihin selkeyttä toivat yksinkertaiset vastausvaihtoehdot. Avoimiin kysymyksiin olisin toivonut laajempia vastauksia.

Oman elämäni sävelet -huoneentaulu onnistui mielestäni hyvin. Huoneentaulusta tuli kaunis ja yksinkertainen, sellainen, jonka voi laittaa kehyksiin asukkaan huoneen seinälle. Huoneentaulun maalattu gramofoni on Katariina Borgenströmin (2017) maalaama ja sen käyttöön opinnäytetyössä ja jatkossakin on saatu täydet oikeudet. Huoneentaulun kirjallinen osuus on haastatteluista saatua tietoa suoraan ikäihmisiltä.

Raporttiin kerätyn tiedon ja Oman elämäni sävelet -huoneentaulun merkitys hoitotyössä on käyttäjien käsissä. Tietoa musiikin merkityksestä ja sen muka-

naan tuomista positiivisista vaikutuksista voidaan tuotosten avulla viedä helpommin eri yksiköihin. Raportin tietoja ja huoneentaulua voidaan mielestäni hyödyntää ikäihmisten parissa jokaisessa laitoshoidon yksikössä. Uskon, että muistisairaat, saattohoidettavat ja monet laitoshoidossa olevat hyötyvät musiikista ja saavat siitä itselleen mielihyvää, rauhallisen olon ja turvallisuuden tunteen.

Omaehtoista kokemusta musiikin voimasta minulta löytyy työajoltani terveyskeskuksen vuodeosastolta, jossa otin musiikin omaksi työvälineeksi saattohoitoon. Hoidettava potilaani oli haimasyöpää sairastava mies, jolla ei ollut enää kovin paljon aikaa jäljellä. Hän oli käytännössä jo vuodepotilaana, mutta ajatus kulki hyvin. Vieraita hänellä ei juurikaan käynyt, eikä hän olisi jaksanutkaan ottaa ketään vastaan. Lapset kävivät pariin kertaan, vaikkakin hieman väkinäisesti, koska välit isään eivät olleet kovin lämpimät. Hoitajat kävivät huoneessa aina kun ehtivät. Fyysiset kivut olivat välillä tuskaisia ja henkinenkin puoli oli hauras. Suru omasta sairaudesta ja tulevasta kuolemasta pelottivat. Muistan kun vein soittimen hänen huoneeseensa ja kysyin haluaisiko hän kuunnella musiikkia. Hän oli tuskissaan ja annoin samalla kipulääkettä. Musiikin kuuntelemaan hän ei ottanut kantaa, vaan nukahti aika nopeasti lääkkeen annon jälkeen. Laitoin kuitenkin hiljalleen soimaan rauhallista musiikkia taustalle. Tunnin, ehkä puolentoista päästä hän soittaa kutsukelloa ja pyytää hoitajaa hädistään luokseen. Keskustelusta selviää, että hän luuli kuolleen, koska kuuli musiikkia, joka oli kuin suoraan taivaasta. Hieman vihainenkin hän oli, ja kiroili kun pelästyivät niin paljon!

Yhdessä naureskeltiin ja sovittiin, että sellaista musiikkia hän ei haluaisi jatkossa kuulla. Kävimme useana päivänä keskustelua hänen elämästään ja mitä hän toivoisi tulevalta loppuajaltaan. Elettiin hänen viimeisiä päiviään, kun vein kotoa muutaman Cd-levyn hänelle kuunneltavaksi. Hän oli rauhallinen musiikin tuoman lohdun ja turvallisuuden tunteen takia. Välillä oli nupit kaakossa ZZ Topin soidessa, välillä Remu paukutti rumpuja ja soittimesta soi Hurriganesin Get on! Päivät olivat rauhallisia ja olin hänen luonaan niin paljon, kun muilta töiltäni pystyin. Huolehdin, että rokki soi aina, kun hän halusi. Viimeisenä aamuna soi radiosta kanava, joka soitti rock -painotteista musiikkia. Viimein hän sai nukkua pois Led Zeppelinin soidessa ja hänen sielunsa pääsi

portaita pitkin taivaaseen. ”Led Zeppelin – Stairway to Heaven”. Näin haluan itse ajatella.

Tämän kokemuksen kautta olen vakuuttunut, että musiikki helpotti henkistä kipua hänen saattohoidossaan. Hän oli rauhallinen, vaikkakin hän kipujen takia tarvitsi kipulääkkeitä. Keskustelujen pohjalta voin myös sanoa, että tämä mies koki musiikin helpottavan hänen oloaan ja pelkojaan väistämättömän kuoleman edessä.

Opinnäytetyön teoriasisältöä voisi hyödyntää terveydenhuollon eri toimijoiden, yhdistysten, vapaaehtoisten, omaisten ja opiskelijoidenkin kanssa, kun opastetaan heitä käyttämään musiikkia yhtenä hoitomuotona ikäihmisten parissa. Teoriasisällössä on tutkittua tietoa musiikin vaikutuksista ja sen merkityksestä ikäihmisten hyvinvointiin.

Lisäksi teoriaosuudessa on tietoa aivoterveystyöstä, ja siitä, kuinka sitä voidaan ylläpitää myös ikääntyneiden ja muistisairaiden kanssa. Aivoterveystyön vaikutavat monet pienet jokapäiväiset valinnat, joihin sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijät voivat osaltaan olla vaikuttamassa.

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys on päättänyt hakea hanketukea opinnäytetyöni pohjalta. Tarkoituksena on kehittää toimintamalli, jolla pystytään viemään musiikkia laitoksiin eri tavoilla. Toimintamallilla pyritään parantamaan ikäihmisten elämänlaatua, kehittämään musiikin avulla uusia hoitomuotoja sekä luomaan musiikista ja sen käyttömahdollisuuksista helposti yksiköihin jalkautettava työkalu. Tämä ei rasita hoitohenkilökuntaa vaan pikemminkin helpottaa arkea ja hoitotyötä.

Opinnäytetyössä olevat tilastot (Sotkanet, THL) ovat kiinnostavia opinnäytetyöstä syntyneen hankeidean jatkoa ajatellen. Mahdollinen hanketyö käsittäisi Kanta-Hämeen alueelta kolme eri kaupunkia, jossa hanketta aloitetaan kehittämään. Hankkeelle olisi tilastojen valossa potentiaalisia asiakkaita, jotka ovat laitoshoidossa asuvia ikääntyneitä ihmisiä.

Opinnäytetyöni työelämänohjaajalta saamani palaute

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry on erittäin tyytyväinen tyyliin millä Maarit on meidän kanssa yhteistyössä työskennellyt, sekä hänen saavuttamaansa tulokseen.

Maarit on osannut käyttää aiempia vahvoja kokemuksiaan hoitoalalta ja tuonut osaamistaan ja ymmärtämystään muistisairauksien luonteesta esiin opinnäytetyössään sekä muussa materiaalissa.

Maaritin tuotokset ovat laadukkaita ja olemme pystyneet hyödyntämään niitä ilman muutoksia mm. median kanssa toimiessa.

Tämä opinnäytetyö on meille hyvin arvokas, koska lähdemme hakemaan hanketta sen tulosten perusteella. (Marko Mustiala)

LÄHTEET

Aivojen onnistunut vanheneminen. 2015. WWW-artikkeli. Saatavissa: <https://www.mehilainen.fi/aivojen-onnistunut-vanheneminen> [viitattu 22.2.2018].

Aivoliitto. 2017a. Käytä aivoja mielelläsi. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mielen_hyvinvointi [viitattu 22.1.2018].

Aivoliitto. 2017b. Liikunta – yleislääke aivoterveysteen. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/liikunta/liikunta_-_yleislaake_aivoterveysteen [viitattu 22.1.2018].

Aivoliitto. 2017c. Liikuta aivojasi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/liikunta> [viitattu 22.1.2018].

Aivoliitto. 2017d. Perustietoa aivoterveystestä. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/perustietoa_aivoterveystesta [viitattu 22.1.2018].

Huhtinen-Hildén, L., Puustelli-Pitkänen, A., Strandman, P. & Ala-Nikkola, E. 2017. Tutkimusraportti. Kohti luovaa arkea, Kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjä. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/124164/kohti_luovaa_arkea_tutkimusraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 28.2.2018].

Hyyppä, M. T. 2018. Ikääntyvän muistikirja. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Ikääntyneiden lyhytaikainen laitoshoido. Helsingin kaupunki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hel.fi/sote/fi/palvelut/palvelukuvaus?id=3247> [viitattu 22.1.2018].

Jaakson, S. & Jaakkola, U. 2017. Aivoterveysttä edistämään. Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 2017:4. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/ETNIMU_Aivoterveystta_fiR_17i.pdf [viitattu 15.1.2018].

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys Ry. 2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.muistiaina.fi/> [viitattu 22.2.2018].

Karppanen, S. 2015. Vanhuspalvelulaki. Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://stm.fi/documents/1271139/1347100/KARPPANEN+hoitoty%C3%B6n+johdajien+ty%C3%B6kokous+10.4.15.pdf/5b4b40fb-deb2-4b46-992b-70aa6c35d08a> [viitattu 22.1.2018].

Keränen, T. 2017. Ikääntyminen näkyy aivoissa jo keski-ikässä. WWW-artikkeli. Saatavissa: <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/ikaantyminen-nakyy-aivoissa-jo-keski-iaassa/> [viitattu 22.2.2018].

Keskustelua käsitteistä – Mistä oikein puhumme? 2017. Taikusydän. Turun Ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://taikusydan.turkuamk.fi/uutiset/kasitteet/> [viitattu 13.3.2018]

Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Suomen senioriliike ry. Helsinki.

Kotihoito- ja sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2016. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 42/2017. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135607/Tr42_17.pdf?sequence=4 [viitattu 24.1.2018].

Kuntaliitto. 2017. Asumispalvelut ja laitoshoidot. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/asumispalvelut-ja-laitoshoidot> [viitattu 18.1.2018].

Käypähoito. 2018. Muistisairaudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50044> [viitattu 22.2.2018].

Laitinen, L. 2017. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveystaikutuksista. WWW-artikkeli. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/> [viitattu 23.2.2018].

Lilja-Viherlampi, L-M. 2011. Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. [Teoksessa Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle, toim. Huotilainen, M.] Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 35-52.

Löppönen, M. & Ojala, M. 2016. Muistisairaahan ajokyvyn arviointi. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix02421> [viitattu 5.3.2018].

Muistiliitto. 2017a. Alzheimerin tauti. WWW -dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet/alzheimerin-tauti> [viitattu 22.2.2018] .

Muistiliitto. 2017b. Kotona asuminen. WWW.dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/hoito-ja-kuntoutus/kotona-asuminen> [viitattu 22.2.2018] .

Muistiliitto. 2017c. Muistisairaudet. WWW -dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet> [viitattu 22.2.2018].

Muistiliitto. 2017d. Muistiviikko ja Aivoviikko. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/toiminta/muistiviikko-ja-aivoviikko> [viitattu 15.1.2018].

- Musiikkiterapia. 2015. Suomen musiikkiterapiayhdistys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia> [viitattu 9.2.2018].
- Muller, K. 2007. Aivot ja liikunta. WWW-artikkeli. Saatavissa: http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00427 [viitattu 22.1.2018].
- Mäkisalo-Ropponen, M. 2014. Ravitseminen ja aivoterveys. Muistiliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/ajankohtaista/muistiliiton-blogi/blogikirjoitukset/ravitseminen-ja-aivoterveys> [viitattu 22.1.2018].
- Powell, J. 2016. Why we love music. From Mozart to Metallica – The emotional power of beautiful sounds. London.
- Saarikallio, S. 2007. Music as Mood Regulation in Adolescence. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Saukko, P. 2017. Musiikista apua kivunlievitykseen. WWW-artikkeli. Saatavissa: <http://musiikkivoimavarana.fi/734-2/> [viitattu 9.2.2018].
- Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. 2016. Saatavissa: <http://www.stea.fi/> [viitattu 24.1.2018].
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Laitoshoito. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://stm.fi/laitoshoito> [viitattu 21.1.2018].
- Sotkanet. 2018. Terveyskeskusten ja vanhainkotien pitkäaikaissairaat. Tulostaulukko. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko?indicator=sw5JtDbSM7TWTc4C0QA=®ion=szb3iDcCAA==&year=sy6rsDbS0zUEAA==&gender=t> [viitattu 24.1.2018].
- Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki, M. & Rantanen, P. 2011. Muistaakseni laulan-tutkimusraportti. Miina Sillanpään säätiö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2015/01/Muistaakseni_laulan-tutkimusraportti.pdf [viitattu 9.2.2018].
- Tilastokeskus. 2017. Väestörakenne. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html [viitattu 9.2.2018].
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Ravitsemussuositukset ikääntyneille PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://gery-fi-bin.directo.fi/@Bin/1fd9d43ec0c212eda87ca853599f4474/1516595449/application/pdf/175539/Ravitsemussuositukset%20ik%c3%a4%c3%a4ntyneille.pdf> [viitattu 22.1.2018].
- Vanhala, K. 2010. Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Progradu- tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/23182/URN:NBN:fi:juu-201004131511.pdf?sequence=1> [viitattu 20.1.2018].

HAASTATTELU HOITAJILLE MUSIIKIN KÄYTÖSTÄ YKSIKÖSSÄ

Sukupuoli:

Laita ruksi (X) jokaisen kysymyksen oikealta puolelta numeroon, joka vastaa parhaiten mielipidettäsi asiasta. Käytä taulukon ylärivillä olevaa asteikkoa.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei mielipidettä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Musiikkia kuunnellaan yksikössä (jos vastasit *täysin eri mieltä, siirry kohtaan 9.)	1	2	3	4	5
2. Asukas saa valita musiikin itse	1	2	3	4	5
3. Asukkaalle annetaan mahdollisuus vaihtaa kuunneltavaan musiikkiin	1	2	3	4	5
4. Hoitajat valitsevat kuunneltavan musiikin	1	2	3	4	5
5. Musiikkia käytetään asukkaan rauhoittamiseen	1	2	3	4	5
6. Musiikkia käytetään asukkaan yksinäisyyden lieventämiseen	1	2	3	4	5
7. Musiikkia käytetään asukkaan kipujen hoitoon	1	2	3	4	5

8. Yksikössä järjestetään kuukausittain yhteisiä hetkiä, joissa musiikki on pääosassa	1	2	3	4	5
9. Tiedätkö yksikön asukkaiden yksilöllisen musiikki mieltymyksen	1	2	3	4	5
10. Haluaisitko itse käyttää musiikkia työssäsi enemmän	1	2	3	4	5
11. Kaipaatko työhösi työkalua, jolla voit musiikin avulla mahdollistaa asukkaan hyvinvointia entistä enemmän	1	2	3	4	5
12. Koetko, että musiikilla olisi merkitystä asukkaiden aivoterveysteen ja sen ylläpitämiseen	1	2	3	4	5

13. Kerro lyhyesti yksiköstä jossa työskentelet (paikka ei tunnistettavissa)

14. Miten voisit omalta osaltasi tuoda musiikkia enemmän yksikköösi ja käyttää musiikkia esimerkiksi asukkaan rauhoittamiseen tai kivun hoitoon?

15. Kerro tilanteista, joissa laitat asukkaalle musiikin soimaan, millä perusteella valitset musiikin, saako asukas vaikuttaa valintaan tms.?

16. Jos käytössäsi olisi työkalu, (esim. huoneentaulu, hoitotahto, "asukkaan musiikkihistoria") johon kirjattaisiin asukkaan musiikki mieltymyksiä, käyttäisitkö sitä?

17. Omia kokemuksia musiikin merkityksestä asukkaiden mielialaan, hyvinvointiin ja aivoterveysteen?

18. Sana on vapaa... (vinkkejä, ajatuksia, ideoita, mielipiteitä haastattelusta)

HAASTATTELURUNKO ASUKKAILLE

(Viriketuokio, jossa keskustellen käytiin haastattelurungon kysymyksiä läpi)

Syntymävuosi

Mies/Nainen

Pidättekö musiikista?

Millaisesta musiikista pidätte?

Missä tilanteissa kuuntelitte nuorena musiikkia?

Kuunteletteko tässä elämänvaiheessa musiikkia?

Missä tilanteissa kuuntelette musiikkia?

Missä tilanteissa haluaisitte kuunnella musiikkia?

Saatteko kuunnella musiikkia aina kun haluatte?

Jos ette itse pysty laittamaan esimerkiksi radiota päälle, saatteko te apua?

Saatteko itse valita, millaista musiikkia kuuntelette?

Millaista musiikkia haluaisit kuunnella?

Kuka nykyisessä asuinpaikassa valitsee musiikin yhteisiin tilaisuuksiin?

Kuunteletteko nykyisessä asuinpaikassanne musiikkia toisten asukkaiden kanssa?

Järjestetäänkö teille musiikillisia esityksiä tms. asuinpaikassanne?

Pidättekö yhteisistä järjestetyistä musiikkihetkistä?

Millaisia tunteita musiikki teissä herättää?

Koetteko, että musiikki vaikuttaisi positiivisesti mielialaanne?

Voiko musiikilla mielestänne hoitaa kipua?

Millä tavalla musiikki vaikuttaa yleiseen toimintakykyynne?

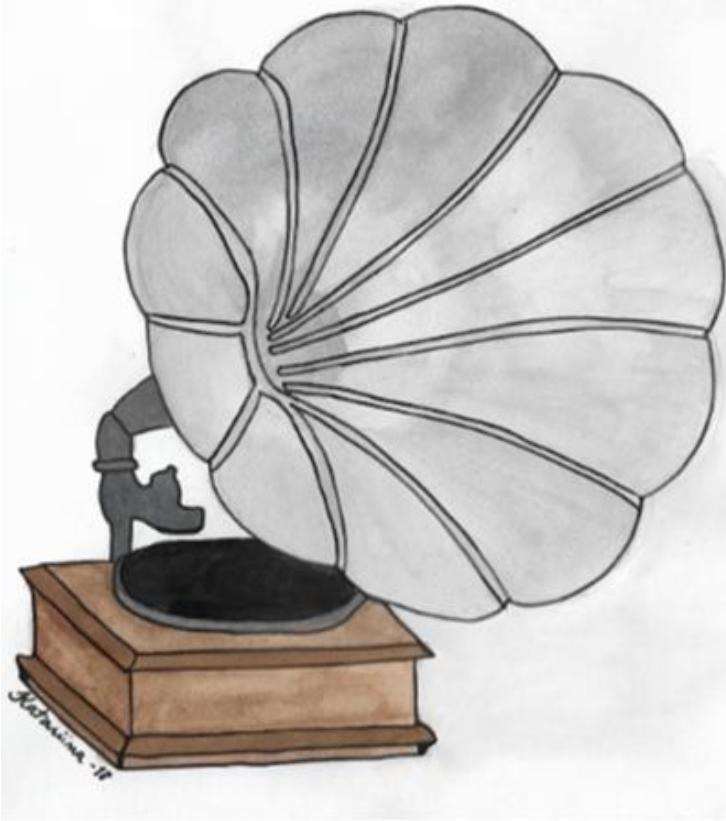
Mitä muita tunteita musiikki herättää?

Haluaisitteko, että hoitajilla olisi tietoa musiikkimieltymyksistänne?

Koetko, että "huoneen taululla" voisi olla käyttöä asuinpaikassanne?

(Näytetään esimerkkikuvaa huoneentaulusta, "gramofoni".)

Oman elämäni sävelet



Musiikin vaikutukset ikääntyneen hyvinvointiin

- positiivinen vaikutus mielialaan
- sosiaalinen elämä paranee
- rauhoittava vaikutus
- luo turvallisuuden tunteen
- lievittää kipuja
- verenpaine alenee

Musiikin merkitys ikääntyneelle

- Kolotukset unohtuvat hetkeksi
- Musiikki rauhoittaa
- Musiikista tulee hyvä mieli
- Musiikin avulla tulee mukavia muistoja mieleen
- Voi laulaa mukana, jos muistaa sanat
- Radiota kuunnellessa nukahtaa hyvin
- Olisi mukavaa, jos joku laulaisi minulle
- Musiikki helpottaa koti-ikävää
- Ystävän kanssa voi laulaa yhdessä

Lähde: ikääntyneiden haastattelu opinnäytetyötä varten 2018

Tekijä: Borgenström, K. 2018. Gramofoni.

LEHDISTÖTIEDOTE 12.3.2018 Hämeenlinna

“Musiikista tulee niin hyvä mieli, että polven kolotuskin unohtuu hetkeksi.”

- Musiikkia kannattaa hyödyntää muistisairaana arjessa yhtenä hoitomuotona

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun geronomiopiskelija Maarit Borgenström on opinäytetyössään kartoittanut muistiyhdistyksen toiminnan kehittämistä varten sitä, millainen merkitys musiikilla on ikääntyvän laitoksessa asuvan aivoterveysteen ja hyvinvointiin. Kartoitus tehtiin haastattelemalla hoitajia ja asukkaita.

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys on ollut opinäytetyön mahdollistajana omalta osaltaan, ja näin ollen haastattelujen tuloksia esitelläänkin Muistiyhdistyksen sosiaalisen median kanavissa Aivoviikolla (vko11) 2018. Aivoviikolla on tärkeä merkitys aivoterveysteen ja siihen liittyvän tiedon levityksen kannalta. Muistiyhdistyksen muistikoordinaattori Marko Mustiala on Aivoviikon monipuolisen tarjonnan takana, joten Muistiyhdistyksen Facebook -sivuja kannattaakin seurata koko viikon ajan.

Kartoituksen tulokset julkaistaan viikolla 11, kun Aivoviikkoa vietetään. Tuloksista on mahdollista keskustella opinäytetyöntekijän kanssa reaaliajassa Muistiyhdistyksen Facebook-sivuilla julkaisupäivänä. Sivuja kannattaa siis seurata.

Lisätietoja:

Geronomiopiskelija Maarit Borgenström, maarit.borgenstrom@edu.xamk.fi

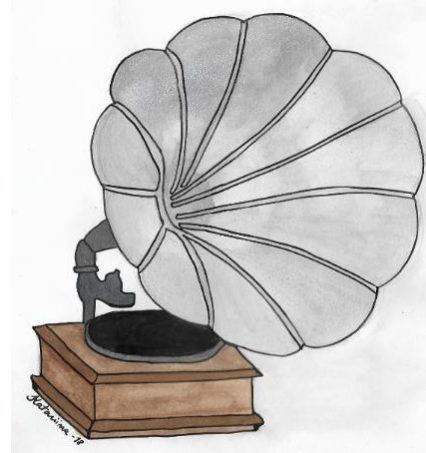
Muistikoordinaattori Marko Mustiala, marko.mustiala@muistiaina.fi

Maarit Borgenström
 Geronomi AMK
 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Maaliskuu 2018

**MUSIIKKI HYVINVOINTIA JA AIVOTERVEYTTÄ
 LISÄÄVÄNÄ TEKIJÄNÄ IKÄIHMISTEN
 LAITOSHOIDOSSA**

- Laitoshoidossa asuvien ikääntyneiden ja heidän hoitajiensa haastatteluiden tulokset



Opinnäytetyön tarkoituksena oli Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen toiminnan kehittämiseksi ja uuden mahdollisen toimintamuodon aloittamiseksi selvittää kuunnellaanko ikäihmisille suunnatuissa laitosmuotoisissa asumisyksiköissä musiikkia ja kuinka musiikkia käytetään ikääntyneiden hyvinvoinnin, aivoterveiden ja toimintakyvyn tukemiseen. Työ toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä haastattelemalla kahden eri yksikön hoitajia ja ikääntyneitä asukkaita. Tavoitteena oli tuottaa Kanta-Hämeen Muistiyhdistykselle raportti, jossa selvitettiin musiikin käyttöä laitoksissa, musiikin merkitystä ikääntyneille, sekä sitä, millä tavalla musiikin käyttöä pystyisi laitosasumisessa kehittämään ikääntyneiden hyväksi.

Haastattelut toteutettiin joulukuussa 2017 sekä tammikuussa 2018 kahdessa eri yksikössä. Haastateltavia oli yhteensä 12, joista 6 oli hoitajia, kuudesta asukkaasta kolme osallistui ryhmähaastatteluun ja kolmelle asukkaalle tehtiin yksilöhaastattelut. Asukkaiden haastattelut olivat virikkeellisiä tuokioita, joissa haastattelut tehtiin keskustelemalla kahvikupillisen äärellä. Asukkaille hetki oli mieluinen ja arjen rutiinit mielekkäästi rikkova. Hoitajille suunnattu haastattelu toteutettiin kahden sivun mittaisena haastatteluna.

Haastatteluista saadut tulokset on koottu tähän raporttiin. Lisäksi haastatteluiden perusteella tehtiin työkalu, jota voidaan jatkossa hyödyntää tukemaan laitoshoidossa asuvien ikääntyvien ihmisten hyvinvointia, aivoterveyttä ja toimintakykyä musiikin avulla. Tämän työkalun,

huoneentaulun, tarkoitus on olla oppaana niin hoitohenkilökunnalle, kuin asukkaan omaisillekin muistuttamassa musiikin merkityksestä ja sen monipuolisesta hyödyntämisestä ikääntyneiden parissa. Huoneentaulu on nimeltään *Oman elämäni sävelet*, jota voidaan hyödyntää nyt ja tulevaisuudessa Muistiyhdistyksen toiminnassa ja mahdollisissa tulevissa projekteissa ja hankkeissa. Huoneentaulun löydät tämän raportin lopusta.

Tilastokeskuksen (2017) mukaan suomen väkiluku on tällä hetkellä noin 5,5 miljoonaa. Suomen koko väestöstä hieman yli 20 prosenttia on yli 65-vuotiaita.

Näistä reilusta 20 prosentista vanhainkodeissa ja terveyskeskusten vuodeosastoilla pitkäaikaislaitoshoidossa jakauma on vastaavan ikäiseen väestöön seuraava:

	Koko maa	Kanta-Häme
Yli 75-vuotiaat laitoshoidossa asuvat (vastaavan ikäiseen väestöön verraten)	1,7 %	2,5%
Yli 80-vuotiaat laitoshoidossa asuvat (vastaavan ikäiseen väestöön verraten)	2,5 %	3,2%
Yli 85-vuotiaat laitoshoidossa asuvat (vastaavan ikäiseen väestöön verraten)	4,4%	5,4%

(Tilastokeskus 2017)

Jokaisen vanhuksen kuuluu saada elää hyvää elämää, joka on turvallista ja osallistuvaa. Jokaisen kuuluu saada hyvää ja arvostavaa hoitoa. Hyvän hoidon muodostavat itsemääräämisoikeus, turvallisuus, yksityisyys ja integriteetti. Eettisesti hyvää vanhustyötä toteutetaan tasa-arvoisella ja aidolla

kohtaamisella, herkkyydellä, inhimillisyydellä, ymmärryksellä ja aidolla välittämisellä. (Kivelä & Vaapio 2011)

Hyvään hoitoon kuuluu myös se, että ikääntyneille mahdollistetaan elämästä nauttiminen mm. musiikin avulla.

Musiikin kokemiseen vaikuttavat ihmisen psykologiset, kognitiiviset, kulttuuriset, sosiaaliset ja biologiset tekijät. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007)

Vanhalan tutkielman (2010) mukaan musiikilla on palvelutalossa asuviin ikäihmisiin positiivinen vaikutus. Samassa tutkielmassa todetaan se, että musiikilla voidaan vaikuttaa ikäihmisten tyytyväisyyteen esimerkiksi laulamalla yhteislauluja tai kuuntelemalla musiikkia yhdessä. Musiikkiin reagoidaan eri tavoilla. Musiikki on subjektiivinen kokemus, jota voidaan näyttää tunteilla, ilmeillä ja tietynlaisena käyttäytymisenä. (Saarikallio 2007)

Muistaakseni laulan -tutkimusraportin (2011) mukaan musiikilla voitiin vaikuttaa sekä muistisairaahan hyvinvointiin, että omaisten jaksamiseen. Musiikin vaikutuksia on tutkittu ja niistä on saatu tutkimusraportin mukaan seuraavia tuloksia:

Musiikin kuuntelun vaikutuksia on selvitetty tutkimuksissa, joissa muistisairaille on päivittäisissä tilanteissa soitettu mieluisaa tai rauhoittavaa musiikkia. Vaikutuksia on verrattu tilanteisiin, joissa musiikkia ei käytetä tai joissa muistisairaalle on tarjolla jotain muuta mieluisaa toimintaa (esimerkiksi käsihierontaa). Näissä tutkimuksissa musiikin kuuntelun on havaittu vähentävän muistisairaiden levottomuutta ja ahdistuneisuutta (Park & Pringle-Specht, 2009; Remington, 2002; Sung ym., 2010). Myös reippaan, tutun taustamusiikin soittamisen päiväsalissa lounaan jälkeen huomattiin lisäävän positiivista sosiaalista käyttämistä sekä vähentävän levottomuutta, aggressiivisuutta ja harhailua (Ziv ym., 2007). Erityisesti elävä (laulettu ja soitettu) musiikki vaikuttaa olevan tehokasta ja se voi parantaa muistisairaiden hyvinvointia ja sosiaalista vuorovaikutusta (Sherratt ym., 2004; Holmes ym., 2006). Samoin hoitajan laulaminen tai taustamusiikki voi aamuhoitotilanteiden, kuten peseytymisen ja pukeutumisen, yhteydessä parantaa vaikeastikin muistisairaahan henkilön tunneilmaisua, kommunikointia, liikkumista sekä tietoisuutta ympäristöstä (Götell, 2003, 2009). Hoitajille suunnatun koulutuksen on havaittu lisäävän hoitajien varmuutta käyttää musiikkia osana kuntouttavaa hoitotyötä (Laitinen 2008; Chatterton ym., 2010).

Muistaakseni laulan- tutkimusraportin tulokset tukevat tekemäni haastattelun tuloksia.

Ryhmähaastatteluun osallistui kolme asukasta ja kolme asukasta haastateltiin yksittäin. Kaikki olivat naisia ja iältään 76-87 -vuotiaita. Haastatteluiden alussa tutustuttiin ja juteltiin arjesta yksiköissä, mukavista asioista ja tapahtumista siellä, sekä omasta jaksamisesta myös. Haastattelun alussa yksi haastatelluista sanoi, että he asuvat laitoksessa eikä se missään tapauksessa ole koti.

Yhteisenä asiana kävi selväksi, että he ovat aina tykänneet musiikista. Viiden asukkaan musiikkimaku on laaja ja he kertoivat olevansa kaikkiruokaisia musiikin suhteen. Yksi asukkaista piti enemmän hengellisestä musiikista ja kertoi olevansa uskonsa takia melko pidättyväinen musiikin suhteen. Hänen mukaansa uskontoa ei juurikaan huomioida, vaan hänet viedään sellaisiin yhteisiin tapahtumiin missä hän ei välittäisi olla. Tapahtumista pääsee kyllä pois kesken kaiken jos haluaa, mutta se on välillä hankalaa kun asukas tarvitsee apua liikkumiseen, eikä aina kehtaa pyytää sitä kesken esitysten.

Yksi asukkaista kertoo kuuntelevansa radiota yötäpäivää. Hän on tottunut siihen, ettei hiljaisia hetkiä ole. Yöllä tulee hyvää musiikkia ja uutisiinkin hän kertoo öisin heräilevänsä. Tämä tapa on ollut hänellä jo omassa kodissa asuessaan. Musiikki rauhoittaa ja auttaa nukahtamaan. Yksi asukkaista kertoo saaneensa joululahjaksi radion, missä on myös levysoitin. Hän ei ole kertaakaan kuunnellut sitä, koska ei osaa sitä itse käyttää, eikä ole saanut apua tai opastusta sen käyttämiseen. Hän ei tarkalleen muistanut oliko hän pyytänyt apua vai ei! Kävin haastattelun jälkeen opastamassa hänelle soittimen käytön. Muut haastateltavat kertovat saavansa apua hoitajilta.

“Toisinaan hoitajilla on kiire, eikä ne silloin ehdi auttamaan!”

(laittamaan musiikkia soimaan, opastamaan oman radion käyttöönotossa tms.)

Asukkaat kertovat saavansa itse päättää mitä kuuntelevat. He pohtivat sitä, saavatko he kuunnella musiikkia enää silloin, kun eivät saa itse esimerkiksi radioita päälle? He eivät kuitenkaan halua miettiä sellaisia asioita vielä. Asukkaat kertovat, että nykyisessä asuinpaikassa käy silloin tällöin esiintyjä. Toisessa yksikössä muisteltiin, että ihan vähän aikaa sitten siellä oli käynyt Marita Taavitsainen "jonkun pojan kanssa". Keskustellessa he muistelivat tämän pojan olleen Mikael Konttinen. He kaikki toivovat tällaisia tapahtumia, missä on esiintyjä, iloa ja laulua sekä naurua molempiin yksiköihin lisää.

"Eikös se seurakunnan tyttö vois tulla laulattamaan meittii? Sillä on niin kaunis äänikin." (toivottiin lisää elävää musiikkia)

Asukkaiden mielestä musiikin kuunteleminen, laulaminen ja iloisten esiintyjien katselu tuovat hyvää mieltä, joka kestää jopa muutamia päiviä tapahtuneen jälkeen. Yksi asukkaista kertoo, kuinka voi melkein tuntea kun veri alkaa kohisemaan suonissa, kun kuulee jonkun oman lempi kipaleen. Toinen toivoisi, että pääsisi vielä joskus tanssimaan, vaikka vain muutaman askeleen verran.

Ryhmähaastattelussa pohdittiin musiikin merkitystä tässä elämän vaiheessa. Asukkaat kertoivat musiikin rauhoittavan esimerkiksi iltaisin kun keho on jo väsynyt, mutta mieli ei niinkään. Musiikki tuo mieleen mukavia muistoja nuoruudesta ja musiikkia kuunnellessa voi vaikka toisen asukkaan kanssa muistella menneitä.

"Niin mukavalta tuntuu, että välillä ihan sydäimestä ottaa, niinku silleen hyvällä tavalla"

(kysytty asukkaalta, että miltä se musiikki oikein tuntuu?)

Yksilöhaastattelussa eräs asukas kertoi musiikin helpottavan koti-ikävää. Hän oli paria kuukautta aiemmin muuttanut yksikköön ja saanut mukaansa kaikki levyt, joita hän oli aikanaan keräillyt kuuluessaan musiikkikerhoon. Hän kertoi, että posti toi joka kuukausi uuden levyn. Nyt niistä on apua ja tutut laulut luovatkin hänen mielestään turvallisen olon, ihan niin kuin kotona ollessa.

“Musiikista tulee niin hyvä mieli, että polven kolotuskin unohtuu hetkeksi.”
(tunnelma sen jälkeen, kun yksikössä oli käynyt vierailemassa tunnettu suomalainen iskelmälaulaja)

Sekä ryhmä,- että yksilöhaastattelujen perusteella jokainen kokee musiikin positiiviseksi asiaksi elämässään. He kokevat musiikin tuovan hyvää oloa, jaksamista, iloa, rauhaa ja mukavaa ajanvietettä tämän hetkiseen elämään. Yksiköihin toivotaan kuitenkin enemmän elävää musiikkia, lapsia laulamaan, hanuristeja soittamaan ja ihmistä seurakunnasta laulattamaan.

He pitivät huoneentaulua hyvänä ideana, koska huoneentaulua voisi pitää siinä soittimen vieressä ja siihen voisi kirjoittaa mistä tykkää tai ei tykkää. Asukkaista se olisi hyvä myös siksi, että siellä on niin paljon hoitajien sijaisia töissä.

“Sellanen tauluhan olis hyvä, että sitten hekin (sijaiset) tietäisivät, että mitä sieltä rammarista laitetaan soimaan!”
(keskustelua Oman elämäni sävelet -huoneentaulusta)

Hoitajille suunnattu haastattelu sisälsi väittämiä sekä avoimia kysymyksiä.

VASTAUKSIA VÄITTÄMIIN

Musiikkia kuunnellaan yksikössä

- ❖ Yksi vastanneista oli täysin samaa mieltä, neljä oli jokseenkin samaa mieltä ja yksi jokseenkin eri mieltä.

Asukas saa valita musiikin itse

- ❖ Vastanneista kaksi oli jokseenkin samaa mieltä, kolmella ei ollut mielipidettä ja yksi oli täysin eri mieltä.

Asukkaalle annetaan mahdollisuus vaikuttaa kuunneltavaan musiikkiin

- ❖ Kaksi vastanneista oli jokseenkin samaa mieltä, kolme ei osannut sanoa ja yksi oli jokseenkin eri mieltä.

Hoitajat valitsevat kuunneltavan musiikin

- ❖ Neljä vastanneista oli jokseenkin samaa mieltä ja kahdella ei ollut mielipidettä.

Musiikkia käytetään asukkaan rauhoittamiseen

- ❖ Kaksi vastanneista olivat täysin samaa mieltä, kaksi jokseenkin samaa mieltä, yksi ei osannut sanoa ja yksi oli jokseenkin eri mieltä.

Musiikkia käytetään asukkaan yksinäisyyden lieventämiseen

- ❖ Kaksi vastanneista oli täysin samaa mieltä, kolme oli jokseenkin samaa mieltä ja yhdellä ei ollut mielipidettä.

Musiikkia käytetään asukkaan kipujen hoitoon

- ❖ Yksi vastanneista oli jokseenkin samaa mieltä, kolmella ei ollut mielipidettä ja kaksi olivat jokseenkin eri mieltä.

Yksikössä järjestetään kuukausittain yhteisiä hetkiä, joissa musiikki on pääosassa

- ❖ Kaksi vastanneista oli täysin samaa mieltä ja neljä vastasivat jokseenkin samaa mieltä.

Tiedätkö yksikön asukkaiden yksilöllisen musiikki mieltymyksen?

- ❖ Jokseenkin samaa mieltä olivat kolme vastaajista, kahdella ei ollut mielipidettä ja yksi oli jokseenkin eri mieltä.

Haluaisitko itse käyttää musiikkia työssäsi enemmän?

- ❖ Neljä vastaajista olivat täysin samaa mieltä, yksi oli jokseenkin samaa mieltä ja yhdellä ei ollut mielipidettä.

Kaipaatko työhösi työkalua, jolla voit musiikin avulla mahdollistaa asukkaan hyvinvointia entistä enemmän?

- ❖ Yksi vastanneista oli täysin samaa mieltä, neljä jokseenkin samaa mieltä ja yhdellä ei ollut mielipidettä.

Koetko, että musiikilla olisi merkitystä asukkaiden aivoterveysteen ja sen ylläpitämiseen?

- ❖ Vastanneista neljä olivat täysin samaa mieltä ja kaksi vastanneista jokseenkin samaa mieltä.

VASTAUKSIA AVOIMIIN KYSYMYKSIIN

Miten voisit omalta osaltasi tuoda musiikkia enemmän yksikköösi ja käyttää musiikkia esimerkiksi asukkaan rauhoittamiseen tai kivun hoitoon?

- ❖ *"Olemalla itse aktiivisempi. Tuomalla itse musiikkia työmaalle. Voisin järjestää karaokea. Radio päälle tai levyt soimaan, vaikka sitten suihkussa jos asukas haluaa. Omaisiakin voisi pyytää tuomaan levyjä tai ainakin soittimet."*

Kerro tilanteista, joissa laitot asukkaalle musiikin soimaan, millä perusteella valitset musiikin, saako asukas vaikuttaa valintaan?

- ❖ *"Asukas voisi valita itse. Kuunnellaan asukkaan mieltymyksiä. Kuunnellaan musiikkia tilanteen mukaan. Saattohoidossa voisi laittaa soimaan rauhallista musiikkia. Musiikki rauhoittaa pelokasta ja yksinäistä vanhusta."*

Jos käytössäsi olisi työkalu, (esim. huoneentaulu, hoitotahto, "asukkaan musiikkihistoria") johon kirjattaisiin asukkaan musiikki mieltymyksiä, käyttäisitkö sitä?

- ❖ *"Kyllä. Selkeästä ja helppokäyttöisestä "huoneentaulusta" voisi helposti tarkistaa asukkaan musiikki maun. Sellainen madaltaisi kynnystä käyttää musiikkia hoitotyössä."*

Omia kokemuksia musiikin merkityksestä asukkaiden mielialaan, hyvinvointiin ja aivoterveuteen?

- ❖ *"Musiikki on ikään kuin tunteiden tulkki. Musiikki selkeästi aktivoi aivoja ja sen huomaa kun vanhuksen ilmeet muuttuu. Muistisairaat saattavat muistaa vanhojen laulujen sanoja. Musiikki toimii toisilla ja toisilla taas ei! Musiikki tuo mieleen muistoja nuoruudesta, se rauhoittaa ja saa hyvälle mielelle. Joskus huomaa kuinka vanhuksen jalat alkavat vipattaa välittömästi kun laittaa mielesutä musiikkia soimaan."*

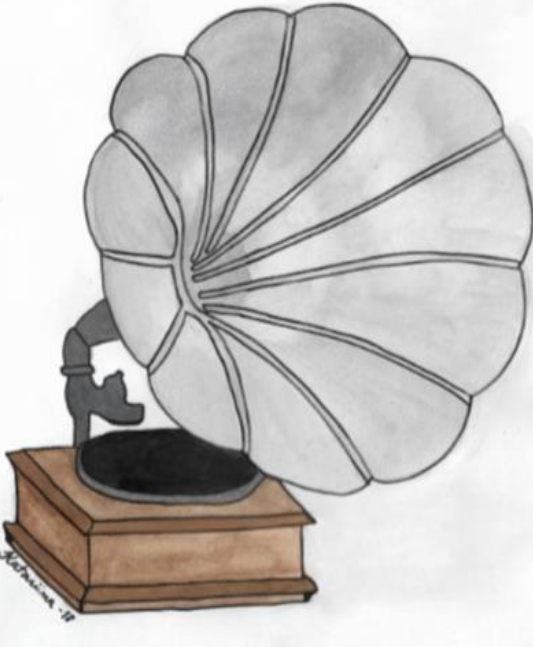
Raporttiin kerätyn tiedon ja Oman elämäni sävelet -huoneentaulun merkitys hoitotyössä on käyttäjien käsissä. Tietoa musiikin merkityksestä ja sen mukanaan tuomista positiivisista vaikutuksista voidaan tuotosten avulla viedä helpommin eri yksiköihin. Raportin tietoja ja huoneentaulua voidaan mielestäni hyödyntää ikäihmisten parissa jokaisessa laitoshoidon yksikössä. Uskon, että

muistisairaat, saattohoidettavat ja monet laitoshoidossa olevat hyötyvät musiikista ja saavat siitä itselleen mielihyvää, rauhallisen olon ja turvallisuuden tunteen.

Musiikkia on osattava käyttää oikeassa paikassa, oikealla tavalla ja oikeille kohdehenkilöille. Omasta kokemuksesta tiedän kuinka musiikilla voi olla suuri merkitys hoitotyössä. Saattohoidossa oleva ei aina halua kuunnella hengellistä musiikkia, vaan rauhoittuu esimerkiksi rock -musiikista ja kivut saattavat helpottaa lempimusiikin soidessa. Muistisairas saattaa olla levoton ja aggressiivinen hoitotilanteissa, mutta laittamalla musiikkia soimaan, saattaa hoitotilanne sujua huomaamatta, ja muistisairaasta tulee hoitomyönteisempi, kun hän keskittyy miellyttävään musiikkiin.

Oman elämäni sävelet -huoneentaulu

Oman elämäni sävelet



Musiikin vaikutukset ikääntyneen hyvinvointiin

- positiivinen vaikutus mielialaan
- sosiaalinen elämä paranee
- rauhoittava vaikutus
- luo turvallisuuden tunteen
- lievittää kipuja
- verenpaine alenee

Musiikin merkitys ikääntyneelle

- Kolotukset unohtuvat hetkeksi
- Musiikki rauhoittaa
- Musiikista tulee hyvä mieli
- Musiikin avulla tulee mukavia muistoja mieleen
- voi laulaa mukana, jos muistaa sanat
- Radiota kuunnellessa nukahtaa hyvin
- Olisi mukavaa, jos joku laulaisi minulle
- Musiikki helpottaa koti-ikävää
- Ystävän kanssa voi laulaa yhdessä

Lähde: Ikäryhmien haastattelu opinnäytetyötä varten 2008