

Kaisu Juntunen

”MUSIIKKI LUO MYÖNTEISYYTTÄ”
Kokemuksia Jos Välitän - konserttikiertueesta Kainuussa

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Syksy 2014



Koulutusala Sosiaali- ja terveystieteiden ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Juntunen Kaisu	
Työn nimi ”Musiikki luo myönteisyyttä” Kokemuksia <i>Jos Välitän</i> - konserttikiertueesta Kainuussa	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveystieteiden ala	Toimeksiantaja KAMK Jos välitän konserttikiertue työkäisille - hanke, Kainuun Sote, Terveempi Pohjois - Suomi osahanke 2 / Sari Marita Ikäheimo ja Kainuun Sote - alueen hyvinvointityöryhmät
Aika Syksy 2014	Sivumäärä ja liitteet 29+3
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata <i>Jos Välitän</i> konserttitapahtumaan osallistuneiden henkilöiden kokemuksia puheen, musiikin ja laulun välityksellä esitetystä terveystietoisuudesta. Opinnäytetyö selvitti myös, millä tavalla konserttitapahtumaan osallistuneiden kuulijoiden mielestä omassa kunnassa voi edistää terveyttä. Tavoitteena oli antaa tietoa, jota voidaan hyödyntää kuntien hyvinvointityöryhmissä alueen väestön terveyden edistämiseksi. Tuotetun tiedon avulla voitiin myös kehittää konserttituotetta.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimustehtävinä olivat: millaisia kokemuksia <i>Jos Välitän</i> konsertti herätti? millaista palautetta <i>Jos Välitän</i> konserttitapahtuma sai? ja millä tavalla hyvinvointityöryhmät voivat kehittää terveyden edistämistä Kainuun kunnissa? Toimeksiantajana toimi Kajaanin Ammattikorkeakoulun <i>Jos Välitän</i> - konserttikiertue työkäisille - hanke.</p> <p>Opinnäytetyö oli laadullinen. Aineisto kerättiin ryhmäkeskustelun avulla keuhkokuumeen 2014 kolmessa <i>Jos Välitän</i> konsertissa kahvitilaisuuden aikana. Aineisto analysoitiin sisällön analyysillä. Ryhmäkeskusteluissa esille tulleiden asioiden perusteella syntyi kolme johtopäätöstä: 1. Omaehtainen havahtuminen terveysasioihin ja tunteitten läpi eläminen on tärkeää koko elämän ajan, 2. Konsertti on hyvä tapa tuoda terveysasiat esille, 3. Terveyden edistämiseen vaikuttavat ihmisen valinnat, ympäristön vaikutus ja yhteiskunnan päätökset.</p> <p>Jatkokehittämissä ajatuksina opinnäytetyölle oli konsertin suuntaaminen eri-ikäryhmille, esimerkiksi nuorille, ja syvähaastattelun tekeminen yhdelle tai kahdelle konserttiin osallistuneelle kuulijalle.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Terveydenedistäminen, terveystietoisuus, musiikki, tunteet, hyvinvointikertomus, <i>Jos välitän</i>
Säilytyspaikka	x Verkkokirjasto Theseus x Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Juntunen, Kaisu	
Title “Music Creates Positivity” Experiences from the <i>If You Care</i> concert tour in Kainuu	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Commissioned by KUAS project <i>If You Care</i> , a concert tour for working aged people and Kainuu Social and Health Care Joint Authority, Healthier Northern Finland part of the project 2/ municipal wellbeing groups in Kainuu
Date Autum 2014	Total Number of Pages and Appendices 29+3
<p>The purpose of this thesis was to describe audience members’ experiences of health communication through means of talk, music and song to help in the <i>If You Care</i> concert tour. This thesis also studied what audience members thought were appropriate measures to promote health in municipalities. The aim was to provide information that could be used by municipal wellbeing groups to promote the population’s in health. The concert as a product could also be developed further on the basis of the information provided. The research tasks were the following: what kind of experiences the <i>If You Care</i> concert aroused, what kind of feedback the <i>If you Care</i> concert received, and how municipal wellbeing groups could develop health promotion in Kainuu.</p> <p>This thesis is qualitative, and research material was collected at three <i>If You Care</i> concert through group discussions in spring 2014. Three conclusions could be made on the basis of the group discussions: 1. It is important to realize the importance of health and go through emotions all one’s life, 2. A concert is a good way to introduce the health issues, and 3. Health promotion is affected by personal choices, environmental effect and societal decisions.</p> <p>In future <i>If You Care</i> concerts could be targeted to different age groups, for example to young people and indepth interviews could be made with one or two persons who participated in the concert.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Health promotion, health communication, music, emotion, wellbeing report, <i>If you Care</i>
Deposited at	x Electronic library Theseus x Library of Kajaani University of Applied Sciences

ALKUSANAT

”Minut vahvaksi luotiin

tarttumaan haasteisiin elämän.

Rohkeutta annettiin

ehkä vähän liikaakin.

Olen tässä ja tahdon

elää päivät jotka annetaan.

Nyt olen uusi luomus, täynnä elämää!”

Hannele Partanen

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA YHTEISKUNTA.....	3
2.1 Terveyden edistäminen	3
2.2 Terveyden edistäminen yhteiskunnan tehtävänä.....	4
3 MUSIIKKI TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ	6
3.1 Terveysviestintä ja musiikki.....	6
3.2 Musiikki ja tunteet.....	7
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	9
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	10
5.1 Ryhmäkeskustelu	10
5.2 Aineiston analysointi	12
6. KONSERTTITAPAHTUMAN TULOKSET	14
5.1 Kokemuksia konsertista.....	14
5.2 Konserttipalaute.....	16
5.3 Terveyden edistämisen kehittämisspalaute Kainuun kuntiin	18
5.4 Johtopäätökset.....	20
6 POHDINTA	22
6.1 Opinnäytetyön prosessi.....	22
6.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	23
6.3 Ammatillinen kehittyminen ja jatkokehittämissajatukset.....	25
LÄHTEET.....	27

LIITTEET

1 JOHDANTO

Musiikki vaikuttaa ihmiseen monella tavalla. Elävä musiikki ja ihmisäänen yhdistelmä vaikuttavat ihmiseen enemmän kuin tallennetun musiikin kuuntelu. Musiikin luominen, säveltäminen ja musiikin kuuntelu yhdessä voivat vaikuttaa terapeuttisesti. Ja sillä on suuri vaikutus ihmisen ajatuksiin ja tunteisiin. (Bojner - Hornwitz & Bojner 2007,52; Särkämö & Huotilainen 2012; Lehtiranta 2013.) Ihmisen sairastuttua esimerkiksi masennukseen tai dementiaan, musiikki luo toivoa ja on voimaa antava tekijä. Musiikilla on myönteisiä vaikutuksia aivojen toiminnalle ja muistiin hänen kuunnellessaan musiikkia sekä koko keholle ihmisen tanssiessa ja liikkuesssa musiikin tahtiin. (Heikkinen 2012; Vasionyte & Madison 2013; Lehtiranta 2013.) Musiikin vaikutuksesta ja sen hyödyntämisestä aikuisten terveyden edistämiseen ennen hänen sairastumistaan, tiedetään melko vähän. Ennaltaehkäisevä näkökulma musiikin hyödyntämisessä liittyy musiikkiterapian käyttöön sekä hoitaviin ja kuntouttaviin toimenpiteisiin. (Partanen 2012, 1, 7; Lehtiranta 2013.)

Terveyttä pidetään tänä päivänä yhtenä tärkeimmistä arvoista. Terveyteen nivoutuu ihmisen, mutta myös yhteiskunnan toiminta ja päätöksenteko. Ihmisen valinnat vaikuttavat terveyteen, samoin yhteiskunnallinen päätöksenteko, esimerkiksi ympäristön turvallisuus, asuminen ja tasavertaisuus. (Terveyden edistämisen eettiset haasteet 2008, 9.) Mediassa uutisoidaan paljon siitä, kuinka työikäisten tulisi kiinnittää huomiota omaan terveyteen ja ennaltaehkäisevään elämäntapaan. Yhteiskunnallisesti toivotaan, että ihmiset voisivat ja jaksaisivat olla työelämässä mahdollisimman pitkään. Terveydenhuollossa ohjataan elämäntapamuutokseen, jossa painotetaan myös sosiaalisten ja taloudellisten olosuhteiden sekä fyysisen ympäristön merkitystä. (Rautio & Husman 2010, 171; Terveyden edistämisen eettiset haasteet 2008, 9-10.)

Opinnäytetyö pohjautuu Hannele Partasen Jos välitän - konserttituotteeseen. Kiinnostukseni aiheeseen lähti kuunnellessani koosteen You tubesta *Jos välitän* konsertista, ja aihe tuntui kiinnostavalle, elämänmyönteiselle ja voimaa antavalle. Innostukseen aiheesta vaikutti myös oma terveydenhoitajan ammattiin kasvu. Terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen kuvauksessa on viisi pääkohtaa, joista tässä opinnäytetyössä käsitellään kahta osaamisaluetta. Terveyden edistämisen osaamisalue joka on terveyttä tukevaa ja sairauksia ennaltaehkäisevää toimintaa, johon sisältyy voimavaralähtöinen ohjaus ja neuvonta (Haarala 2014, 4). Toisena yhteiskunnallinen terveydenhoitajatyön osaamisalue, jossa ammattihenkilö osallistuu yhteis-

kunnan toimiin aktiivisesti ja on kiinnostunut yhteiskunnallisista haasteista (Haarala 2014, LIITE). Työskentely sairaanhoitajana oli tuonut näkökulmaa vakavasti sairaiden ihmisten hoitamisesta. Nyt oli mahdollisuus kehittää terveyden edistämiseen liittyvää osaamista myös opinnäytetyön kautta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata *Jos Välitän* konserttitapahtumaan osallistuneiden henkilöiden kokemuksia puheen, musiikin ja laulun välityksellä esitetystä terveystiedosta. Tarkoituksena on myös selvittää, millä tavalla konserttitapahtumaan osallistuneiden kuulijoiden mielestä omassa kunnassa voi terveyttä edistää. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää kuntien hyvinvointityöryhmissä alueen väestön terveyden edistämiseksi. Kuntien hyvinvointityöryhmät saavat näin palautetta kuntalaisilta toimintansa kehittämiseen. Tuotetun tiedon avulla voidaan myös kehittää *Jos Välitän* konserttituotetta.

Opinnäytetyötä hyödynnetään terveyden edistämiseksi Kainuussa. Opinnäytetyön avulla luodaan yhteistyötä Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Kainuun kuntien hyvinvointityöryhmien välille. Opinnäytetyö antaa myös ideoita ja palautetta Hannele Partaselle konsertin kehittämiseen. Jatkossa toimintatapa levitetään valtakunnalliseksi käytännöksi. (Oikarinen & Partanen 2013, 3-4.)

Opinnäytetyön taustalla vaikuttaa ontologinen tieteenfilosofian käsitys, koska tutkimuskohde on ihminen ja silloin tutkimusta ohjaa myös ihmiskäsitys. Ihmiskäsitys luo taustalle käsityksen tutkimuskohdeesta ja sitä kautta myös käsitystä ilmiön luonteesta. Holistisessa ihmiskäsityksessä ihmisen ajatellaan olevan tajunnallinen, kehollinen ja tietoinen toiminnastaan eli hän on itsenäinen ja vastuussa valinnoistaan (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2013, 130; Rauhala 2005, 32.) Opinnäytetyötä ohjaa siis holistinen ihmiskäsitys ja tekijän oma kristillinen maailmankatsomus.

2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA YHTEISKUNTA

Opinnäytetyön selkeä johtoajatus on terveyden edistäminen. Terveyden edistämisestä puhuttaessa tulee esille käsitteinä myös hyvinvoinnin edistäminen, terveyskasvatus, ohjaus ja neuvonta sekä terveysviestintä. Opinnäytetyö käsittelee terveyden edistämistä yhteiskunnallisesta näkökulmasta ja musiikin vaikutuksesta terveydenedistäjänä sekä terveysviestinnän ja musiikin vaikutuksesta ihmiseen.

2.1 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on hyvin laaja-alainen ja monisäikeinen käsite. Kansainvälisesti tämä tuli esille jo vuonna 1986 Ottawan asiakirjassa. Asiakirjassa tuotiin esille yhteiskunnallinen näkemys ihmisen elinympäristön ja oman terveyden huolehtimisesta. Terveyden perusedellytykset ja voimavarat liittyvät siihen, että kaikki ihmisen perustarpeet tulevat täytetyiksi (Ottawa Charter for Health Promotion 1986.) Terveyden edistäminen ajatellaan useimmiten yleisenä tavoitteena, joka koskee tiettyä yhteisöä tai joukkoa. Yleisen tason tavoitteet voivat koostua esimerkiksi terveysvalistuksesta, terveydenhoitopalveluiden oikeudenmukaisesta saatavuudesta, terveysriskeihin puuttumisesta, hoito-ohjeista, uuden tiedon levittämisestä, hoitoketjuista, potilasohjauksesta ja seulonnasta. (Rigoff, Wiss & Rimpelä 2010, 12.) Terveyden edistäminen nähdään myös sairauksien ehkäisyinä. Se on ihmisen toimintaa terveyden hyväksi. Terveyden edistämisessä on useita ulottuvuuksia; yhteiskunnan ja yhteisön, terveydenhuollon ammattihenkilöiden, yksilö ihmisen ja monialaisen käytännön toimintaa. Näihin vaikuttavat elinympäristö ja terveyden edistämisen toimenpiteet (Lahtinen 1996, 37 - 38). Pietilä (2010, 10 - 11) mainitsee terveyden edistämisen toimien olevan aikasidonnaista. Yksilön terveyteen liittyvät valinnat ovat sidoksissa arvoihin ja etiikkaan sekä siihen, miten ihminen määrittelee itselleen terveyden. Keskeiset terveyden edistämisen eettiset periaatteet ovat ihmisarvon kunnioitus, oikeudenmukaisuus, itsemääräämisoikeus ja voimavarojen vahvistaminen (Pietilä, Länsimies - Antikainen, Vähäkangas & Pirttilä 2010, 19).

Tässä opinnäytetyössä terveyden edistäminen tarkoittaa; yksilöihmisen toimintaa oman terveytensä parantamiseksi siten, että hänen omat voimavaransa säilyvät. Ihminen on ainutlaatuinen ja hänen omia valintojaan kunnioitetaan, ja niistä pyritään löytämään vahvuuksia, joita hänen elämässään tuetaan (Haarala 2014, LIITE).

Opinnäytetyössä käsitellään myös terveystiedotusta. Se toimii välineenä terveydenhuollossa tiedottamisessa, vuorovaikutuksessa ja yhteiskunnallisessa vuoropuhelussa. (Torkkola 2002, 10 - 11.) Terveyden edistämistä käsiteltäessä ei voi ohittaa terveystiedotusta, koska sen tulisi olla positiivista terveyteen vaikuttamista. Terveystiedotuksen yhdeksi tavoitteeksi on asetettu terveyden edistäminen (Torkkola 2002, 5- 6).

2.2 Terveyden edistäminen yhteiskunnan tehtävänä

Terveydenhuoltolaissa (1326/2010) on annettu selkeät raamit kunnan toiminnalle terveyden edistamisestä. Laissa määritellään kuntien velvollisuus huolehtia, ja mahdollistaa jokaisen kuntalaisen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Kunnassa on nimettävä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen vastuutaho eli hyvinvointityöryhmä. Yhteistyö julkisten tahojen, yritysten ja yhteisöjen kesken on suotavaa. Kuntien hyvinvointityöryhmät ovat vuodesta 2011 lähtien panostaneet kuntalaisten hyvinvointiin. Hyvinvointityöryhmissä voivat toimia kunnan työpaikkojen ja yhteisöjen edustajat sekä terveys- ja sosiaalialan henkilöt (Tieto päätöksenteon tukena 2011). Hyvinvointikertomus on kunnan eri toimialojen laatima katsaus kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä. Hyvinvointikertomus laaditaan tukemaan kunnassa tehtävää terveyden edistämiseen tähtäävää suunnittelua ja päätöksentekoa. Kertomuksen tavoite on tuoda esiin kuntalaisten hyvinvointiin liittyviä tarpeita ja tilaa. Hyvinvointikertomus tehdään kerran valtuustokaudessa ja laadinnasta vastaa kunnan johtoryhmä, joka nimeää hyvinvointityöryhmään eri alojen edustajia valmistelemaan kertomusta. Tämä mahdollistaa eri toimialojen yhteistyön ja asiantuntijuuden koko kunnan hyväksi. (Tieto päätöksenteon tukena 2011, 11 -12.)

Terveydenhuoltolaissa (1326/2010) käsitellään näkökulmia yksilön terveyttä tukevaan toimintaan, joka lähtee aina ihmisen omasta tahdosta ja tasavertaisuudesta. Terveydenhuoltolaki ohjaa kuntia toimimaan ihmisten terveyserojen vähentämiseksi ja huolehtimaan resurssien ja palvelujen saatavuudesta.

Aikaisemmin sairaanhoitopainotteinen politiikka jätti varjoonsa terveyden edistämisen tärkeyden, mutta viime vuosina hyvinvoinnin edistämiseksi on annettu enemmän arvoa ja se näkyy kunnissa yhtenä tärkeimmistä strategioista. Väestön ja kuntalaisten hyvinvointi ja terveys ymmärretään menestystekijäksi ja edistää kunnan kehitystä. Hyvinvointijohtamiselle on

kehitetty erilaisia työkaluja esimerkiksi Terveys 2015- kansanterveysohjelma ja hyvinvointikertomus. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto- Mäentausta 2008, 468, 470 - 472.)

Yhteiskunnallisesti katsottuna hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on moniulotteinen kokonaisuus. Siihen vaikuttavat väestön rakenne, elinolot, elinympäristö ja palvelujen saatavuus ja toimivuus. Terveyden ilmeneminen näkyy työ- ja toimintakyknä, sairastuvuutena, tapaturmien määränä ja kuolleisuutena. Myös elämäntavat, joihin kuuluvat harrastukset, ravitsemus, liikunta, seksuaalisuus, päihteiden käyttö ja tupakointi, ja elämäntapaan liittyvät asiat kertovat ihmisten hyvinvoinnista. Elämän hallinnassa on kyse ihmisen koulumenestyksestä, työllisyydestä, tyytyväisyydestä elämään ja ystävyys-suhteista. (Haarala ym. 2008, 469.)

Kunnan tulisi seurata asukkaattensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä sekä kunnan palveluissa tulisi toteuttaa toimenpiteitä, joilla vastataan kuntalaisten hyvinvointitarpeisiin. (Terveydenhuoltolaki 1326/32010.) Tällaisia toimenpiteitä voivat olla esimerkiksi erilaiset kulttuuritapahtumat ja eri yhteisöissä tapahtuvat kokoontumiset. Näin voidaan vaikuttaa ihmisten elämäntapaan ja tyytyväisyyteen elämässä. Kulttuurikokemukset vaikuttavat myönteisesti sosiaalisiin suhteisiin ja ylläpitävät hyvinvointia. (Haarala ym. 2008, 469, Hyyppä & Liikanen 2005, 13.) Musiikki- ja taide- elämykset ovat parhaimmillaan tällaista terveyden edistämistä. Musiikkia voimme kohdata arki elämässä, vapaa-aikana ja juhlassa. Se luo erilaisia kokemuksia, jotka yhdistävät ihmisiä toisiinsa ja luo viihtyvyyttä. Musiikki voidaan liittää myös psyykkiseen, että fyysiseen terveyden edistämiseen. (Lehtonen 1989, 9; Lehtiranta 2013.)

3 MUSIIKKI TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Musiikin vaikutukset ihmisessä tulevat näkyviin monella tapaa. Esimerkiksi dementoituneiden henkilöiden hoidossa musiikilla on myönteisiä vaikutuksia koko sairauden ajan. (Vasionyte & Madison, 2012; Soinila 2011). Musiikkiin sisältyy monia sanattomia viestejä, jotka vaikuttavat fyysisesti ja henkisesti. Musiikin kuuntelu voi vaikuttaa muistia ja oppimiskykyä parantavasti. Musiikin välityksellä virittäytyään tiettyyn tunnelmaan. Se tuo mieleen muistoja, ja sen avulla voimme matkata ajassa taaksepäin. (Bojner-Hornwitz & Bojner 2007, 67 - 69, Särkämö & Huutilainen 2012.) Musiikki lieventää stressin oireita. Kokemukset musiikista ovat niitä, jotka eivät tuota pettymystä. Yleensä se rikastuttaa elämää ja parantaa terveydentilaa. Musiikki auttaa pois niistä tunnetiloista, joita stressi aiheuttaa, ja tarjoaa avaimia, jotka oikein käytettyinä edistävät kuulijan terveyttä. (Bojner-Hornwitz & Bojner. 2007, 72; Lehtiranta 2013.)

Tutkimuksia musiikin vaikutuksesta terveyden edistämisen näkökulmasta en ole löytänyt. Useita tutkimuksia löytyy musiikkiterapian vaikutuksista sairastuneeseen henkilöön, esimerkiksi musiikin vaikutuksista aivoinfarktiin tai masennukseen sairastuneelle. Soinila (2011) mainitsee Lääkäri-lehden pääkirjoituksessa musiikkiterapian osana sairaudenhoitoa: ” potilas käyttää itse tuottamaansa musiikkia sellaisten tunnetilojen käsittelyyn, joiden purkaminen ei onnistu puhumalla”. Musiikilla on siis vaikutusta ihmiseen, mutta se on yksilöllinen. Musiikki aktivoi aivoja ja tuo elämyksiä. Joillakin musiikki nopeuttaa sydämen sykettä ja lisää lihasjännitystä, toisilla taas rauhoittaa ja tyynnyttää mieltä. Kokemukseen voivat vaikuttaa myös mielentila ja psyykinen kunto.(Bojner - Hornwitz & Bojner. 2007, 53, Lehtiranta 2013; Soinila 2011.)

3.1 Terveysviestintä ja musiikki

Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaan terveysviestintä (Health Promotion Glossary) on keino välittää ihmisille terveystietoa ja ylläpitää keskustelua merkittävistä terveyskysymyksistä. Hyödyllisen terveysinformaation välittämiseen voidaan käyttää kaikkia joukkoviestinnän muotoja lisättäessä yksilön ja yhteisön terveyden merkityksen tietoisuutta. (Torkkola 2002, 5.)

Terveysviestintä-käsitteelle ei ole olemassa yhteneväistä määritelmää. Suppea määritelmä tarkoittaa, että terveysviestinnällä tarkoitetaan terveyttä edistävää viestintää, mutta toisaalta se käsittää myös terveyden ja sairauden. Terveysviestintä pitää sisällään viestinnän terveydestä, sairaudesta, lääketieteestä ja terveydenhuollosta. Tähän voivat kuulua myös potilaiden välinen kokemustenvaihto, joukkoviestintä ja terveysjournalismi. Englanninkielinen termi health communication suomennos olisi terveysvalistus ja -neuvonta. (Torkkola 2002, 6-9.)

Terveysviestinnän tarkoitus on saada aikaan muutos, jotta yksilön tai yhteisön terveydentila kohentuisi. Muutosta voidaan tukea voimavarakeskeisellä terveysviestinnällä, johon kuuluvat kuuntelu, vuoropuhelu, itsearviointi, toimintamallin tunnistaminen ja toiminnan uudelleensuuntaaminen. Motivaatio vaihtelee muutoksen vaiheissa. (Poskiparta 2002, 24 - 25.) Poskiparta (2002, 29) käsittelee kirjoituksessaan aktiivista kuuntelua yhtenä voimavarakeskeisen vuorovaikutuksen keinona. Aktiivinen kuuntelu viestii hyväksyntää ja kannustaa uuteen näkökulmaan sekä myönteiseen suhtautumiseen asioihin.

Musiikin käyttö terveysviestinnässä on ollut melko vähäistä. Musiikki kuitenkin auttaa yksilöä löytämään tien sisimpäänsä, jossa musiikki vaikuttaa fyysisesti, emotionaalisesti ja fysiologisesti (Bojner- Hornwitz & Bojner 2007, 67). Musiikin merkitys terveyden edistäjänä ja terveysviestien välittäjänä on selvittämisen arvoinen asia. Musiikki on yksi tapa antaa välineitä terveyden edistämiseen. (Bojner- Hornwitz & Bojner 2007, 16.) Partanen (2012, 13) mainitsee omassa opinnäytetyössään terveysviestejä välittävän musiikkikokemuksen voivan herättää tunteita henkilökohtaiseen terveysajatteluun ja muutokseen eli tätä kautta tavoitellaan myönteistä vaikutusta terveyteen.

3.2 Musiikki ja tunteet

Musiikki ja tunteet kuuluvat yhteen. Tietty laulu tai sävelkulku tuo mieleen muistoja, surua, alakuloa, kun taas nopea ja reipas rytmi voi piristää ja vaikuttaa positiivisesti. Musiikki ymmärretään yli kieli- ja kansallisuusrajojen. Musiikin terapeuttiset vaikutukset ovat kaikkien ulottuvilla. Musiikin harrastaminen joko kuuntelemalla tai tuottamalla toimii terveyttä ja tasapainoisuutta edistävänä toimintana. Musiikin avulla voi käsitellä rakentavasti omia vaikeitakin tunnetiloja. (Bojner-Hornwitz& Bojner 2007, 113- 115, Lehtonen 1989, 9-10.)

Kulttuuri- ja taide-elämykset, johon musiikki kuuluu, synnyttävät tunteita, jotka vaikuttavat aivojen toimintaan tasapainottaen. Nämä yhdessä sosiaalisen ympäristön kanssa luovat hyvinvointia ja terveyttä. (Hyypä & Liikanen 2005,50.) Musiikki vaikuttaa jo ennen syntymää kielelliseen kehitykseen, tunteiden hallintaan, kognitiivisten ja motoristen taitojen oppimiseen. Musiikki on väline, jolla voidaan purkaa tunnetiloja ja samalla se on tunteiden herättäjä. Jokin laulu herättää iloa, surua, kaipausta tai nostalgiaa. Musiikki toimii hyvänä välineenä monissa sairauksissa helpottamaan oireita, ja koko elämänkaaren aikana eri-ikäisille ihmisille terapiana. (Särkämö & Huotilainen 2012.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Jos välitän konserttitapahtumaan osallistuneiden henkilöiden kokemuksia puheen, musiikin ja laulun välityksellä esitetystä terveystietoisuudesta. Tarkoituksena on myös selvittää, millä tavalla konserttitapahtumaan osallistuneiden kuulijoiden mielestä omassa kunnassa voi edistää terveyttä.

Tavoitteena on antaa tietoa, jota voidaan hyödyntää kuntien hyvinvointityöryhmissä alueen väestön terveyden edistämiseksi. Tuotetun tiedon avulla voidaan myös kehittää konserttitapahtumaa.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät:

Millaisia kokemuksia Jos Välitän konsertti herätti?

Millaista palautetta Jos Välitän konserttitapahtuma sai?

Millä tavalla hyvinvointityöryhmät voivat kehittää terveyden edistämistä Kainuun kunnissa?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Perustana opinnäytetyölle oli Hannele Partasen vuonna 2012 valmistunut opinnäytetyö *Jos välitän* konserttituote. Opinnäytetyön lähtökohta oli Kajaanin ammattikorkeakoulun *Jos välitän* konserttikiertue työkäisille - hanke, johon saatiin opetus- ja kulttuuriministeriöltä rahoitus. Hankesuunnitelmaan kuului toteuttaa seitsemän *Jos Välitän* - konserttia Kainuussa. Hankesuunnitelmaan kuului myös kahden opinnäytetyön tekeminen, joissa selvitetään konserttiin osallistuneiden kuulijoiden kokemuksia konsertista (Oikarinen & Partanen 2013.) Tämä on hankesuunnitelman mukainen opinnäytetyö.

Jos Välitän konserttitapahtuma koostui konserttiosuudesta ja kahvitilaisuudesta. Kumpikin osio kesti tunnin. Konserttiin sisältyi viisi laulua, kolme instrumentaalikappaletta ja laulujen sisältöön sopivat puheosuudet, jotka olivat rakennettu välittämään terveysviestejä kuulijoille (liite 3) Konsertin kulku oli tehty teemoittain käsittelemään ihmisen elämänkaarta syntymästä kuolemaan (Partanen, 2012, 34). Kaikki laulujen sävellykset, sanoitukset ja sovitukset ovat Hannele Partasen ja bändin yhdessä tekemiä. Bändissä esiintyvät: Hannele Partanen, laulu ja viulu, Laura Pulkka, piano, Sanna-Kaisa Ruoppa, sello ja Ismo Vänskä, cajon ja flyygelitorvi (liite 3). Konserttiosuuden jälkeen kuulijoilla oli mahdollisuus antaa palautetta konsertista, vastaamalla palautelomakkeeseen ja osallistua ryhmäkeskusteluun. Kyselyyn ja keskusteluun osallistumisesta informoitiin konsertin lopussa. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan ryhmäkeskustelun tuloksia ja se on kvalitatiivinen, koska opinnäytetyössä selvitetään kuulijoiden kokemuksia konsertista.

5.1 Ryhmäkeskustelu

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston keruumenetelmänä on usein haastattelu, joka voi olla luonteeltaan esimerkiksi teemahaastattelu. Haastattelun etuna on joustavuus. Kysymyksen voi toistaa, oikaista väärinkäsityksen ja tehdä lisäkysymyksiä. Haastattelussa pyritään saamaan mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta ja samalla voi toimia havainnoijana. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 72 -73.) Ryhmähaastattelu ja ryhmäkeskustelu tuottavat erilaista tietoa, koska keskustelu ei jää vain haastateltavan ja haastattelijan väliseksi, vaan ryhmän jäsenet voivat kysellä toistensa mielipiteitä ja kiistelläkin tulkinnoista, jolloin haastattelija voi olla

sivustaseuraajana. Ryhmähaastattelun luonteen vuoksi sitä käytetään harvemmin, koska arvellaan, että ihmiset eivät halua puhua omista asioistaan muiden kuullen ja keskustelu voi jäädä pinnalliseksi. Ryhmähaastattelussa haastattelija tai keskustelun vetäjä haastattelee osallistujia esittäen kysymyksen vuorotellen osanottajille, mutta ryhmäkeskustelussa vetäjä pyrkii saamaan ryhmässä aikaan vuorovaikutusta ja tarjoaa tiettyjä teemoja keskusteltaviksi ja kommentoitaviksi. Ryhmäkeskustelussa asiaa voidaan käsitellä monista eri näkökulmista ja näin saadaan kiinnostavaa aineistoa. (Alasuutari 2011, 151 – 155, Valtonen 2005, 223 - 224.) Keskustelua ohjaavat kuvaavat kysymykset, jotka ovat avoimia ja antavat keskustelijoille mahdollisuuden jatkaa ja täydentää toisen kertomaa. Keskustelun vetäjä pyrkii verbaalisesti ja nonverbaalisesti ohjaamaan keskustelua tiettyyn suuntaan, esimerkiksi nyökkäilemällä tai katsekontaktilla. Kuuntelu ja jatkokysymykset toimivat keskustelua ylläpitävänä tekijänä. (Valtonen 2005, 234 - 235.)

Jos Väitän konsertin palautelomakkeen olivat suunnitelleet terveydenhoitajaopiskelijat kehittämistyönä syksyllä 2013. Palautelomakkeen tarkoitus oli saada selville konserttiin osallistuneiden ajatuksia oman terveyden merkityksestä ja kuinka konsertti vaikutti heidän terveyskäyttäytymiseen. Palautelomake oli tehty kvantitatiivista tutkimusta ajatellen, joka rakentui monivalinta- ja avoimista kysymyksistä. Näin olisi mahdollista saada sekä määrällistä, että laadullista tietoa konserttiin osallistuneilta. (Jylhä-Ollila, Karjalainen, Kettunen & Korhonen 2013, 4, 7-8.) Konserttitapahtumassa palautelomakkeen avoimet kysymykset toimivat tässä opinnäytetyössä ryhmäkeskustelun runkona (liite 1).

Keväällä 2014 konsertteja oli pidetty kolmella paikkakunnalla: Ristijärvellä, Kajaanissa ja Paltamossa. Konserttiin osallistuneita oli noin 200 henkilöä, joista ryhmäkeskusteluun osallistui arviolta noin 90. Tarkkaa määrää ei ole tiedossa. Arvio on tehty keskustelu lomakkeiden perusteella, joita oli 27 ja pöydässä oli 2-5 henkilön ryhmiä. Suurin osa ryhmäkeskusteluun osallistujista olivat iältään keski-ikäisiä työelämässä olevia, ja eläkeläisiä, mutta myös muutamia työelämässä olevia nuoria.

Ryhmäkeskustelu tapahtui konsertin jälkeen kahvikupin ääressä. Keskustelun vetäjinä toimivat Arja Oikarinen, terveydenhoitajaopiskelijoita ja kunnan hyvinvointityöryhmän edustajia sekä tämän opinnäytetyön tekijä. Keskustelulomake koostui viidestä kysymyksestä (liite 1), joiden avulla keskustelu eteni. Keskustelun edetessä jokainen vetäjä kirjasi vastaukset paperille.

5.2 Aineiston analysointi

Tässä opinnäytetyössä sisällön analyysi on induktiivinen eli aineistolähtöinen, koska tutkittavasta asiasta on saatavilla hajanaista tietoa (Kankkunen & Vehviläinen -Julkunen 2013, 167). Aineistoa pyritään tarkastelemaan monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti, josta nostetaan esiin eri teemoja. Induktiivisessa analyysissä teoria on tukemassa aineistosta nousevia ilmiöitä ja päätelmiä (Tuomi & Sarajärvi 2012, 95 - 100.) Sisällön analyysiin kuuluu eri vaiheita ja induktiivista analyysiä ohjaavat tutkimustehtävät. Vaiheisiin kuuluvat analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkinta (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2013, 167 - 168.) Analyysiyksikkönä toimivat kysymykset, joista koodaus aloitetaan. Tämän jälkeen aineistoa luetaan ja pelkistetään, josta sitten nousevat tulokset tutkimuskysymyksiin.

Aineiston analyysi alkoi jo keruuvaiheessa, havainnoimalla ja tunnelman kokemisella. Ryhmäkeskustelujen aineiston käsittelyn aloitin lukemalla kaikki muistiinpanot läpi. Tämän jälkeen käsittelin aineiston kysymys kysymykseltä, jotka kirjasin ensin käsin ja sitten tietokoneelle sanasta sanaan. Kirjoittamani aineiston luin läpi useita kertoja. Tämän jälkeen vertasin kirjoittamaani aineistoa tutkimuskysymyksiin. Vastaukseksi kysymyksiin alkoi aineistosta nousta ajatuskokonaisuuksia, joita yhdistelin värikoodein. Koodasin vastaukset jokaisen kysymyksen kohdalla eri väreillä eli samankaltaiset vastaukset samalla värillä (liite2). Aineiston aukipurkaminen tapahtui värikoodien pelkistämällä ja luokittelulla. Luokitukset näkyvät tekstissä lihavoituna. Samalla kiinnitin huomion samankaltaisiin vastauksiin ja eriäviin mielteisiin, joista etsin vastausta tutkimustehtäviin. Näistä luokitteluista nousivat johtopäätökset.

Esimerkki ryhmäkeskustelun analysoinnista.

Ryhmäkeskustelun kysymykset	Vastaukset	alaluokka	yläluokka	Johtopäätökset
1. Kuvaile konsertin tunnelmaa	”Rauhoittava”, ”harmoninen”, ”kotoinen”, ”rento”, ”monipuolinen”	Tunteet		
2. Millaisia tunteita konsertti sinussa herätti?	”Muistoja, itketti”, ”ei pysty vastaamaan, tarvitsee aikaa sulatella” ”Vahvisti oman terveyden hoitamista” ”Herättelyä ymmärtämään elämän ennenaikaisen päätymisen”	Omaehtaiset kokemukset Terveysten edistäminen Elämän päättymisen, kuolema	Motivoitumisen terveyden edistämiseen	Omaehtainen havahtuminen terveysasioihin ja tunteitten läpi eläminen on tärkeää koko elämän ajan.

6. KONSERTTITAPAHTUMAN TULOKSET

Konserttitapahtumaan liittyvät tulokset sisältävät kokemuksia konsertista, jossa kuulija saivat kertoa konsertin tunnelmasta ja tunteista, joita konsertti heissä herätti. Tämän lisäksi kuulijat saivat antaa konsertin sisältöön liittyvää palautetta ja kertoa mieleen painuvimman laulun sekä antaa palautetta ja ideoita oman kunnan osalta terveyden edistämiseen.

5.1 Kokemuksia konsertista

Konserttitapahtuman kokemuksia käsiteltiin kahdella kysymyksellä. Pyydettiin kuvailemaan konsertin tunnelmaa ja millaisia tunteita konsertti herätti. Vastauksista nousi selkeästi eri teemoja, jotka käsittelevät **terveyden edistämistä, tunteita** ja niiden vaikutuksia ihmiseen, **omakohtaisten kokemusten** merkitys terveyteen ja sairastumiseen sekä **elämän päättymiseen ja kuoleman** käsittelyyn liittyviä asioita. Nämä asiat motivoivat kuulijoita edistämään omaa terveyttään.

Konsertti herätteli ajattelemaan omaa terveyttään ja siihen liittyvää toimintaa. Konsertin vahva kokonaisuus ja sisältö sekä musiikki vaikuttivat kuulijoiden ajatuksiin. Vastauksissa tulivat esille huoli omasta ja läheisten terveydestä. Sanoma ja tunnelma laitoivat ajattelemaan terveyttä muiden näkökulmasta.

”Nykyinen elämänmeno niin kiireistä, joten on hyödyllistä pysähtyä miettimään asioita, joita konsertissa tuli esille”.

Konsertin koettiin vahvistavan oman terveyden hoitamista, pienet teot vaikuttavat ja terve itsekkyys sekä oma toiminta luo toivoa ja valoisuutta tulevaisuuteen.

”Kiitollisuus siitä, että on selvinnyt vaikeista asioista”

Konsertin teemana oleva elämänkaari herätteli monien vastaajien mielestä ajattelemaan sitä, kuinka tärkeää on koko elämän ajan huolehtia omasta terveydestään.

”terveyden edistäminen tärkeää, ei vain sairauden hoitaminen”

Konsertti nosti esiin kuulijoissaan monia tunteita. Suurin osa kertoi konsertin olleen positiivinen ja mukava kokemus. Sanoitukset ja melodiat nostattivat tunteita ja musiikki toi myönteisyyttä.

”positiivinen vire mukana, vaikka aiheet synkkiä - raikas ote terveyden edistämiseen”

Musiikin merkitys tunteisiin koettiin hyvänä ja toivoa luovana. Musiikki ja konsertin tunnelma herkisti, itketti, toi mieleen surua, ikävää, kaipausta ja muistoja. Tämä koettiin puhdistavana kokemuksena. Tunteitten kirjo näkyi myös siten, että jokaisessa konsertissa oli vastaajia, jotka eivät kyenneet vielä erittelemään tunteitaan ja osa koki konsertin ahdistavana, koska omasta surukokemuksesta oli niin vähän aikaa.

”ei pysty vielä vastaamaan, tarvitsee aikaa sulatella”

Vastauksissa tuli selkeästi esille havahtuminen oman kuoleman ajatteluun. Konsertin koettiin herätelleen voimakkaasti miettimään enneaikaista kuolemaa. Ajatus enneaikaisesta kuolemasta koettiin ehkä vieraana, koska kuolema on luonnollinen osa elämää. Kuolemaa ei silti haluta ajatella, mutta siitä tulisi puhua enemmän. Konsertti toi mieleen myös läheisten kuoleman, ikävän ja kaipauksen menetettyjä kohtaan. Itkun ja surutyön merkitys tuli vastauksissa esille. Surutyön tekeminen on tärkeää läheisen kuoleman jälkeen

Keskusteluissa tuli esille omakohtaisia kokemuksia, joita konsertti toi mieleen. Nämä kokemukset olivat myös hyvin erilaisia, niin kuin tunteetkin. Omakohtaiset kokemukset liittyivät terveellisiin elämäntapoihin.

”mitättömistä asioista voi tulla riitoja ja harmejä”

”hyvä aika seuraa huonoa”

”asiat itselle selviä, mutta itsestään ei saa irti”

Konsertti koettiin mielenvirkistykseenä. Se toi mieleen oman sairastumisenkokemuksen ja sen vaiheet ja siihen liittyvät tunteet. Oli kokemus siitä, että omalla kohdalla on jo kaikki tehty tai omaan terveyteen on panostanut, mutta silti oireilua. Konsertti koettiin koskettavana omien kokemusten kautta. Kuulijoissa oli mukana myös sellaisia, joille tällainen on täysin uutta.

”meni yli hilseen – ei ole tottunut tällaiseen”

”oli kuin olisi ollut herätyskokouksessa, vain paatoksellinen saarna puuttui”

5.2 Konserttipalaute

Kysymykset: miten kehittäisit konserttia ja mikä laulu jäi parhaiten mieleen, mahdollisesti kuulijoille palautteen antamisen konsertista. Palautteisiin sisältyi kehittämis ehdotuksia konsertin laulujärjestykseen, äänentoistoon, esitystapaan, sisältöön ja tiedotukseen. Konsertin tunnelmaa käsittelevän kysymyksen yhteydessä oli konserttiin liittyviä kehittämis ehdotuksia. Konsertin **hyvä suunnittelu**, valmistelu ja **esitystapa** ovat tärkeää sisällön ymmärtämiseksi.

Kokonaisuudessaan konserttitapahtuma koettiin myönteisenä ja toivoa antavana. Konsertin sisältö oli sopiva. Esitystapaa pidettiin hyvänä ja mielenkiintoisena. Verrattiin luentoihin, joita ei olisi jaksanut kuunnella. Konsertin puheosuudessa esille tuleva murre ja esiintyjän hymy mainittiin kotoisaksi.

”musiikki ja puhe tukivat toisiaan”

”konsertti oli hyvä, ei kaipaa mitään lisää, täydellinen ja herättelevä”

”tehokas tietopaketti, sopiva kokonaisuus”

Joissakin vastauksissa oli toivomus konsertin pidentämisestä ja ehdotus laulujärjestyksen muuttamiseen. Asian esitystapaa pidettiin tärkeänä ja hyvänä, eikä tullut syyllistävää tunnetta.

”ensimmäinen kappale voisi olla lopussa, kokoaisi konserttia”

Tunnelmaa kuvailtiin hyvin monilla adjektiiveilla: Sielukas, herkkä, rauhallinen, lämmin, välitön, harras, rento, monipuolinen, puhutteleva, haikea, ahdistava ja raskastunnelmainen. Moni kuulija kaipasi tunnelmaan enemmän iloa.

”raskastunnelmainen aluksi, loppuosassa tunnelma keventyi ja tuli valoisammaksi”

”kuunneltiin keskittyneesti ja vakavissaan”

”esiintyjä sai voimallisesti mukaan”

”ahdistava, surusta vähän aikaa”

Tiedotus konsertista koettiin vajavaiseksi. Olisi toivottu konsertin tiedotuksen olevan laajempaa niin, että osallistujia olisi ollut enemmän, koska konsertin antia kuvailtiin tärkeäksi, esimerkiksi tiedottaminen eri työpaikoille.

Monessa vastauksessa oli toive saada itselle **konserttitaltiointi** dvd- tai cd-levyn muodossa. Ehdotuksena oli cd-levyn myynti konsertissa tai joissain tietyissä paikoissa sovitun ajan. Myös konsertin esittämistä televisiossa ehdotettiin.

”konsertin nauboittaminen, jotta sitä voisi katsoa uudelleen kotona”

Konserttitapahtuman suuntaaminen eri ikäryhmille, erityisesti nuorille, koettiin tärkeänä.

”suuntaus nuorille, kouluihin esityksiä, yläasteelle, ammattikouluille”

”voisi kehittää rock- ja hip-hop-tyyliin”

Konsertin, bändin ja sisällön esitystavasta annettiin muutamia kehittämisideoita: äänentoisto ei kaikissa paikoissa toiminut hyvin, puhetta voisi selventää, lopputavut eivät aina kuuluneet ja puheosuuksissa oli jonkin verran toistoa ja taustalaulajilla olisi tärkeää olla mikrofonit, jotta laulu kuuluu. Näihin asioihin on pyritty kiinnittämään huomiota koko kiertueen aikana.

”kun bändi tulee lavalle, voisi pysähtyä ja antaa yleisön taputtaa”

”loppuun kobottava tekijä, kuulija näkisi millaista on, jos terve olisi, voisi olla yksi kappale lisää”

Parhaiten mieleen jäävä laulu oli selkeästi ”Kun olet poissa”. Tämän laulun sanat olivat koskettavat ja siinä haikeus ja suru tulivat positiivisella tavalla esiin. Laulu toi mieleen oman kuoleman ja muiston läheisen kuolemasta. Laulun aikana voi miettiä kuinka arvokas toinen ihminen on.

Laulut ”Enemmän kuin eilinen tai huomisen”, ”Vahva ja rohkea” ja ”Jos välitän” koskettivat kuulijoita myös voimakkaasti. Sanoituksia, rytmiä ja melodiaa keuhuttiin hyväksi. Kertomus oman veljen kuolemasta ja sairastuneen henkilön tarina koskettivat syvästi. Instrumenteista rumpu mainittiin useaan kertaan ja laulussa ”Toivo” se kuvattiin kuin sydämen lyönneiksi.

Vastauksissa tuli esille ihailu musiikin tekijää kohtaan ja kuinka lauluissa ja melodioissa on saatu tunteitten skaala esiin. Joissakin vastauksissa kaikkien laulujen koettiin koskettaneen, koska kokonaisuus oli rakennettu hyvin.

”Hannelesta tuli mieleen oma mummo”

5.3 Terveyden edistämisen kehittämispalaute Kainuun kuntiin

Jos Välitän - konsertin haastatteluissa saatiin vastauksia oman kunnan terveyden edistämiseen. Vastauksista selkeästi nousivat esille **terveyspalveluiden kehittäminen**, ryhmä- ja **harrastustoiminnan edistäminen** ja **terveyserojen kaventaminen**. Eri tahojen **yhteistyö** korostuu selkeästi, että kunnissa voidaan panostaa terveyden edistämiseen.

Julkisen terveydenhuollon kehittämistä toivottiin, koska yksityisellä käynti on kallista. Siirtyminen työterveyshuollosta julkiseen terveydenhuoltoon koettiin palveluiden huononemisenä. Kuntalaiset toivoivat terveyspalvelujen säilyvän heitä lähellä. Jos sote - palvelut menevät etäälle kuntalaisista, se koettiin vaikuttavan omaa terveyttä huonontavasti. Tärkeimpänä nousi lääkärin vastaanotolle pääsy. Lääkäri pula huolestutti selkeästi kuntalaisia.

”lääkäripalvelujen kehittäminen – päästävä helpommin lääkäriin”

”lääkäripula huolestuttaa, olisi edes kerran viikossa”

Toinen asia oli kansanterveyshoitajien ja ravitsemusterapeuttien lisääminen kuntiin, jotta esimerkiksi ylipainoiset saavat neuvontaa ja ohjausta. Terveydenhoitajiin, ja hoitajiin yleensä, kuntalaiset olivat tyytyväisiä, ja heidän työnsä arvostus tulisi olla korkeammalla. Ennaltaehkäisevä työ ja sen merkitys neuvolassa, mielenterveyspalveluissa ja perus terveydenhuollossa koettiin merkittävänä ja tärkeänä. Henkisen- ja mielenterveyden, vanhemmuuden ja lapsien voimavarojen tukeminen ja niihin panostaminen, koulujen tukiverkoston kehittäminen ja sitä kautta mielenterveys- ja päihde ongelmien ennaltaehkäisy ja vanhusten hyvä hoito tuli esille useissa keskusteluissa. Ehdotuksena oli ulkoiluavun järjestäminen, lisää aikaa ja rahaa vanhusten hoitoon sekä aitoa läsnäoloa. Omaishoitajien jaksamisesta oltiin huolissaan ja tähän toivottiin intervallipaikkojen saatavuuden parantamista.

”terveydenhoitotyön arvostuksen lisääminen”

”henkisen ja mielenterveyden parantamiseen panostettava”

”asioista keskustelu, arvottamatta valmiiksi, avoimesti”

Ryhmä- ja harrastetoimintaa kunnissa koettiin olevan hyvin tarjolla. Ihmisten motivointi kursseille ja kursseista tiedottaminen koettiin haasteellisena. Ryhmä- ja harrasteryhmiin kuuluvat jumpparyhmät kuntosaliliikunta, ulkoliikuntamuodot, esimerkiksi hiihto ja vaellus, eri-

laiset tapahtumat myös mainittiin. Näiden lisäksi toivottiin avantouintia ja vauvajumppaa. Näistä ryhmistä ja tapahtumista tiedottamiseen toivottiin parannusta ja selkeyttä, niin, että ihmisillä olisi mahdollisuus osallistua haluamaansa tapahtumaan. Haasteena on, kuinka ihminen saadaan motivoitua tulemaan johonkin ryhmään tai tapahtumaan, unohtamatta etäällä asuvaa kuntalaista.

”pitkä matka keskustaan, ei tule lähdettyä illalla harrastamaan”

Konserttiin osallistuneiden kuulijoiden vastauksissa tulivat esille työttömät, eläkeläiset ja yksinäiset. Työttömistä ja heidän terveyspalveluiden saatavuudesta keskusteltiin, ja vastauksissa esitettiin tähän puuttumista ja tämän asian huomiointia kunnassa. Työssäkävillä on työterveyshuolto, mutta työtön henkilö jää helposti terveysseurannasta pois. Työttömät ovat väliinpuotoajia ja malli siirtyy helposti sukupolvelta toiselle. Toivottiin työpaikkoja ja asiaan puuttumista lasten ja nuorten kohdalla. Työttömien ja yksinäisten tueksi ehdotettiin yhteyshenkilöä, organisoijaa, joka ohjaisi avuntarvitsijan ja avustettavan yhteen. Näin saadaan tukiverkosta, puolueeton ”kaveri” avuksi tai ulkoilukaveri. Työttömille ja eläkeläisille ehdotettiin erilaisia alennus- tai ilmaislippuja eri harrastusmahdollisuuksiin.

”Työttömät väliinpuotoajia – työpaikkoja, monen sukupolven asia, lapset ja nuoret oppivat työttömyyden ”äidinmaidossa”

Jos Välitän konserttia pidettiin hyvänä mallina ja pohjana terveysviestintään, jota voisi kehittää käsittelemään eri teemoja ja terveysaiheita. Tällaisia voisivat olla musiikki, karaoke ja runo-musiikki sisältöiset tapahtumat sekä kylien ja lähiöiden yhteisöllisyyden lisäämiseksi ehdotettiin kahvikonsertteja, joissa olisi aiheena jokin terveyteen liittyvä teema. Esimerkkinä mainittiin ylipaino, diabetes ja raskauden keskeytykset. Näihin tilaisuuksiin toivottiin kunnan johtohenkilöiden mukana oloa, jotta tietäisivät kuntalaisten mielialoja ja ajatuksia.

Terveyden edistämiseen kunnissa toivottiin eri yhteisöjen mukanaoloa, esimerkiksi Martat. Martat voisivat järjestää erilaisia terveelliseen ravintoon ja ruuan valmistukseen liittyviä iltoja. Tällaiseen toimintaan liittyvää oli myös ehdotus kauppojen herkkuhyllyjen, virvoitusjuomien, tupakka- ja alkoholituotteiden esilläolon ja mainostamisen vähentäminen.

”herkut vähemmäksi kauppoissa”

Oma motivaatio ja toiminta terveyden edistämiseksi ovat tärkeitä. Kiire ja stressi sairastuttaa. Jokaisen tulisi löytää oma mielenkiinnonkohde ja tukiverkosto. Luonto ja siellä liikkuminen

koettiin vahvuutena. Esimerkiksi vapaaehtoinen porukalla liikkuminen on ilmaista. Henkinen jaksaminen koettiin yhtä tärkeäksi kuin ravinto ja liikunta.

5.4 Johtopäätökset

1. Omakohtainen havahtuminen terveysasioihin ja tunteitten läpi eläminen on tärkeää koko elämän ajan.

Elämän arvostus ja siihen panostettavat voimavarat ovat tärkeämpiä kuin sairaus, kärsimys tai kuolema. Koko elämänkaaren aikana tapahtuva tuki ja terveyden vaaliminen edistää terveyttä ja luo hyvän pohjan elämänlaadulle. Näin tuloksena on hyvä ja mielekäs elämä (Lindström & Eriksson 2010, 36-37.)

Jos välitän - konsertissa esille tulleet kokemukset olivat hyvin kuvaavia. Ihmisillä oli paljon tietoa terveyden edistämisestä, mutta tapa, jolla sitä toteutetaan elämässä, ei aina ole selvillä. On helpompaa jatkaa samaa tietä, mitä on tullutkin. Konsertissa esiin tulleet kokemukset nousevat oman elämän kipukohdista ja havahtumisesta elämän ainutkertaisuuteen sekä pienien valintojen merkityksestä terveyteen. Aina ei tarvitse muuttaa koko elämää kerralla, vaan edetä pienin askelin. Ihminen voi olla kiitollinen elämästä tänään.

2. Konsertti on hyvä tapa tuoda terveys asiat esille.

Musiikki, laulu ja eri instrumentit herättävät elämyksiä ja luovat yksilöllisiä tunnemerkityksiä. Tämä on voimakkaasti ihmisiä yhdistävä tekijä. Musiikin käyttäminen tunne-elämän eheytyksessä liittyy musiikkiterapiaa. Musiikki aktivoi psyykkisellä osa-alueella kokemusten analysointia, muokkausta ja lisää luovuutta. Tämä prosessi lähtee käyntiin joko kokonaan tai puolittain tiedostamattomasti, ja silloin se merkitsee askelta tiedostettuun prosessiin (Ihalainen, 1989, 131- 132.)

Konsertista annettu palaute oli suurimmaksi osaksi myönteistä. Osalle kuulijoista konsertin sisältö oli yllätys ja siksi konsertin sisältöä pidettiin tärkeänä. Niin tärkeänä, että konsertista tulisi ”pitää enemmän ääntä”, jotta sanoma saavuttaisi eri-ikäisiä henkilöitä ja näin terveysasioiden tärkeyteen heräisi mahdollisimman moni ja ajoissa.

3. Terveyden edistämiseen vaikuttavat ihmisen valinnat, ympäristön vaikutus ja yhteiskunnan päätökset.

Terveyteen vaikuttavat eri tavoin yksilön ja yhteisön tieto, tunne, käyttäytyminen ja yhteisö itse. Ottawan julistuksen (1986) mukaan kansanterveyteen vaikuttavat yhtenevä terveystoiminta, ympäristön tuki, yhteisön toiminnan tuki, omakohtaisten taitojen kehittäminen ja terveyspalvelujen edistäminen sekä ennaltaehkäisy. Näin painopiste siirtyy enemmän yhteisön terveyden edistämiseen. Terveys käsitetään kokonais- ja tasapainotilaksi eli se on henkilön oma kokemus hänen asettamiin tavoitteisiin verrattaessa (Hyypä & Liikanen 2005, 39 - 42). Oikarinen (2008) mainitsee tutkimustyössään kainuulaisten miesten terveyskäyttäytymiseen vaikuttaneen lähiyhteisön sairastelun. Sairautta pidettiin luonnollisena osana elämää ja tästä näkökulmasta terveyden edistäminen omassa elämässä voi olla vierasta. Terveys ymmärretään arvona iän ja omien kokemusten kautta.

Kainuulaiset kuulijat toivat esille hyvin ajankohtaisia asioita, joilla Kainuun kunnissa voidaan terveyttä edistää tulevaisuudessa. Kunnan päättäjien olisi hyvä olla kuulolla ja tarkkailla kansan ääntä. Moni tavallinen ihminen näkee terveyteen vaikuttavia asioita ja haluaisi äänensä kuuluville. Omiin asioihin vaikuttaminen ja kuulluksi tuleminen on myös terveyden edistämistä, joka kuuluu elämän hallintaan. Terveyspalvelujen ja harrastustoiminnan säilyminen sekä terveyserojen kaventaminen kuuluvat myös vahvasti elämäntapaan ja luo tasapainoa elämään. Juuri tämän tasapainon ja toivon löytäminen fyysisellä, henkisellä, sosiaalisella ja hengellisellä osa-alueella ovat terveyteen vaikuttavia asioita Kainuussa ja koko Suomessa.

6 POHDINTA

Tässä luvussa pohdin tämän opinnäytetyön prosessia kokonaisuutena, ja omaa kasvuani terveydenhoitajan ammattiin sekä opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta. Lisäksi käsittelen jatkokehittämissideoita.

6.1 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön kirjoittaminen ja tekeminen oli vaikeaa aloittaa. Kriitikki omaan ajatteluun ja kirjoittamiseen oli ankaraa, siksi kirjoittamisen oli aluksi vaikeaa. Lähteiden löytäminen ja aineiston keruu sujui melko helposti. Lähteiden lukeminen vei oman aikansa, ja oleellisen tiedon löytämiseen meni aikaa. Rauhallisen ajan ja tilan löytyminen oli välillä haasteellista. Kirjoittamisen alkuun pääseminen teetti ehkä eniten työtä. Kirjoitin välillä vain muutaman lauseen, kuin olisin koonnut palapeliä. Pienessä hetkessä tämä ei tapahtunut, vaan se vaati kypsytelyä. Kun kirjoittaminen sitten pääsi vauhtiin, se vei mukanaan ja ajan taju hävisi lähes kokonaan. Opinnäytetyön kautta olen oppinut ja palauttanut mieleeni itsenäisen työskentelyn, aikataulutuksen ja asiaan perehtymisen merkityksen. Tärkeää on ollut toisten ihmisten tuki, vaikka teinkin opinnäytetyön yksin. Tämä muistuttaa minua siitä, että en ole yksin työelämässäkään, vaan aina saa ja pitää kysyä neuvoa epävarmoihin asioihin.

Tutkimusosion aineistonkeruu ryhmäkeskusteluna oli mielenkiintoinen vaihe. Ensimmäinen konsertti Ristijärvellä oli minulle itselleni ensimmäinen, jossa kuulin koko konsertin. Konsertin vaikutus itseni oli voimakas, joten pystyin samaistumaan kuulijoihin, joiden kanssa keskustelin. Tunnelataus oli minulle merkittävä, joten se vaikutti Ristijärven ryhmäkeskusteluihin, koska omat kirjaukset keskustelujen vastauksista olivat melko vähäiset. Toisaalta samaistuminen kuulijoiden tunteisiin voi estää kuulemasta tärkeitä viestejä, joita keskusteluissa tuli esille, mutta toisaalta samaistuminen voi myös auttaa ymmärtämään kuulijan tunteita paremmin. Kajaanissa ja Paltamossa ryhmäkeskustelut sujuivat paremmin, koska konsertin sisältö oli tutumpi.

Ryhmäkeskustelujen analysointi oli melko vaikea vaihe, mutta antoisa. Analysoinnin aloittaminen oli vaikeaa, koska ryhmäkeskusteluista tehdyt muistiinpanot olivat hyvin erilaisia. Joissakin muistiinpanoissa oli selkeästi kysymyksen numerot ja niihin vastaukset. Toisissa kaikki

vastaukset olivat kirjoitettu peräkkäin. Oma ajatukseni oli ensin, että saankohan näistä mitään vastauksia tutkimuskysymyksiin. Yllätyksekseni huomasin, että vastauksia alkoi nousta, mitä enemmän luin muistiinpanoja ja aloin niitä pelkistämään. Ja ilokseni huomasin, kuinka hyviä vastauksia kuulijat olivat antaneet, ja kuinka he olivat miettineet asioita konsertin aikana. Ryhmäkeskustelujen analysointi vei myös mukanaan. Keskusteluiden muistiinpanoja oli hyvä lukea uudelleen ja uudelleen läpi.

Opinnäytetyön tekemiseen prosessina vaikutti myös konsertteihin osallistuminen. Ensimmäinen konsertti Ristijärvellä oli vaikuttava ja tunteita esiin nostava. Konsertin sisältö puhuttelin minua voimakkaasti. Musiikki ja melodiat olivat mielestäni kaunista ja koskettavaa kuunneltavaa, vaikka surullista. Seuraavat konsertit syvensivät kuuntelua ja sisäistämistä kerrotuista asioista. Laulut alkoivat jo soida omassa mielessäkin. Lauluista omaksi suosikiksi kappaleeksi nousivat ensin ”Jos Välitän” ja myöhemmin ”Vahva ja rohkea”. Kevään konserttien jälkeen oli kesällä taukoa konserteista, jolloin kirjoitin tätä opinnäytetyön sisältöä. Sisällön kirjoittamisessa mielestäni auttoi konserteissa mukana olo, tunnelman kokeminen ja ryhmäkeskusteluiden vetäminen.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyteen kuuluvat opinnäytetyön hyvä suunnittelu, toteutus ja arviointi, sekä rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus kirjoittaessa tekstiä ja tutkimustuloksia. Kriittisyys lähdeaineistoa ja tutkimustuloksia kohtaan kertoo eettisyydestä ja luotettavuudesta. Kriittisyys luo myös tarkkuutta työskentelyyn. (Hirsijärvi ym. 2013, 23 – 27; Kuula 2011, 24, 34- 35.) Kankkunen ja Vehviläinen- Julkunen (2013, 211) mainitsee kirjassaan tutkimuksen eettisyyden olevan tieteellisen toiminnan ydin. Eettisyyttä ohjaavat erilaiset ohjeet ja säädökset, esimerkiksi Helsingin julistus ja hoitotieteellisen tutkimuksen eettiset ohjeet (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 212 – 217; Kuula 2011 33). Suomessa ovat myös opetus- ja kulttuuriministeriön asettama tutkimuseettinen neuvottelukunta yhdessä tiedeyhteisön kanssa antaneet tutkimuseettisen ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisestä. Nämä edellä mainitut tahot ovat antaneet ohjeita hyvään tieteelliseen toimintaan ja käytäntöön. Jokaisen tulee omalla kohdallaan vastata hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. Lisäksi perus- ja jatkokoulutukseen tulee sisältyä tutkimusetiikan opetus, sekä täydennyskoulutusta opettajille ja opinnäytetyön ohjaajille (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa, 2013, 4-7).

Eettisesti, olen pyrkinyt toteuttanut opinnäytetyön niin rehellisesti ja tarkasti kuin mahdollista. Olen ollut huolellinen kirjoittaessani tekstiä ja tutkimustuloksia. Olen myös kertonut mahdollisimman tarkasti aineiston analyysistä, koodauksesta ja johtopäätöksistä, joita aineistosta tuli esille. Lähteitä olen pyrkinyt käyttämään monipuolisesti, ilman suoria lainauksia. Luotettavuuteen vaikuttavat lähteiden ja tutkimusten käyttö. Kuvaus siitä, mitä on tehty, miksi ja miten sekä huolellinen raportointi (Hirsijärvi ym. 2013, 24). Lähteiden kohdalla olen käyttänyt mahdollisimman uusia lähteitä, mutta tietoisesti olen ottanut mukaan myös muutamien vanhemman lähteen, koska haluan tuoda opinnäytetyöhön vivahteen menneisyyttä.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä ovat uskottavuus, siirrettävyys ja vahvistettavuus. Uskottavuudessa tutkijan on kuvattava tarkkaan analyysin vaiheet, siten, että lukija ymmärtää, miten analyysi on tehty ja mitkä ovat vahvuudet ja rajoitukset. Siirrettävyys kertoo siitä, kuinka tulokset voisivat olla siirrettävissä johonkin toiseen tutkimus ympäristöön. Vahvistettavuus kertoo siitä, kuinka tarkkaan ratkaisut ja päättelyt on esitetty. Lukijan tulisi ymmärtää tutkijan päättelyä ja pystyttävä arvioimaan sitä. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2013, 197 - 198, Tuomi & Sarajärvi 2012, 138 - 139.)

Ryhmäkeskustelun kirjaukseen liittyvät tekijät: keskustelun vetäjien tunnelataus, mieliala ja kuinka he kirjaavat vastaukset paperille (tätä ei sovittu etukäteen) ja tutkijan tulkinta vastauksista, vaikuttavat luotettavuuteen. Mielestäni vaikein osio opinnäytetyössä oli näiden kirjauksien tulkinta ja koodaus. Osa vastauksista oli kirjattu selkeästi numeroituina kysymyksen mukaan. Osassa kaikki vastaukset olivat kirjoitettuna peräkkäin ja allekkain. Vastausten tulkitsemista auttoi konsertissa mukana olo ja oma kokemus eri konserttien tunnelmasta.

Opinnäytetyöni siirrettävyys on mielestäni täysin mahdollista, ja se voidaan toteuttaa myös jossain toisessa ympäristössä. Siirrettävyys tulee jo näkyviin siinä, että konsertti ympäristöt olivat täysin erilaisia. Esimerkiksi Kajaanin Kaukametsän sali ja Paltamon ala-asteen liikuntasali. Uskottavuus ja vahvistettavuus ovat tekijöitä, jotka toteutuvat tutkijan omaksuman tiedon perusteella, ja ovat riippuvaisia tutkijan asenteesta ja sitoutumisesta tekemäänsä työhön. Tässä näkyy tutkijan oma antautuminen ja innostus aiheesta sekä tietoperustan vaikutus ryhmäkeskustelussa. Mielestäni oma sairaanhoitajan ammatillinen tietopohja auttoi ryhmäkeskustelun vetämisessä, koska konsertit olivat ennen teoriaan perehtymistä. Ryhmäkeskusteluun valmistautuminen ja keskustelun johdattelu olisivat olleet erilaisia, jos teoriaosa olisi tehty ennen aineiston keruuta. Tämä mielestäni heikentää opinnäytetyön uskottavuutta ja vahvistettavuutta. Ryhmäkeskustelussa vetäjän vuorovaikutustaidot lisäävät uskottavuutta ja

vaikuttavuutta. Vuorovaikutustaidot ovat itselläni vahvuus, koska olen kohdannut työssäni hyvin erilaisia ihmisiä.

Opinnäytetyön vahvistettavuus tulee esille työn eri vaiheissa. Olen tehnyt monia ratkaisuja ja päätöksiä opinnäytetyöprosessin aikana. Olen pyrkinyt aina perustelemaan omat valintani ja kirjoittamaan ne opinnäytetyöhön. Uskon, että jokainen tarkka lukija löytää nämä valinnat tästä opinnäytetyöstä. Erään tällaisen valinnan haluan erityisesti mainita. Koska aineiston keruu tapahtui ennen teoriaosan tekoa, tein tietoisin päätöksen, että en lue ryhmäkeskustelun aineistoa ennen kuin olen saanut teoriaosaan rungon. Eli pyrin kokoamaan teoriaosan oman esiyymmärrykseni valossa.

6.3 Ammatillinen kehittyminen ja jatkokehittämisaajatukset

Ammattikorkeakoululaissa (2003/351) määritellään ammattikorkeakoulun yhdeksi tehtäväksi aikuiskoulutuksen työelämäosaamisen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Ajattelen tulevaa työtäni terveydenhoitajana ja siihen kasvua. Tämän kasvun pohjalla on vankka kokemus sairaan ihmisen hoitamisesta, ja terveyden edistäminen korostuu vielä enemmän tästä näkökulmasta katsottuna. Elämänkaari eli koko ihmisen elämä kehdestä hautaan, on tasapainon ja elämän myönteisyyden löytämistä. Terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen kuvauksessa on tavoitteena terveyden edistäminen terveyttä tukevana ja sairauksia ennaltaehkäisevänä toimintana, sekä voimavaralähtöinen ohjaus ja neuvonta (Haarala 2014, 4). Terveydenhoitajan tulee toiminnallaan ennaltaehkäistä ja tunnistaa kansansairauksia. Ohjata ja antaa terveysneuvontaa yksilö-, ryhmä-, ja yhteisötasolla. Toinen tavoite on yhteiskunnallinen terveydenhoitajatyö, jossa ammattihenkilö osallistuu yhteiskunnan toimiin aktiivisesti ja on kiinnostunut yhteiskunnallisista haasteista. Terveydenhoitaja on asiakaskuntansa puolestapuhuja. Tämä toiminta tähtää näyttöön perustuen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. (Haarala 2014, liite1.) Opinnäytetyötä tehdessäni olen saanut nähdä työelämän ja kuntien yhteistyön merkityksen ja tätä kautta aluevaikuttavuuden käytännössä (Mäenpää 2014, Ammattikorkeakoululaki 2003/351).

Opinnäytetyön tekeminen on mahdollistanut yhteistyön Kainuun kuntien eri toimijoiden kanssa, esimerkiksi hyvinvointityöryhmien jäsenten mukana olo konsertissa. Samalla viesti terveyden edistämisen merkityksestä konsertin antaman sisällön ja kuulijoiden antaman palautteen kautta, on mennyt kuntien hyvinvointityöryhmille. Näitä palautteita on käytetty kun-

tien hyvinvointikertomuksia tehdessä. Samalla olen itse saanut kokonaiskuvaa kunnissa tapahtuvasta päätöksenteosta ja toiminnasta. Ryhmäkeskustelujen kautta sain kuvaa siitä, mitä kuulijat ajattelevat oman kuntansa toiminnasta, mutta samalla myös sairauden ja asenteiden vaikutuksesta terveysviestintään ja terveyden edistämiseen. Näin, että erilaiset ihmiset ovat vastaanottokyvyiltäänkin erilaisia ja silloin terveysviestintä tulee tehdä yksilöllisesti.

Jos Välitän - konsertit ovat kaikki olleet antoisia, ja mieleenpainuvia tapahtumia. Välillä havahtui siihen, millainen vaikutus konsertilla oli ihmiseen. Keskustellessani konserttiin osallistujien kanssa, huomasin, että ei ole helppoa lähestyä täysin vieraita ihmisiä kysymyksillä. Keskustelua ei ollut kovinkaan helppo aloittaa. Keskustelutaito erilaisten ihmisten kanssa on kehittynyt opinnäytetyötä tehdessä. Ryhmäkeskusteluissa mukana olo ja Jos Välitän konsertin sisältö jo sinänsä on ollut silmiä avaavaa.

Jatkokehittämisajatuksena ehdotan Jos Välitän konsertin suuntaamista eri-ikäisille ja heidän kokemuksistaan kertominen. Jossain vaiheessa opinnäytetyötä pohdin kysymystä: mikä tai mitkä tekijät saavat ihmisen motivoitumaan oman terveyden hoitamiseen ja ennaltaehkäisyyn. Mikä saa ihmisen liikkeelle ja mitkä pitävät terveyden edistämisen tärkeänä, pitemmällä aikavälillä, elämässä. Jos Välitän - konsertti on herättelevä tekijä terveyden edistämiseen, mutta onko konsertilla pidempi aikaisia vaikutuksia. Sitä voisi selvittää haastattelulla. Esimerkiksi syvähaastattelun tekeminen muutamasta konserttiin osallistuneesta henkilöstä ja heidän ajatuksistaan, toisi arvokasta tietoa terveyden edistämisen tekijöistä arkielämässä. Haastattelut voisi tehdä heti konsertin jälkeen, ja jatko-haastattelun muutaman kuukauden kuluttua.

Lopuksi haluan välittää kiitokset kaikille, jotka olette tavalla tai toisella olleet mukana tämän opinnäytetyöprosessin mukana ja tehneet yhteistyötä kanssani. Kaikille konserttiin ja ryhmäkeskusteluihin osallistuneille haluan myös välittää kiitokset. Ilman teidän vastauksianne, opinnäytetyö ei olisi ollut mahdollista. Erityiskiitos Hannele Partaselle; olet tukenut minua suurenmoisella tavalla koko opinnäytetyön aikana. Kiitokset myös ryhmäkeskustelujen vetäjille; työelämäohjaaja Arja Oikariselle, terveydenhoitaja opiskelija Karoliina Saariselle, terveydenhoitaja opiskelija Annika Suvannolle, Anne Piiraiselle, Paavo Nuortimolle, Anu Leinoselle, Sari-Marita Ikäheimoselle ja Tuija Pölläselle.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Neljäs uudistettu painos. Vastapaino. Tampere.
- Ammattikorkeakoululaki 351/2003. Helsinki. Opetusministeriö. Viitattu 27.9.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/>
- Bojner-Hornwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. WSOY, Helsinki.
- Haarala, P.& Honkanen, H. & Mellin, O-K. &Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveydenhoitajan osaaminen. Edita, Helsinki.
- Haarala, P. 2014. Terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen kuvaus. Metropolia ammattikorkeakoulu.
- Heikkinen, K. 2012. Musiikki tehoaa kuin lääke. Hyvä Terveys-lehti 12/2012.
- Hirsijärvi, S.& Remes, P.& Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.-17. painos. Porvoo.
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2013. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012, Helsinki. Viitatus 18.10.2014, <http://www.tenk.fi/ohjeet>.
- Hyypä, M. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Ihalainen, M-L. 1989. Musiikkiterapia analyyttisessä ryhmässä. Teoksessa Lehtonen, K.(toim.) Musiikki terveyden edistäjänä. WSOY SHKS, Juva. 131 -132.
- Jylhä-Ollila, M. & Karjalainen, L.& Kettunen, L. & Korhonen, M. 2013. Palautelomake Jos välitän- hankkeelle. Kehittämistehtävä. Kajaanin Ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- Kuula. A. 2011.Tutkimusetiikka. Toinen uudistettu painos. Vastapaino. Bookwell oy, Jyväskylä.

- Lahtinen, E. 1996. Työikäisten terveyden edistäminen avoterveydenhuollossa. Kansaneläkelaitos, sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 16. Akateeminen väitöskirja. Turku.
- Lehtiranta, E. 2013. Terveyttä äänivitamiineilla. Rondo classic- lehti 11/2013.
- Lehtonen, K. 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. WSOY SHKS, Juva.
- Lindström, B. & Eriksson, M. 2010. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen- teoria terveyden resursseista. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveiden edistäminen - Teorioista toimintaan. Helsinki. WSOY pro. 36 - 37.
- Mäenpää, T. 2014. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ammattilaisen osaamisen kehittyminen opin- näytetyön prosessissa. Ammattikasvatuksen aikakauskirja 16. vuosikerta nro 2. 50 - 61.
- Oikarinen, A. & Partanen, H. 2013. Jos välitän- konserttikiertue työikäiselle. Projektisuunnitelma. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
- Oikarinen, A. 2008. Kainuulaisten miesten terveyskäyttäytyminen- kulttuurinen näkökulma. Lääketieteellinen teidekunta, terveystieteiden laitos, hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos; Kainuun maakunta-kuntayhtymä. Medica Oulu.
- Ottawa Charter for Health Promotion, 1986. First International Conference on Health Promotion. Viitattu 9.8.2014 <http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa>
- Partanen, H. 2012. Musiikki ja lauluryikka terveysviestien välittäjänä, Jos välitän- konsertti työikäiselle kainuulaiselle. Opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
- Pietilä, A-M. 2010. Terveiden edistämisen lähtökohtia - Katsaus kirjan ydinsisältöihin. Teok- sessa A-M. Pietilä. (toim.) Terveiden edistäminen: teorioista toimintaan. Helsinki. WSOY pro Oy. 10 - 11.
- Pietilä, A. & Länsimies – Antikainen, H. & Vähäkangas, K. & Pirttilä, T. 2010. Terveiden edistämisen eettinen perusta. Teoksessa A-M Pietilä (toim.) Terveiden edistäminen: Teori- oista toimintaan. Helsinki. WSOY pro. 15 - 16.
- Poskiparta, M. 2002. Neuvonnan keinoin kohti terveyskäyttäytymisen muutosta. Teoksessa S. Torkkola (toim.) Terveystietä. Tammi. Vammalan kirjapaino. 24 - 29.
- Rauhala L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Yliopistopaino, Helsinki.

- Rautio, M. & Husman, P. 2010. Työikäisten terveyden edistäminen - esimerkkejä työmenetelmistä ja toimintamalleista. Teoksessa A-M. Pietilä. (toim.) Terveyden edistäminen. WSOY. 171.
- Rigoff, A-M.& Wiss, K.& Rimpelä, M. Terveyden edistäminen sairaanhoitopiirin johtamisen haasteena. Teoksessa A-M. Rigoff.& Herrala, J. (toim.) 2010. Terveyden edistäminen erikoissairaanhoidossa. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, raportti 26. Yliopistopainos Helsinki. 12.
- Soinila, S. 2011. Musiikki on terapiaa terveelle ja sairaalle. *Suomen lääkärilehti - Finlands Läkartidning*.
- Särkämö, T. & Huotilainen, M. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. *Suomen Lääkärilehti - Finlands Läkartidning*.
- Terveyden edistämisen eettiset haasteet ETENE - julkaisu 19. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö. Yliopistopaino Helsinki.
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 12.5.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>
- Tieto päätöksenteon tukena, tukiaineistoa kuntajohdolle. 2011. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen julkaisu, KIDE, Helsinki.
- Tuomi, J.& Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi, Helsinki.
- Torkkola, S. 2002. Johdanto: Näkökulmia terveystiedettä. Teoksessa S. Torkkola. (toim.) Terveystiedettä. Tammi. 5-6, 10-11.
- Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelut - Millainen metodi? Teoksessa Ruusivuori, J & Tiittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino. Tampere. 223 – 224.
- Vasionyte, I. & Madison, G. 2013. Musical intervention for patients with dementia: a meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing* 22, 1203- 1216.

Kokemuksia Jos Vältän – konsertin jälkeen

1. Kuvaile konsertin tunnelmaa.
2. Millaisia tunteita konsertti herätti sinussa?
3. Mikä lauluista jäi parhaiten mieleesi? Miksi?
4. Miten kehittäisit konserttia?
5. Miten asuinkunnassasi voisi edistää terveyttä?

AINEISTON ANALYYSI – esimerkki kuinka analyysi on tehty –koodaus väreillä

Värit: Keltainen – tunteet

Tumman vihreä – omakohtaiset kokemukset

Punainen – elämän päättyminen, kuolema

Vaalean vihreä – terveyden edistäminen

Konsertin herättämät tunteet

- muistoja, joista tuli kaipausta, surua, ikävää (**keltainen**), mutta myös oman toiminnan kautta toivoa ja valoisuutta elämään (**vaalean vihreä**)
- mitättömistä asioista voi tulla riitoja ja harmeja (**Tumman vihreä**)
- monenlaisia tunteita herätti (**keltainen**)
- nykyinen elämänmeno kiireistä, joten on hyödyllistä pysähtyä miettimään asioita, joita konsertissa tuli esille (**vaalean vihreä**)
- omakohtaiset kokemukset – koskettava (**tumman vihreä**)
- oli sairastamiskokemus, tuli siihen liittyvät tunteet, vaiheet (**tumman vihreä**)
- omalla kohdalla jo kaikki tehty, ei uutta (**tumman vihreä**)
- ei pysty vielä vastaamaan, tarvitsee aikaa sulatella (**keltainen**)
- huoli omasta terveydestä (**vaalean vihreä**)
- ikävä menetettyjä kohtaan, koskettava, ikävä miestä (**punainen**)
- kuolemaa ei halua ajatella vaikka se on luonnollinen ja siitä tulisi puhua (**punainen**).

Jos välitän, niin miksi en mitään tee.
Onko elämä mulle tyhjää aikaa vaan?

Jos arvostan yhtään elämää,
miksi antaisin siitä hetkiä pois?



Jos Välitän
HANNELE PARTANEN
& BÄNDI

JOS VÄLITÄN - Konserttitapahtuma
HANNELE PARTANEN & Bändi
KIERTUEPAIKKAKUNTINA
Kevät 2014 Ristijärvi, Kajaani, Paltamo
Syksy 2014 Sotkamo, Kuhmo, Suomussalmi ja Hyrynsalmi

Suunnattu aikuisille
Vapaa pääsy / kahvitarjoilu

BÄNDI // Elina Vidgren/Laura Pulka
Sanna-Kaisa Ruoppa - Ismo Vänskä

 KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 Kainuun sote

 Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

 Undervisnings-
och kultur-
ministeriet

Päiväni*

Enemmän kuin eilinen tai huomina

Elämä on ainutkertaista,
jos sen vain muistaa.

Hetket aarteen vertaista,
jos ne vain huomaa.

Tänään, vain tänään on se päivä;
joka merkitsee enemmän
kuin eilinen tai huomina.

Uusi elämä

Kun olet poissa

Toivo*

Vahva ja Rohkea

Jos välitän

**Muunnelma laulun Enemmän kuin
eilinen tai huomina teemasta***

Sanoitukset ja sävellykset: Hannele Partanen

Sovitukset: Hannele Partanen & Bändi

* Sovitukset: Hannele Partanen