

**Sanna-Kaisa Luomala ja Joanna Holmes**

## **MUSIIKKITUOKIOILLA PAREMPI MIELI**

**lääkkäiden toimintakyvyn tukeminen musiikkituokioiden avulla**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Marraskuu 2017**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Marraskuu 2017	<b>Tekijä/tekijät</b> Sanna-Kaisa Luomala & Joanna Holmes
<b>Koulutusohjelma</b> Hoitotyön koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b> MUSIIKKITUOKIOILLA PAREMPI MIELI. Iäkkäiden toimintakyvyn tukeminen musiikkituokioiden avulla.		
<b>Työn ohjaajat</b> Yliopettajat Ulla Timlin ja Annukka Kukkola		<b>Sivumäärä</b> [42+2]
<b>Työelämäohjaaja</b> Päivätoiminnan ohjaajat Heta Erkkilä ja Marika Soini		
<p>Toiminnallisena projektina tehdyn opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa musiikkituokioita sotaveteraaniryhmälle, joka käy kahden viikon välein päivätoiminnassa. Musiikkituokioiden koostuivat pääosin yhteislauluista, sekä lisäksi mukana oli musiikinesityksiä, jumpaa ja tietovisoja. Projektin tavoite oli kohottaa ryhmäläisten mielialaa musiikkituokioiden kautta. Toisena tavoitteena oli tuokioiden kautta tukea ryhmäläisten fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli saada rohkeutta iäkkäiden ryhmän ohjaamiseen.</p> <p>Projektin toimeksiantaja oli Kokkolan päivätoiminta. Kokkolassa on erilaisia päivätoimintaryhmiä, joissa on ohjattua monipuolista toimintaa. Toteuttamamme musiikkituokioiden olivat osa päivätoiminnan ohjelmaa, ja ryhmä koostui noin kahdeksasta iäkkästä.</p> <p>Keskityimme opinnäytetyön tietoperustassa iäkkäiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja niiden tukemiseen, päivätoimintaan ja ryhmän ohjaamiseen sekä musiikin käyttämiseen hoitotyössä ja sen merkitykseen muistisairaille.</p> <p>Hyödynsimme musiikkituokioiden suunnittelussa aikaisempaa teoriaa ja tekemäämme tutustumiskäyntiä päivätoimintaan. Musiikkituokioita toteutimme yhteensä neljä syksyn 2016 aikana. Jokaisella kerralla oli eri teema, jotka päätettiin ajankohdan, ryhmäläisiltä kerättyjen toivelaulujen ja sopivaksi katsomiemme laulujen mukaan.</p> <p>Projektia voidaan pitää onnistuneena ryhmäläisten ja päivätoiminnan ohjaajien antaman palautteen perusteella. Ryhmäläisten antaman palautteen perusteella voidaan päätellä, että musiikkituokioiden olivat tukeneet toimintakykyä ja kohottaneet mielialaa. Päivätoiminnan ohjaajien mukaan kehityimme ryhmän ohjaamisessa. Oman arviomme mukaan projektin tarkoitus ja tavoitteet toteutuivat.</p>		
<b>Asiasanat</b> läkäs, musiikki, päivätoiminta, ryhmä, toiminnallinen projekti, toimintakyky.		

## ABSTRACT

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> November 2017	<b>Authors</b> Sanna-Kaisa Luomala & Joanna Holmes
<b>Degree programme</b> Degree programme in Nursing		
<b>Name of thesis</b> A BETTER MOOD WITH MUSIC SESSIONS. Supporting the Functional Ability of an Elderly Group through Musical Sessions.		
<b>Instructors</b> Principal lecturers Ulla Timlin and Annukka Kukkola		<b>Pages</b> [42+2]
<b>Supervisor</b> Day activity centre leaders Heta Erkkilä and Marika Soini		
<p>The purpose of this thesis which was carried out as a functional project was to plan and hold music sessions for a war veteran group who attends day activities once a fortnight. The music sessions comprised mainly of singing together in addition to instrumental performances, physical exercise and quizzes. The aim of the project was to lift the mood of the group members through music sessions. The second aim was to support the group members' physical, social and psychological functional ability. Our personal aim was to gain confidence in leading an elderly group.</p> <p>The commissioner of the project was Kokkola's day activity centre. Kokkola has various day activity groups where there is a variety of guided activities. The music sessions we held were part of the day activity programme and the group consisted of around eight elderly members.</p> <p>In the theory part of the project we focussed on the elderly's physical, psychological and social functional ability and how to support these abilities; day activity, group leadership, using music in nursing and its relevance to those with memory loss disease.</p> <p>In planning the music sessions, we made use of appropriate literature and visited the day activity centre. We held four music sessions in the autumn of 2016. Each session had a different theme which we decided based on the season/time of year, song requests from the group and songs we thought appropriate.</p> <p>We can consider the project to be successful based on the oral feedback received from the group members and day activity leaders. Based on the feedback from the group members we can conclude that the music sessions did support their functional ability and lift their mood. According to the day activity leaders we improved in leading the group. Our own assessment is that the project accomplished its purpose and aims.</p>		
<b>Key words</b> Aged, day activity, group, functional project, functional ability, music		

**TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>1</b>
<b>2 IÄKKÄIDEN TOIMINTAKYKY JA SEN TUKEMINEN.....</b>	<b>3</b>
2.1 Fyysinen toimintakyky .....	4
2.2 Psyykinen toimintakyky .....	5
2.3 Sosiaalinen toimintakyky.....	6
2.4 Iäkkäiden päivätoiminta .....	7
2.5 Iäkkäiden ryhmän ohjaaminen .....	8
<b>3 MUSIIKIN MYÖNTEISET VAIKUTUKSET .....</b>	<b>11</b>
3.1 Musiikin käyttäminen hoitotyössä .....	11
3.2 Musiikin hyödyntäminen muistisairaiden hoidossa.....	13
<b>4 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT, TARKOITUS JA TAVOITTEET .....</b>	<b>15</b>
<b>5 MUSIIKKITUOKIOIDEN TOTEUTTAMINEN.....</b>	<b>15</b>
5.1 Musiikkituokioiden ideointi ja suunnittelu .....	17
5.2 Musiikkituokioiden toteutuminen.....	20
5.2.1 Syksy .....	21
5.2.2 Muistot.....	23
5.2.3 Ystävyys .....	24
5.2.4 Isänmaallisuus ja joulu .....	25
5.3 Projektin päättämisen- ja vaikuttavuuden arviointivaihe .....	25
5.3.1 Ryhmäläisten antama palaute .....	26
5.3.2 Päivätoiminnan ohjaajien antama palaute.....	27
<b>6 POHDINTA.....</b>	<b>29</b>
6.1 Musiikkituokioiden toteuttaminen.....	29
6.2 Projektin eettisyys ja luotettavuus.....	31
6.2.1 Eettisyys.....	31
6.2.2 Luotettavuus .....	33
6.3 Oman oppimisen ja ammatillisen kasvun pohdinta .....	34
6.4 Jatkokehitysideat .....	37
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>38</b>

## **LIITTEET**

### **KUVIOT**

<b>KUVIO 1. Hyvän ryhmän ohjaajan piirteet.....</b>	<b>10</b>
<b>KUVIO 2. Projektin eteneminen.....</b>	<b>16</b>

## 1 JOHDANTO

Ikäihmisiä on Suomessa kasvava määrä. Arvioidaan, että vuonna 2050 neljäsosa suomalaisista on yli 65-vuotiaita ja yli 80-vuotiaiden osuus on 11 %. Ikääntyneiden kasvava määrä tarkoittaa, että toimintarajoitteisten henkilöiden määrä kasvaa myös. Tämän takia on tärkeä, että ylläpidetään ja kohennetaan iäkkään väestön toimintakykyä. (THL 2016.) Siihen tarvitaan uusia keinoja entisten lisäksi (Kulttuuri ja kirjastolautakunta 2010, 21). Parempikuntoiset ikääntyneet myös kaipaavat virikkeitä ja mielekästä tekemistä elämäänsä (Lehtimäki & Leppänen 2009, 40; Kokkonen 2013, 32–34).

Laissa kehoitetaan kuntia tekemään yhteistyötä eri toimialojensa ja muiden toimijoiden kanssa tukeakseen ikääntyneiden toimintakykyä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn turvaamisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (28.12.2012/980 § 5). Musiikki on yksi keino, mitä voidaan käyttää ikääntyneiden toimintakyvyn tukemiseksi (Engström 2015). Sitä (sekä muita taiteita) kannustetaan käyttämään sosiaali- ja terveydenhuollossa sen hyvinvointivaikutuksen vuoksi. Uskotaan, että sen käyttö voi tulevaisuudessa tuoda terveydenhuollossa säästöjä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012.)

Musiikilla on tärkeä merkitys ihmisen elämässä. Sen myönteiset vaikutukset ulottuvat ihmisen tunnemaailmaan, kommunikointikykyyn ja muistiin. (Heimonen & Voutilainen 1998, 71, 74–76, 81.) Musiikki soveltuu erittäin hyvin käyttöön ikääntyneiden hoitotyössä, sillä yli 50 % ikääntyneistä pitää musiikkia tärkeänä tai erittäin tärkeänä (Cohen, Bailey & Nilsson 2002, 93).

Opinnäytetyöaihetta pohtiessa meitä kannustettiin hyödyntämään omia erityistaitojamme. Tästä heräsi ajatus musiikillisesta aiheesta. Molempia kiinnostaa musiikki ja olemme sitä harrastaneet. Projektin valitsimme, koska se soveltuu hyvin musiikkiaiheiselle opinnäytetyölle. Meillä on myönteisiä kokemuksia iäkkäiden kanssa olemisesta, minkä vuoksi valitsimme heidät kohderyhmäksi sen lisäksi, että olemme työharjoittelussa ja työssä nähneet, kuinka vähän virikkeitä heille on tarjolla. Kummallakaan meillä ei ollut kokemusta tämän kaltaisen projektin vetämisestä.

Musiikkiaiheisia hoitotyön opinnäytetöitä on niukasti. Niissä on tutkittu mm. musiikin käyttöä iäkkäiden viriketoiminnassa ja sen yhteyttä toimintakykyyn (Kuiro & Westman-Kia 2015). Opinnäytetyömme on ensimmäinen kaltaisekseen Centria-ammattikorkeakoulussa.

Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisena projektina. Projektin tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa musiikkituokioita sotaveteraaniryhmälle, joka käy kahden viikon välein päivätoiminnassa. Musiikkituokiot koostuivat pääosin yhteislauluista sekä lisäksi mukana oli musiikkinesityksiä, jumppaa ja tietovisaa. Projektin tavoitteena oli kohottaa ryhmäläisten mielialaa musiikkituokioiden kautta. Toisena tavoitteena oli tuokioiden kautta tukea ryhmäläisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli saada rohkeutta iäkkäiden ryhmän ohjaamiseen.

## 2 IÄKKÄIDEN TOIMINTAKYKY JA SEN TUKEMINEN

Väestötasolla ikääntyneeksi määritellään väestönosa, joka on eläkeiässä. Iäkkääksi henkilöksi määritellään henkilö, jolla on korkean iän tuomaa heikentyneitä toimintakykyä sairauksien, vammojen tai rappeutumisen vuoksi. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980, § 3.) Nykykirjallisuudessa väl-tellään sanaa vanhus, koska monet pitävät käsitettä loukkaavana ja halveksivana. Meidän kulttuurissamme vanhus-käsitettä pidetään negatiivisena. (Voutilainen 2010.) Suurimmassa osassa käyttämistämme lähteistä on käytetty käsitettä iäkäs tai ikääntynyt. Edellä mainittujen syiden vuoksi käytämme opinnäytetyössämme käsitettä iäkäs.

Toimintakyky tarkoittaa eri näkökulmien mukaan selviytymistä päivittäisistä toiminnoista tai sairauden aiheuttaman toimintarajauksen puuttumista. Toimintakykyä määrittää sekä selviytyminen jokapäiväisistä toimista että yksittäisistä tehtävistä. Toimintakykyyn vaikuttavat elinolosuhteet, vanhenemismuutokset, elämäntapa ja perinnölliset muutokset. Iäkkään toimintakyky laskee asteittain. Hitaat toimintakyvyn heikentymiset ovat luonnollisia vanhenemismuutoksia, jotka ilmenevät kaikissa ihmisissä. Ne eivät johdu ulkoisista syistä. Tavallisesti merkkejä sairauksista ovat nopeat toimintakyvyn muutokset, esimerkiksi liikkumisessa ja muistissa. Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Ne ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa. (Eloranta & Punkanen 2008, 9–10.)

Kunta on velvollinen toimialoillaan ja yhteistyössä muiden tahojen kanssa tukemaan ikääntyneiden toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Kunnilla on oltava suunnitelma, millä toimenpiteillä ikääntyneiden toimintakykyä tuetaan. Suunnittelussa korostetaan kotona asumisen tukemista ja keinoja, jotka edistävät kuntoutumista. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980, § 2, § 4, § 5.)

Iäkkäiden toimintakyky ja terveys menevät parempaan suuntaan. Positiivisen kehityksen syitä on paljon. Sairauksien kuntoutus ja hoito ovat parempia kuin ennen. Tapaturmat ja sairaudet, jotka horjuttavat toimintakykyä, ovat vähentyneet. Nykyään elintavat ovat terveellisempiä kuin ennen ja lisäksi työn fyysinen kuormitus on pienentynyt. Poikkeuksena yli 90-vuotiaiden toimintakyky, joka ei ole parantunut 2000-luvulla. Eläkeikäisen väestön terveystalvveltyminen ja



terveys tutkimuksesta tulee ilmi, että iäkkäiden toimintakyky ja terveys olivat heikompia 10 vuotta sitten kuin nyt. 10 vuotta sitten iäkkäillä oli enemmän erilaisia vaivoja, sairauksia ja oireita kuin nykyään. Tulevaisuudessa positiivinen kehitys toimintakyvyssä jatkuu. Se ei ole itsestään selvää, vaan sen eteen täytyy tehdä päättäväisesti töitä. Tärkeää on lujittaa ja tukea iäkkäiden toimintakykyä. Samoin kuntouttava työote on tärkeää. Toimintakyvyn säilyttämiseksi tulee iäkkään esimerkiksi liikkua, osallistua harrastuksiin ja tehdä ristikoita. (Ekholm 2016.)

## 2.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu aistien heikkeneminen. Kuulon huononeminen etenee hitaasti ikääntyneillä. Äänien tulosuunnan hahmottaminen vaikeutuu ja kyky kuulla korkeita ääniä heikkenee. Konsonanttien erottuminen vaikeutuu, ja taustameteli häiritsee puheen kuulemista. Näkökyky myös heikkenee iän myötä. Lukulasien hankkiminen tapahtuu keskimäärin 45 vuoden iässä. Kontrastien erottaminen hankaloituu ja silmät tarvitsevat enemmän aikaa häikäistymisessä sekä hämärässä näkemisessä. Ikääntyessä maku- ja hajuaisti sekä syljeneritys huononevat, kehon koostumus muuttuu, systolinen verenpaine nousee sekä lihasvoima ja kestävyys heikkenevät. (Eloranta & Punkanen 2008, 11–12.)

Pohjolaisen, Simosen, Penttisen ja Erikssonin (2015, 142–145) tutkimukseen osallistuneet iäkkäät miehet kokivat terveytensä paremmaksi kuin naiset. Mittauksissa testattiin lihasvoimaa, kestävyyttä ja notkeutta. Kun mitattiin fyysistä toimintakykyä, parhaat tulokset saivat ne, jotka kokivat terveytensä hyväksi. Iäkkäät, jotka kokivat terveytensä tyydyttäväksi tai huonoksi, saivat huonommat tulokset mittauksissa.

Liikkumiskyky on yksi hyvin tärkeä fyysisen toimintakyvyn osa-alue. Se kuuluu hyvään elämäntilaan ja on välttämätön itsenäiseen selviytymiseen ja omatoimisuuteen. (THL 2015a) Tasa-painoa ja lihasvoimaa kehittävä liikuntaharjoittelu on tärkeää fyysiselle toimintakyvylle (Pajala 2016, 20). Pyöräily on esimerkiksi sopiva laji iäkkäille (Zander, Passmore, Mason & Rissel 2013, 4). Liikkumisvaikeudet rajoittavat kuitenkin ihmisten elämää, johtavat yksinäisyyteen ja kasvattavat tarvetta palveluihin. Ulkona liikkuminen talvella koetaan vaikeaksi liukkauden ja lumen takia. (THL 2015a.) Liikkumisvaikeudet lisäävät kaatumisen todennäköisyyttä (THL 2014a).

## 2.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkisessä vanhenemisessä kohdataan uusi elämän vaihe, johon kypsytään, muututaan ja siirrytään. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu ihmisen psyykkiset voimavarat, persoonallisuustekijät ja psyykkinen terveys. Toiminta, tunne-elämä ja ajattelu ovat psyykkisen toimintakyvyn perusalueita. Terveys vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn. Hyvä terveys kohottaa toimintakykyä, huono terveys taas vaikuttaa siihen kielteisesti. Kognitiiviset toiminnot (esim. ajattelu, päätöksenteko ja muistitoiminnot) kuuluvat olennaisesti psyykkiseen toimintakykyyn. Ikääntyessä muisti huononee jonkin verran. Kaikki muistialueet eivät heikkene ikääntymisen myötä. Lyhytkestoinen työmuisti ja pitkäkestoinen tapahtumamuisti huononevat jo aikuisuudesta alkaen. (Eloranta & Punkanen 2008, 12,14.) Vuonna 2014 tehdyn kyselyn mukaan 6 % 63 vuotta täyttäneistä koki muistinsa huonoksi (THL 2014b).

Psyykkistä toimintakykyä voidaan kartoittaa eri näkökulmista, joihin kuuluu mieliala, luonne, elämänhallinnan psyykkiset voimavarat, psyykkiset oireet ja mielenterveyshäiriöt. Reilu puolet iäkkäistä miehistä kokee itsensä onnelliseksi. Naisten onnellisuuden kokeminen laskee iän myötä, kun taas iällä ei ole vaikutusta miesten onnellisuuden kokemiseen. Naisten ja miesten elämänlaatu heikkenee iän mukana. Yli 80-vuotiaista naisista vain kolmasosa kokee elämänlaatunsa hyväksi. Elämänlaatu heikkenee erilaisten terveys- ja toimintakykyongelmien lisääntymisen vuoksi. Naiset tuntevat itsensä masentuneeksi hiukan yleisemmin kuin miehet. Iän myötä masennus lisääntyy. Kolmasosa 80 vuotta täyttäneistä tuntevat itsensä masentuneeksi. (THL 2016.)

Iäkkäiden psyykkistä hyvinvointia pystytään tukemaan ja kohentamaan antamalla psykososiaalista tukea kotihoidossa. Kotihoidon piirissä oleville iäkkäille ja kotihoidon työntekijöille tehdystä tutkimuksesta tarkasteltiin kotihoidossa olevien iäkkäiden psyykkistä hyvinvointia sekä työntekijöiden ja iäkkäiden näkemyksiä psykososiaalisen tuen toteutumisesta. Jos iäkkään psyykkinen hyvinvointi huononee, se voi päättyä ennenaikaiseen laitoshoidon. Tuloksien mukaan melkein kaikilla iäkkäillä oli elämänhalua ja he olivat elämäänsä tyytyväisiä. (Eloranta, Arve, Viitanen, Isoaho & Routasalo 2012, 14–15, 19.)

Yleisesti ottaen psykososiaalinen tuki kotihoidossa olevien näkökulmasta ei toteutunut hyvin. He olivat siihen tyytymättömiä. Jopa yli puolet vastaajista olivat sitä mieltä, että hoitajat eivät

anna positiivista palautetta tarpeeksi heidän kyetessään itsenäisesti tekemään päivittäisiä toimintoja. Yli puolet iäkkäistä ajatteli niin, että he eivät saa tarpeeksi kannustusta päivittäisten toimintojen suorittamiseen eikä vahvuuksia oteta tarpeeksi huomioon. Pääosin toteutuivat huonosti esimerkiksi yksinäisyyden tunteen, harrastustoimintaan ohjaaminen ja hengellisten tarpeiden tukeminen. Parhaiten toteutuivat vastaajien mielestä kuljetuspalvelut ja turvallisuus. Päinvastoin työntekijät olivat sitä mieltä, että ovat pystyneet tukemaan iäkkäitä hyvin. (Eloranta ym. 2012, 19–21.)

### 2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä tulla toimeen toisten ihmisten ja yhteiskunnan kanssa. Elämän mielekkyys ennen kaikkea määrittää sosiaalista toimintakykyä. Lisäksi suhde omaisiin ja ystäviin, vastuu läheisistä, harrastukset ja pärjääminen sosiaalisissa suhteissa vaikuttaa toimintakykyyn. Sosiaalisessa vanhenemisessä tapahtuu roolimutoksia. Merkittäviä roolimutoksia ovat eläkkeelle jääminen, isovanhemmuus ja puolison kuolema. Fyysisen kunnon heikentyessä osallistuminen harrastuksiin ja tilaisuuksiin vähenee. Ikääntyneiden sosiaaliset suhteet vähenevät terveyden ja toimintakyvyn heiketessä. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–18.) 9 % 63 vuotta täyttäneistä tuntee itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyyden kokeminen kaksinkertaistuu yli 80-vuotiailla. (THL 2014b.)

THL:n (2015b) mukaan sosiaalinen toimintakyky on mennyt parempaan suuntaan kymmenen vuoden aikana. Viidesosa yli 80-vuotiaista on mukana harrastustoiminnassa aktiivisesti ja siitä nuoremmista yli 63-vuotiaista, lähes kolmannes on mukana. Suurin osa iäkkäistä on yhteydessä vähintään viikoittain ystäviinsä tai sukulaisiinsa. Entistä harvempi kokee, ettei saa käytännön apua tai kukaan ei välitä. Iäkkäiden osallistuminen harrastustoimintaan esimerkiksi kerho- ja yhdistystoimintaan, on lisääntynyt vuonna 2011, verrattuna vuoteen 2000. Sen sijaan tuttavien ja ystävien tapaaminen, on vähentynyt hieman.

Ystäväpiiritoiminta on ryhmäkuntoutusmalli, joka on tarkoitettu yksinäisille iäkkäille. Heidän toimintakyky voi heikentyä tai on jo huonontunut. Ryhmätoiminnassa toimii ohjaajapari, joka tukee ryhmässä olevia yhdessä tekemiseen ja vuorovaikutukseen keskenään. Ryhmässä voidaan keskustella, tehdä erilaisia asioita yhdessä ja saada vertaistukea. Tuloksien mukaan ryh-

mätoimintaan tultiin yksinäisyyden kokemuksen vuoksi, ystävän suosituksesta tai hoitajien ehdotuksesta, virkistymisen toiveesta, tekemisen puutteesta sekä uusien ystävien löytämiseksi. Suurin syy oli yksinäisyyden kokeminen. (Jansson 2014, 185–187.)

Ryhmätoimintaan osallistumisesta on positiivisia tutkimustuloksia. Merkittävää niissä oli, että toiminnan aikana 90 % tunsi yksinäisyyden lievittyneen ja n. 80 % oli sitä mieltä, että myös toiminnan jälkeen se väheni. Melkein kaikki tunsivat, että ryhmässä ymmärrettiin yksinäisyyden tunnetta. Yli puolet ilmaisi, että he ovat yhteydessä toiseen ryhmäläiseen tai ryhmä tapaa toiminnan jälkeen. Moni ryhmäläinen ystävyystyi toiminnan kautta toiseen ryhmäläiseen. Lähes kaikki toimintaan osallistuneista olivat sitä mieltä, että keskustelut olivat antoisia, turvallisia, tarpeellisia, ja niissä pystyi helposti ilmaisemaan oman mielipiteensä. (Jansson 2014, 187–188.)

## **2.4 läkkäiden päivätoiminta**

Päivätoiminta on suunnattu yli 65-vuotiaille kotona asuville (Kokkolan kaupunki). Pääosin kunnat järjestävät päivätoimintaa. Lisäksi harrastus- ja virkistystoimintaa tarjoavat seurakunnat ja erilaiset järjestöt. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 19.) Kokkolassa on olemassa erilaisia päivätoimintaryhmiä. Päivätoiminta alkaa klo 9 ja loppuu klo 15. Päivätoiminta koostuu ohjasta toiminnasta ja yhdessäolosta. Yhteislaulut, jumppa, pelit, visat, kädentaidot, keskustelut ja retket kuuluvat päivän ohjelmaan. (Kokkolan kaupunki.) Päivätoiminta tukee asumista kotona ja antaa omaishoitajille mahdollisuuden pitää vapaata (Kallio 2004, 4; Kokkolan kaupunki). Niemistön ja Niemistön (2010, 40–42) tutkimuksessa työntekijät pitävät päivätoimintaa fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti kuntouttavana toimintana.

Päivätoiminnassa käyvät iäkkäät ovat yksinäisiä ja kaipaavat vaihtelua viikkoon. Iäkkäiden yksinäisyys johtuu ystävien puutteesta ja heikentyneestä fyysisestä toimintakyvystä, jolloin on hankala ylläpitää kodin ulkopuolisia sosiaalisuhteita. Monelle päivätoiminta oli ainoa kontakti sukulaisten tai kotipalvelun lisäksi. (Suvanto 2014, 51–52.) Yksinäisyys on yksi merkittävä syy lähteä mukaan päivätoimintaan. Päivätoiminta ehkäisee yksinäisyyttä, koska se tuo ajankulua ja sisältöä elämään. Se tukee sosiaalisten suhteiden ylläpitoa ja muissa sosiaalisissa tilanteissa toimimista. (Niemistö & Niemistö 2010, 34–39.) Päivätoimintaryhmä tarjoaa ihmisiä ympärille, jotka välittävät, ovat läsnä, kuuntelevat ja suhtautuvat kunnioittavasti (Kallio 2004, 1,

4). Suvannon (2014, 51–52) tutkimuksessa päivätoiminta oli kävijöille odotettu viikon tapahtuma ja asiakkaat kokivat kuuluvan ryhmään. Heillä muodostui kiintymys toisiin ryhmäläisiin ja ohjaajiin.

Helmijoen (2011, 38–41, 79) opinnäytetyössä iäkkäät kertoivat päivätoiminnan hyvistä puolistä. Asiakkaat olivat tyytyväisiä päivän pituuteen, ruokaan, saunotukseen, pesuapuun, palvelubussiin ja ohjaajiin. Ohjelmassa he pitivät jumpasta, keskusteluista, muistelutuokioista, musiikista, tanssista, kirjallisuudesta, kilpailuista, retkistä, hartaushetkistä ja esiintyjistä. Sota-ajan laulut ja koululaisesiintyjät saivat erityismaininnan. Sosiaalista kanssakäyntiä pidettiin tärkeänä. Asiakkaat odottivat virikeohjelmaa ja kokivat virkistystä siitä.

Niemistön ja Niemistön (2010, 34–39) opinnäytetyössä tutkittiin päivätoiminnan asiakkaiden ja ohjaajien kokemuksia päivätoiminnan merkityksestä. Asiakkaille tehdyn kyselylomakkeen vastauksien mukaan he lähtivät päivätoimintaan mukaan, koska he halusivat virkistäytyä ja tavata muita ihmisiä, olivat yksinäisiä ja heillä oli tekemisen puutetta. Päivätoiminnassa olevat kokivat, että päivätoiminnan merkitys on varsinkin yhdessä tekeminen ja oleminen. Siellä oli mielekästä toimintaa sekä mahdollisuus vuorovaikutukseen ja mielipiteiden vaihtamiseen samanikäisten kanssa. Päivätoiminta toi vaihtelua elämään ja piristi mieltä ja arkea. Kyselyn mukaan päivätoiminnassa käyvät iäkkäät kokivat, että toiminnalla oli positiivisia vaikutuksia arkeen, varsinkin sen koettiin kohentavan elämänlaatua. Päivätoiminta ylläpiti aktiivisuutta ja omatoimisuutta arjessa. Se auttoi ajan tasalla pysymiseen ja rytmitti arkea. Tuloksien mukaan päivätoiminnassa olevat pitivät kaikista eniten ohjaajan läsnäolosta.

## **2.5 Iäkkäiden ryhmän ohjaaminen**

Ryhmässä on mahdollisuus oppia muilta ja itseltä. Ryhmätoiminnan kannalta on tärkeää, että kaikilla on mahdollisuus kertoa mielipiteitä ja kuunnella toisia. Ryhmä koostuu erilaisista jäsenistä, eikä kaikkia voi ohjata samalla tavalla. (Eloranta & Virkki 2011, 78–79.)

Ohjatessa ikääntyneitä on otettava huomioon erilaisia seikkoja kuin ohjatessa nuorempia ihmisiä. Katsekontaktin ja selkeän ääntämisen merkitys korostuu, koska ikääntyneillä on heikentynyt aistitoiminta. Olisi pyrittävä pysymään ikääntyneiden lähellä annettaessa suullista oh-

jausta, jotta kaikki kuuluvat. Iäkkäiden voi olla vaikeampaa osallistua ryhmän vuorovaikutukseen ja jakaa omia ajatuksia, minkä vuoksi ohjaajan pitäisi olla valmis kannustamaan ryhmäläisiä osallistumaan. (Chambers 2009, 238.) Ikääntyneillä on paljon elämäkokemusta ja -viisautta. Ohjaajan on otettava nämä esille. (Granziano & Salmon 2005, 16.)

Ohjaajalla on tärkeä merkitys iäkkäiden ryhmätoiminnassa. Onnistunut ohjaustilanne vaatii ohjaajalta motivaatiota ja asennetta. Ohjaaja ottaa jokaisen huomioon ja huolehtii, että kaikki tulevat kuulluksi. Hän huolehtii ryhmän vuorovaikutuksen hyväksyvyydestä ja kunnioittavuudesta. Huumori on hyvä keino luoda mukavaa ilmapiiriä. Hiljaisempia ryhmänjäseniä rohkaistaan osallistumaan, mutta ei kuitenkaan pakoteta. Ohjaajilla on ns. tuntosarvet, jotta hän aistii ryhmäläisten tunteet ja osaa kohdata heitä sopivalla tavalla. (Kallio 2004, 1, 5, 33, 34.) Eräessä tutkimuksessa ryhmätoimintaan osallistuneet ikääntyneet pitivät tärkeänä sitä, että ohjaajat ottivat heidän toiveitaan huomioon, arvostivat ryhmäläisiä ja heillä oli osaamista riittävästi. (Jansson 2014, 185–189.) Ryhmäläiset voivat antaa palautetta ohjaajan toiminnasta, ja näin ohjaaja pystyy kehittämään itseään. Ohjaaja pystyy myös arvioimaan omaa toimintaansa. (Eloranta & Virkki 2011, 79.)

Ikääntyneiden ryhmän ohjaajan tulee kunnioittaa ryhmäläisten itsemääräämisoikeutta, ihmisarvoa ja yksityisyyttä. Hän tukee ihmisen omatoimisuutta ja toimintakykyä, vuorovaikutuksen kautta. (Eloranta & Virkki 2011, 7,11.) Ohjaaja pyrkii kannustamaan iäkkäitä tekemään asioita, joita he osaavat hyvin (esim. laulamaan) (Kallio 2004, 5). Ikääntyneille tuttua aineistoa on hyvä käyttää, koska uuden opetteluun voi mennä aikaa (Granziano & Salmon 2005, 15). Ohjaaja voi olla luova ja rohkeasti kokeilla uusia ideoita ryhmätoiminnassa. Kokeilu saattaa herättää mielenkiintoa ja intoa ryhmäläisissä. (Kallio 2004, 5, 34.) Kuviossa 1 on esitetty hyvän ryhmän ohjaajan piirteet (KUVIO 1).



KUVIO 1. Hyvän ryhmänohjaajan piirteet (mukaillen Eloranta & Virkki 2011, 78–80)

### 3 MUSIIKIN MYÖNTEISET VAIKUTUKSET

Musiikki tuo mieleen muistoja ja kokemuksia. Näin ollen se kuvastaa ihmisen sisäistä kokemusmaailmaa. Pienet lapset reagoivat musiikkiin jo varhain. Jopa vaikean sairauden aikana tämä kyky mahdollistaa musiikin ymmärtämisen. Se puhuttelee ihmisen psyykettä ja sillä on vaikutusta tunteisiin ja mielialoihin. Erilaisia tunteita on mahdollista kokea musiikin avulla ja niitä voi jakaa. (Heimonen & Voutilainen 1998, 66–69, 76.) Musiikin kuuntelu tuo esiin tunteita, jotka voivat nousta aikaisemmista kokemuksista ja nämä tunteet mahdollistavat mielentilan muutoksia (Joanna Briggs Institute 2011, 1). Musiikin avulla voi tavoittaa olotiloja, joita muilla keinoilla ei ole mahdollista saavuttaa (Heimonen & Voutilainen 1998, 66–67). Musiikki voi jopa olla motivointikeino liikkumiseen (Batt-Rawden & Tellnes 2011, 116; Murrock & Higgins 2009, 2054). Myönteiset vaikutukset edellyttävät, että ihminen pitää musiikista (Heimonen & Voutilainen 1998, 66).

Musiikilla on ainutlaatuinen merkitys ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Musiikin tekemisen kautta voi ilmaista itseään ja tulla ymmärretyksi. Se palauttaa mieleen menneitä aikoja ja näin voidaan käsitellä niihin liittyviä merkityksiä. Musiikki edistää myös kykyä olla läsnä sekä kommunikointikykyä. (Heimonen & Voutilainen 1998, 74–76, 81–82.) Se kohottaa vireystilaa ja parantaa kognitiivista suoriutumista (Särkämö, Laitinen, Numminen, Tervaniemi, Kurki & Rantanen 2011, 33–35). Huhtalan ja Kolmosen (2012, 27) opinnäytetyön tuloksien mukaan musiikki voi lievittää yksinäisyyttä.

#### 3.1 Musiikin käyttäminen hoitotyössä

Käytettäessä musiikkia hoidon välineenä, ei ole ”oikeaa” tai ”hyvää” musiikkia. Tärkeämpää on ihmisen oma tulkinta ja kokemus. Käytettäessä musiikkia hoitotilanteissa ympäristön tulisi olla rauhallinen. Sopivan musiikkituokion kesto on noin neljäkymmentäviisi minuuttia. Olisi hyvä keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. (Heimonen & Voutilainen 1998, 66–69, 79–80.)

JBI-suosituksessa on tehty järjestelmällinen katsaus musiikin käytöstä hoitomuotona potilaille sairaalassa. Tutkimuksissa musiikkia on käytetty leikkauksen tai toimenpiteen aikana, sitä en-



nen tai jälkeen. (Joanna Briggs Institute 2009.) Käytettäessä musiikkia ennen hoitotoimenpidettä sillä voi olla turvallisuuden tunnetta luova vaikutus (Huhtala & Kolmonen 2012, 27). Potilaan kipua voi vähentää musiikin kuuntelu toimenpiteen aikana, joka on kivulias tai kirurginen. Lisäksi musiikki voi vähentää kipulääkkeiden tarvetta. Musiikkia ei voi pelkästään käyttää kivun lievityksessä, vaan sen rinnalla käytetään muita menetelmiä. Musiikin kuuntelemisella voidaan lievittää toimenpidettä edeltävää ahdistusta musiikin kuuntelemisella ja näin vähentää rauhoittavien lääkkeiden tarvetta. (Joanna Briggs Institute 2009.)

Musiikin avulla voidaan saada aikaan jokin hoitotulos, esimerkiksi masennusoireiden vähentyminen. Musiikki voi helpottaa tunteiden ilmaisemista sekä auttaa ahdistuneisuuteen ja jännitykseen. Tätä kautta musiikki saattaa helpottaa masennuksen oireita. 2–3 viikkoa kestävä musiikin kuuntelu voi vähentää huomattavasti masennuksen oireita. Hoitohenkilökunta voi tehdä parantavan ympäristön musiikin kuuntelun avulla, myös potilas voi itse tehdä sen. Musiikin kuuntelulla ei ole sivuvaikutuksia, kun taas lääkehoidolla on. Musiikkia voidaan käyttää täydentävänä hoitomuotona. Lievissä masennusoireissa musiikin kuuntelua voidaan käyttää yhtenä itsehoidon muotona. (Joanna Briggs Institute 2011, 1, 4.)

Hoitosuosituksessa mainitaan erilaisista tutkimuksista, joissa on käytetty musiikin kuuntelua. On erilaisia itsearviointivälineitä masennusoireiden mittaamiseen. Kolmessa tutkimuksessa käytettiin POMS-mittaria, jonka avulla ilmaistaan masennusoireiden määrää. Yhdessä näistä tutkimuksista kontrolliryhmä ei kuunnellut musiikkia ollenkaan, kun taas tutkimusryhmä kuunteli mieleistään musiikkia. Tuloksissa ilmeni, että masennus oli huomattavasti vähäisempää tutkimusryhmässä kuin ei musiikkia kuuntelevilla. (Joanna Briggs Institute 2011, 1–2.)

Eräässä terveyskeskuksen vuodeosastolla on tutkittu musiikin käyttöä ja merkitystä pitkäaikaissairaiden iäkkäiden hoitotyössä. Tutkimuksen mukaan musiikin käyttäminen oli monipuolista: musiikin kuuntelu (CD-soittimesta, radiosta tai televisiosta), musiikkitapahtumat, vierailevat esiintyjät ja laulaminen. Jotkut hoitajat lauloivat tai hyräilivät aamutoimien aikaan. Potilaat lähtivät lauluun mukaan, kun muistivat tunnetun laulun sanat. Laulamisella oli positiivinen vaikutus potilaisiin, ja se myös piristi hoitajien työtä. Musiikin käyttäminen auttoi rauhoittamaan levottoman tai sekavan potilaan. Kyseisellä osastolla oli myös mahdollisuus kuunnella musiikkia musiikkihuoneessa. Hoitajat kokivat, että on tärkeää huomioida potilaslähtöisyyden ja yksilöllisyyden toteutumista musiikkia käytettäessä. Tämä näkyy musiikkia valittaessa, jolloin hoitaja ottaa huomioon potilaan arvomaailman ja mieltymykset. (Huhtala & Kolmonen 2012,

24,25, 27.)

Hoitotyössä käytettyyn musiikkiin voi olla sitä estäviä ja mahdollistavia tekijöitä. Resurssit on jaettu osaston resursseihin (välineet ja laitteistot) ja henkilökunnan resursseihin (riittävyys, tieto, osaaminen ja aika). Hoitajat kokivat resurssien olevan tyydyttävät. Hoitajien osaaminen ja tieto edistävät musiikin käyttöä. Hoitajien asenteet vaikuttavat voimakkaasti musiikin käyttöön hoitotyössä. Esimerkiksi laulaakseen ei tarvitse hyvää lauluääntä. Joskus ajanpuute ja kiire voivat olla este musiikin käyttämiselle. Hoitajien tietämys musiikin hyödyistä pitkäaikais-sairaiden osastolla mahdollisti musiikin monipuolisen käytön. (Huhtala & Kolmonen 2012, 25–26.)

### **3.2 Musiikin hyödyntäminen muistisairaiden hoidossa**

Ikääntyessä voi tapahtua muisti- ja ajattelutoimintojen lievää heikentymistä. Tiedot ja taidot, jotka on opittu aiemmin, säilyvät hyvin muistissa. Uusien asioiden muistaminen on vaikeinta. Muistisairaudesta voidaan puhua, kun muisti- ja ajattelutoimintojen ongelmat ovat tavallista suurempia tai vaikeuttavat arkea. Kun on kyse etenevästä muistisairaudesta, hankaloituvat uuden oppiminen ja asioiden säilyminen muistissa. Muistisairaudet vaikuttavat myös muuhun kuin muistiin. Niillä on vaikutusta esimerkiksi kielellisiin toimintoihin ja oman toiminnan ohjaamiseen. (THL.)

Alzheimerin tauti on yleisin etenevä muistisairaus, joka rappeuttaa aivoja (Juva 2015). Taudille on ominaista aivosolujen tuhoutuminen ja aivojen vähentynyt aineenvaihdunta (Jacobsen, Stelzer, Fritz, Chételat, La Joie, & Turner 2015, 2443). Riski sairastua Alzheimerin tautia kasvaa iän mukana. Muistin heikkeneminen on ensimmäinen oire. Tauti alkaa normaalista hajamielisyydestä ja voi kehittyä sairauteen, joka merkittävästi vaikeuttaa päivittäisiä toimintoja. Tautiin ei ole parantavaa hoitoa, mutta lääkkeillä voidaan lievittää oireita ja hidastaa taudin kulkua. (Juva 2015.)

Vergheze, Lipton, Katz, Hall, Derby, Kuslansky, Ambrose, Sliwinski ja Buschke (2003, 2512) toteavat, että musiikin harrastamisen myötä riski sairastua muistisairauteen laskee. Musiikin harrastaminen aktivoi aivoalueita, jotka vastaavat muistista ja tarkkaavaisuudesta (Patel 2010, 160). Aivoalueissa, joita käytetään pitkäaikaisessa musiikillisessa muistissa, on vähiten aivosolujen tuhoutumista ja alentunutta aineenvaihduntaa verrattuna koko aivoihin. Vaikka aivojen

muut muistialueet olisivat vaurioituneet, nämä alueet säilyvät pidempään terveenä. (Jacobsen ym. 2015, 2447.). On myös tutkittu, että Alzheimerin tautia sairastavat muistavat laulujen sanoja paremmin, kun he kuulevat ne lauluissa verrattuna siihen, että he kuulevat ne puhuttuina (Simmons-Stern, Budson & Ally 2010, 3116).

Musiikilla on myönteisiä vaikutuksia muistisairaahan hoidossa. Se kertoo tarinoita ihmisen historiasta ja auttaa muistamaan rakkaita ihmisiä. Vaikka muisti muuten pettää, tallessa ovat laulujen rytmi ja sävelet. Muistisairas voi osata ulkoa laulujen sanoja. Musiikki yhdistää nykyhetken musiikillisen kokemuksen ja menneisyyden tapahtumat. Tuttujen laulujen avulla päästään käsiksi elämän aikaisempiin tapahtumiin ja kokemuksiin. (Heimonen & Voutilainen 1998, 70–71.) Musiikki kohottaa muistisairaahan elämänlaatua ja parantaa kielellistä sekä omaelämäkerrallista muistia. Se myös auttaa sopeutumaan ympäristöön. (Särkämö ym. 2011, 33–34.)

Dassan ja Amirin (2014, 131–153) tutkimuksessa tutkittiin laulamisen vaikutusta Alzheimeria sairastavan ryhmän vuorovaikutukseen. Tutkijat pitivät musiikkituokioita keskivaikeaa tai vaikeaa Alzheimeria sairastavalle ryhmälle. Tutkimuksen mukaan yhdessä laulaminen edistää hyvinvointia, itseluottamusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä kohottaa mielialaa. Ryhmäläisillä oli kehittämisehdotuksia ryhmässä laulamisesta, he antoivat neuvoa toisilleen ja kehuivat toisiaan. Vaikka heidän kielellinen kykynsä oli huonontunut, yhdessä laulaminen auttoi vuorovaikuttamaan toisten kanssa.

Kererin, Marksteinerin, Hinterhuberin, Mazzolan, Kemmlerin, Bliemin ja Weissin (2013, 548–551) tutkimukseen osallistui kolme ryhmää: terveet henkilöt, lievää kognitiivista heikentymää omaavat henkilöt ja henkilöt, joilla oli varhaisessa vaiheessa oleva Alzheimerin tauti. Tutkimuksessa testattiin näiden kolmen ryhmän musiikillista muistia. Heidän piti tunnistaa tunnettuja kappaleita ja olivatko kappaleet muunnettuja. Terveiden ryhmä sai paremmat tulokset kappaleiden nimeämisessä kuin kliiniset ryhmät. Parhaita tuloksia saatiin erityisesti laulun nimeämisestä ja yhdistämisestä esimerkiksi lauluryhmään. Kaikki ryhmät osasivat paremmin nimetä alkuperäisiä lauluja kuin soitinnallisia kappaleita. Alzheimeria sairastavat osasivat parhaiten nimetä joululauluja ja lastenlauluja. Kliiniset ryhmät saivat paremmat tulokset muunnettujen kappaleiden tunnistamisessa kuin terveiden ryhmä. Alzheimeria sairastavat osasivat muita ryhmiä paremmin päättää, oliko kappale soittimille tarkoitettu vai laulettava laulu.

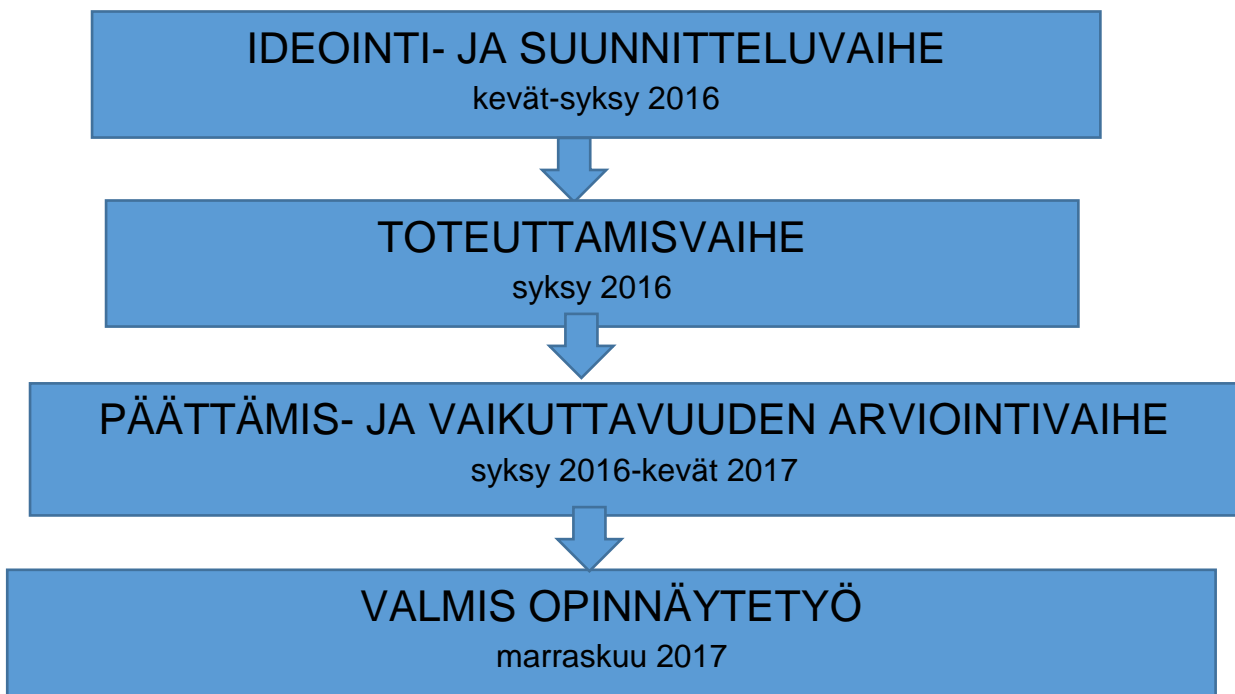
#### 4 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Toteutimme projektin Kokkolan päivätoiminnassa. Kohderyhmänä oli päivätoiminnassa käyvät sotaveteraanit. Ryhmä koostui sekä miehistä että naisista. Osalla ryhmäläisistä oli huono muisti. Joillakin oli huonontunut fyysinen toimintakyky, esim. huono kuulo tai näkö. Päivätoiminnan ohjaajat kertoivat ennen musiikkituokioiden pitämistä, että ryhmän koko voi vaihdella, esim. jos joku on sairaana. He kertoivat myös, että ryhmä koostuu enimmillään kahdestatoista ryhmäläisistä. (Erkkilä & Soini 2016.) Ryhmästä löytyi musikaalisia henkilöitä. Moni ryhmäläisistä oli laulanut kuorossa lapsesta lähtien. Yksi oli laulanut veteraanikuorossa 12 vuotta. Yksi edelleen laulaa veteraanilauluryhmässä.

Projektin tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa musiikkituokioita sotaveteraaniryhmälle, joka käy kahden viikoin välein päivätoiminnassa. Musiikkituokiot koostuvat pääosin yhteislauluista sekä lisäksi mukana on musiikinesityksiä, jumppaa ja tietovisaa. Projektin tavoitteena on kohottaa ryhmäläisten mielialaa musiikkituokioiden kautta. Toisena tavoitteena on tuokioiden kautta tukea ryhmäläisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Henkilökohtaisena tavoitteenamme on saada rohkeutta iäkkäiden ryhmän ohjaamiseen.

## 5 MUSIIKKITUOKIOIDEN TOTEUTTAMINEN

Projekti on prosessi, joka kestää tietyn ajan ja on tavoitteellinen. Projektille ominaista on järjellinen aikataulu ja tekijöiden sovittu työskentelytapa. Projektissa on tietty kohderyhmä, jota varten projekti toteutetaan. Suunnittelu, organisointi, toteuttaminen, valvonta, seuranta ja arviointi kuuluvat projektin vaiheisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 48–49.) Projektin vaiheet ovat ideointi- ja suunnitteluvaihe, toteuttamisvaihe ja päättämisen- ja vaikuttavuuden arviointivaihe. Ideointi- ja suunnitteluvaiheessa on mietittävä tarvittavat resurssit. Suunnittelun tulisi olla joustavaa, jotta projektin kohderyhmä voidaan ottaa huomioon toteutustilanteessa ja projekti voi ”elää”. Projektin tavoitteet voivat muuttua projektin aikana, joten niitä seurataan projektin edetessä. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2013, 42, 79.) Projektin päättymiseen kuuluu sen esittely (Vilka & Airaksinen 2003, 49). Projektimme on laadultaan toiminnallinen ja alkoi keväällä 2016. Kun opinnäytetyömme oli valmis, projektimme päättyi. (KUVIO 2.)



KUVIO 2. Projektin eteneminen (mukaillen Paasivaara ym. 2013, 42)

Projektiorganisaatioon kuuluu ohjauksen päähenkilöt ja projektin toteuttajat. Projektin toteuttajia voidaan kutsua projektipäälliköiksi. Projektipäällikkö pitää narut käsissään eli on vastuussa projektin toteutuksesta. Hänen täytyy huolehtia projektin tavoitteiden saavuttamisesta ja tehtävien edistymisestä ajallaan. Ohjausryhmä on projektipäällikön tukena. He ohjaavat myös projektia ja arvioivat sen toimintaa ja etenemistä. (Paasivaara ym. 2013, 89.)

Projektissamme oli yhdistetty projektiorganisaatio ja ohjausryhmä. Siihen kuuluivat opinnäytetyön tekijöiden lisäksi päivätoiminnan ohjaajat sekä opinnäytetyötä ohjaava opettaja. Päivätoiminnan ohjaajat olivat mukana musiikkituokioissa ja auttoivat tarvittaessa. Pidimme yhteyttä päivätoiminnan ohjaajiin pääosin puhelimitse. Olimme yhteydessä ohjaavaan opettajaan sähköpostin kautta ja voimme järjestää tapaamisia hänen kanssaan tarvittaessa.

## **5.1 Musiikkituokioiden ideointi ja suunnittelu**

Ideointi- ja suunnitteluvaihe alkaa miettimällä projektin ideaa eli ideoinnilla. Tämän jälkeen alkaa projektin suunnittelu, jossa on tärkeää miettiä projektin päämäärää ja millaisia keinoja siihen tarvitaan. Kirjallinen suunnitelma on konkreettinen projektin etenemiskartta. Suunnitelmassa tulee esille tarkoitus, tavoitteet, projektiin osallistuvat henkilöt, tarvittavat resurssit, aikataulu, mitä projektissa tehdään sekä tietoa, miten projektista tiedottaminen tapahtuu. (Paasivaara ym. 2013, 82–83, 85.) Aloitimme projektisuunnitelman kirjoittamisen maaliskuussa 2016, ja siihen tuli edellä mainittuja asioita.

Onnistuneeseen projektiin kuuluu huolellinen esisuunnittelu (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 70). Projektissamme esisuunnittelu oli musiikkituokioiden suunnittelua, joka tapahtui aina ennen jokaista tuokiota. Liian tarkkaa etukäteissuunnitelmaa ei ole tarpeen tehdä, koska uusia ideoita ja toimintamalleja voi kehittyä projektin edetessä (Paasivaara ym. 2013, 82–83). Tämän vuoksi etenimme projektisuunnitelman mukaisesti, mutta jätimme tilaa uusille ideoille projektin edetessä.

Idea projektin aiheeseen kehittyi pikkuhiljaa. Koulun suunnittelutunneilla kannustettiin hyödyntämään omia erityistaitoja. Molemmat soitamme pianoa ja lisäksi Holmes soittaa selloa. Heräsi ajatus siitä, että olisi mielenkiintoista hyödyntää omaa musiikin osaamistamme opinnäytetyössä. Aihepankista ei löytynyt sopivaa musiikkiaihetta. Pohdimme, että jokin toiminnallinen

opinnäytetyö sopii musiikkiaiheiselle opinnäytetyölle. Lisäksi halusimme mieluummin tehdä toiminnallisen opinnäytetyön kuin tutkimuksen. Mietimme, että iäkkäät olisivat sopiva kohde-ryhmä, koska meillä on kokemusta heidän kanssaan toimimisesta. Päädyimme lopulta pitämään musiikkituokioita iäkkäiden päivätoiminnassa.

Musiikkituokioiden suunnittelun lähtökohtana pidimme tutustumiskäyntiä päivätoiminnassa. Kävimme tutustumassa päivätoimintaan ja päivätoiminnan ohjaajiin keväällä 2016. Päivätoimintaa ohjaavat kaksi naista, jotka ovat ammatiltaan lähihoitajia. Keskustelimme opinnäytetyöhön liittyvistä asioista. He olivat kiinnostuneita ja innostuneita siitä, että pidämme musiikkituokioita ja teemme aiheesta opinnäytetyön.

Sovimme heidän kanssaan, mille ryhmälle pidettäisiin musiikkituokioita ja milloin ne olisivat. Päivätoiminnan ohjaajien mielestä sotaveteraaniryhmä sopisi meidän projektiimme, koska ryhmässä oli musiikin ystäviä ja osa ryhmäläisistä oli muistisairaita. Olimme tutkimuksista esimerkiksi lukeneet, että musiikilla on myönteisiä vaikutuksia erityisesti muistisairaisiin, joten tämä soveltuisi erittäin hyvin projektiimme. Tämän lisäksi ryhmän koko oli sopiva, enimmillään 12 henkilöä. Kysyimme iäkkäiden toimintakyvystä ja tarpeista. Päivätoiminnan ohjaajat kertoivat, että monella ryhmäläisellä on huono kuulo tai näkö. Päätimme, että otamme huonon näön huomioon siten, että huomioimme Kallion (2004, 5) ohjeen, että laulusanojen kirjaimien koko on tarpeeksi suuri. Osan ryhmäläisten huonon kuulon vuoksi mietimme, että on tärkeää puhua tarpeeksi kuuluvalla äänellä.

Tutustumiskäynnillä selvisi, että musiikkituokioiden pitämisessä käytössämme on päivätoiminnan tilat ja välineet. Näimme, että tilat olivat sopivia musiikkituokioiden pitämiseen, sillä ne olivat avarat ja tuoleja oli riittävästi. Tilat olivat myös tutut ryhmäläisille, sillä he käyvät siellä päivätoiminnassa. Tiloissa oli CD-soitin, piano, kaiuttimet, lauluvihkot, rytmisoittimet sekä liikuntavälineet, joita voisimme käyttää.

Päivätoiminnan ohjaajat antoivat meille luettavaksi kirjoja, joissa oli ideoita musiikkituokioiden pitämiseen. Selailimme myös käytössä olevia lauluvihkoja ja kirjoitimme ylös tuttuja lauluja sekä muuten sopivaksi katsomiamme lauluja. Tutustuimme aiheeseen sopivaan kirjallisuuteen. Nuotteja meiltä molemmilta löytyi, sekä kirjastosta saimme niitä myös.

Huomioimme kohderyhmän tarpeet ja odotukset niin, että ennen musiikkituokioiden pitämistä tapasimme ryhmän ja kysyimme heidän toivelaulujaan. Samalla selvitimme mitä he toivoivat musiikkituokioilta. Suunnittelimme, että jokaisen musiikkituokion jälkeen kysymme ryhmäläisiltä palautetta siitä, mistä he olivat pitäneet tuokioissa ja mitä he toivoivat tulevista musiikkituokioista. Suunnittelimme, että viimeisen musiikkituokion jälkeen keräämme suullista ja kirjallista palautetta sekä ryhmältä että päivätoiminnan ohjaajilta.

Sovimme, että tiedottaminen tapahtuu päivätoiminnan ohjaajan kautta, joka ilmoittaa ryhmälle, milloin pidämme musiikkituokioita. Päätimme olla yhteydessä päivätoiminnan ohjaajiin puhelimen välityksellä projektin aikana.

Tutustumiskäynnin myötä suunnitelmamme oli pitää neljä musiikkituokiota sotaveteraaniryhmälle, joka käy kahden viikon välein päivätoiminnassa. Tuokiot toteutuivat osana päivätoiminnan ohjelmaa ja olivat aamupäivällä. Alun perin olimme suunnitelleet, että pidämme 4–5 musiikkituokiota. Päädyimme neljään tuokioon, koska tavoitteenamme oli pitää kaikki tuokiot syksyn aikana ja siten, että ne sopisivat meidän aikatauluihimme.

Suunnittelimme, että jokaisella kerralla on eri teema, jossa on siihen sopivaa ohjelmaa. Alustavat musiikkituokioiden teemat olivat muistot, juhlat, suomalaisuus, syksy ja eläimet. Teemat täsmentyivät projektin aikana ajankohdan, ryhmäläisten laulutoiveiden ja sopivaksi katsomiemme laulujen mukaan. Syksy, muistot, ystävyys sekä itsenäisyyspäivä ja joulukuu olivat musiikkituokioiden lopulliset teemat. Päätimme, että musiikkituokioihin sisältyy pääosin yhteislaulua sekä lisäksi musiikin esittämistä, musiikin tietokilpailuja ja pienmuotoista jumppaa. Tämä sen vuoksi, koska toiveenamme oli mahdollisimman monipuoliset musiikkituokiot. Alustavasti suunnittelimme musiikkituokioita syksyn alussa tutustumiskäynnin ja teorian pohjalta. Tuokioiden tarkempi suunnittelu tapahtui noin viikko ennen jokaista tuokiota.

Projektiin kuuluu riskien ja ansojen kartoittaminen (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2011, 85). Meidän projektissamme yhtenä riskinä on ryhmäläisten tyytymättömyys musiikkituokioihin. Tässä tapauksessa ohjaajina on hyvä muistaa, ettei aina kaikkia voi miellyttää. Yllätyksiä voi myös tulla, eivätkä asiat aina mene niin kuin on suunniteltu (Kallio 2004, 33). Mahdollista on ohjelmanumeroiden loppuminen kesken tuokiota; siksi suunnitellessamme musiikkituokioita mietimme aikataulua ja varaamme jokaiselle kerralle ylimääräisiä ohjelmanumeroita. Musiikki-



tuokioiden suunnittelun jättäminen ”viime tippaan” on myös riskitekijä; siksi kahdestaan tehtäessä projektia kannustamme toisiamme aloittamaan suunnittelut ajoissa. Kallion (2004, 5) mukaan kuulolaitetta käyttävää henkilöä voi häiritä taustamelu. ”Ympäristö haitat” eivät ole kuitenkaan meidän hallittavissa, mutta varmistamme, että musiikkituokioiden ympäristö on rauhallinen.

## 5.2 Musiikkituokioiden toteutuminen

Paasivaaran ym. (2013, 86–89) mukaan projektin ohjaaminen on olennainen osa projektin toteuttamista. Ohjaamiseen kuuluu johtaminen, suunnittelu, päätöksenteko, seuranta sekä valvonta. On tärkeää, että projektin tehtävien edistyminen pysyy ajan tasalla. Ohjauksen avulla varmistetaan myös, että toiminta vastaa projektiin asetettua päämäärää.

Projektin toteuttaminen on oppimisprosessi, josta saadaan arvokkaita kokemuksia (Ruuska 2007, 271). Toteuttamisvaiheessa tapahtuu projektin varsinainen työskentely ja suunnitelmista tulee käytäntöä. Ongelmiin etsitään ratkaisuja ja käytännössä testataan ne. Päiväkirjaa on hyvä pitää projektin ajan, koska siitä on hyötyä, kun on aika arvioida projektia. (Heikkilä ym. 2008, 99, 115.) Kirjoitimme päiväkirjaa jokaisesta musiikkituokiosta, jotta pystyimme kirjoittamaan jokaisen musiikkituokion toteutumisesta.

Projektin toteuttamisvaihe alkoi syyskuussa. Kerromme jokaisen musiikkituokion alla, miten valmistauduimme tuokioihin ja miten tuokiot toteutuivat. Ensimmäisen musiikkituokion alla on kerrottu tarkemmin tuokioon valmistautumisesta. Muihin musiikkituokioihin valmistuminen meni pääosin ensimmäisen mukaan.

### 5.2.1 Syksy

Ensimmäinen musiikkituokio oli 7.10.2016. Musiikkituokion teemana oli syksy. Päätimme ottaa syksyn teemaksi, koska syksy oli parhaillaan menossa ja jotkut ryhmäläisten toivomista lauluista sopivat kyseiseen teemaan. Emme kysyneet ryhmäläisiltä, millaisia teemoja he haluaisivat musiikkituokioissa olevan, vaan päätimme ne vuodenajan ja toivelaulujen mukaan. Yli viikko ennen musiikkituokion pitämistä aloimme yhdessä suunnitella tuokion sisältöä. Pohdimme, mikä olisi sopiva laulujen määrä ja päätimme kuusi laulua olevan sopiva 30–45 minuutin kestävään tuokioon. Kaikki laulut eivät suoraan liittyneet syksyyn. Suurin osa lauluista oli ryhmäläisten nuoruuden ajoilta. Päätimme ottaa yhteissoitoksi teemaan sopivan laulun. Etsimme internetistä sopivia jumppaliikkeitä ja otimme yhteensä viisi eri liikettä. Näitä harjoittelimme, jotta osaisimme ohjata niitä. Katsoimme virikekirjoista sopivia musiikkitietovisoja ja päätimme ottaa yhden niistä tuokioon mukaan.

Kävimme kirjastossa etsimässä laulujen nuotit, jotta voisimme harjoitella laulujen säestämistä ja yhteisen kappaleen soittamista. Päätimme, että toisen säestäessä pianolla toinen toimii esilaulajana. Jaoimme tasapuolisesti säestäjänä ja esilaulajana toimimisen. Harjoittelimme kumpikin ensin yksin säestämistä, minkä jälkeen harjoittelimme yhdessä ennen musiikkituokiota. Harjoitteluun käytimme runsaasti aikaa. Muutama päivä ennen musiikkituokiota kävimme päivätoiminnassa etsimässä valitsemiemme laulujen sanoja päivätoiminnan lauluvihoista. Suurin osa lauluista löytyi lauluvihoista. Päivätoiminnan ohjaaja lupasi kopioida kahden laulun sanat, jotka eivät olleet lauluvihoissa.

Menimme järjestelemään käytännön asioita ennen musiikkituokion alkua. Etsimme laulujen sanat ja laitoimme ne järjestykseen, jotta jokaiselle oli oma pino valmiina. Haimme sähköpianon toisesta päivätoiminnan tilasta. Harjoittelimme vielä yhteissoiton soittamista. Kun kaikki olivat paikalla, aloitimme musiikkituokion. Esittelimme ensin itsemme ja kerroimme vielä mistä on kysymys. Kerroimme, että teemana on nyt syksy. Ryhmäläisiä oli yhteensä kahdeksan paikalla, lisäksi päivätoiminnan ohjaaja, kodinhoitaja ja lähihoitajaopiskelija.

Ryhmäläiset osallistuivat hyvin laulamiseen silloin, kun laulut olivat tuttuja. Lauloimme kuulummin silloin, kun laulut eivät olleet tuttuja ryhmäläisille. Ryhmäläiset pitivät lauluista, vaikka

ne eivät olisi olleet niin tuttuja. Yhteissoitossa Holmes soitti selloa ja Luomala pianoa. Kerroimme ennen yhteissoittoa, että he voivat arvata, mikä sävellys on kyseessä. Kukaan ei tunnistanut kappaletta, mutta säveltäjä oli kyllä tuttu.

Osan jumppaliikkeistä Holmes selosti ja osan Luomala. Näytimme ja ohjasimme liikkeet ja ryhmäläiset osallistuivat jumppaan aktiivisesti oman toimintakyvyn mukaan. Päivätoiminaan ohjaaja auttoi jumppaohjeiden ohjaamisessa, sillä yksi osallistuja on sokea. Opimme, että tämän vuoksi on tärkeä antaa hyvää ohjausta jumpassa. Kaikilla ei ollut sopivaa tuolia jumppaa varten. Jumpan kannalta ryhmäläisten olisi hyvä istua sopivissa tuoleissa. Ryhmäläiset pitivät jumpasta ja heille tuli siinä lämmin.

Päivätoiminnan ohjaaja suositteli, että ryhmä jaettaisiin miesten ja naisten ryhmään musiikkivisaa varten. Kysyimme vuorotellen kysymyksiä. Musiikkivisassa oli yhteensä 40 kysymystä, joista valitsimme alle 10 kysymystä. Emme päättäneet näitä kysymyksiä etukäteen. Kysymyksen valitsemiseen meni aikaa, koska emme tieneet mitä kysymyksiä ryhmä osaisi. Monet kysymykset olivat ryhmäläisille vaikeita.

Tuokion kesto oli yksi tunti ja 20 minuuttia loppukeskustelu mukaan lukien. Ryhmäläiset jakoivat hyvin keskittyä. Saimme kehitysideoita ryhmäläisten palautteesta tuokion lopussa. Heidän mielestään jotkut laulut menivät aika korkealta, minkä mekin huomasimme. Tiesimme seuraavia kertoja varten varmistaa, etteivät laulut mene liian korkealle laulettavaksi. Toivottiin, että tuokiot voisivat edetä nopeammin, eikä menisi aikaa laulujen etsimiseen. Pohdittiin monisteiden käyttöä lauluvihkojen sijaan. Huomasimme tuokion aikana, että jumpan kannalta osa oli istunut epäkäytännölliseen tuoliin esimerkiksi keinutuoliin. Kysyimme laulutoiveita tuleville musiikkituokioille, ja toiveina oli vanhoja kappaleita, Rautavaaraa, rakkautta, isänmaallisia ja hengellisiä lauluja.

Molemmille meille jäi hyvä mieli tuokion jälkeen. Tunnelma tuokion aikana oli vapautunut ja rento. Ryhmäläiset osallistuivat hyvin laulamiseen ja muuhun toimintaan. Keskustelua syntyi ohjelman väleissä.

### 5.2.2 Muistot

Toinen musiikkituokio oli 4.11.2016. Teemana oli muistot. Muistot tuntui sopivalta teemalta, sillä vanhemmat ihmiset pitivät menneiden muistelusta. Tiesimme, että teemaan sopivia lauluja olisi laaja valikoima. Päädyimme ottamaan tuokioon viisi laulua, koska kuusi laulua oli ollut viimeksi mielestämme liikaa, muun ohjelman lisäksi. Ensimmäisen tuokion jälkeen huomasimme, ettei ole tarpeen varata ylimääräistä ohjelmaa, koska silloin ohjelmanumeroita riitti enemmän kuin hyvin. Päätimme laulut noin viikkoa ennen tuokiota. Katsoimme lauluja ryhmäläisten toivelistalta. Käydessämme päivätoiminnassa löysimme kaikki laulut eri lauluvihkoista. Kahden laulun sanoja ei löytynyt tarpeeksi, joten tulostimme niiden laulujen sanoja lisää. Harjoittelimme jälleen ensin yksin ja sitten yhdessä säestämistä ja yhteissoittoa. Jumppaliikkeitä harjoittelimme yhdessä.

Olimme ennen tuokion alkua ajoissa paikalla. Yksi mies oli innokkaana tuonut laulusalkkunsaa ja esitteli sen sisältämiä lauluvihkoja meille. Tällä kertaa päätimme, että emme anna kaikkia laulujen sanoja valmiiksi jokaiselle käteen, koska viimeksi monet sekoittivat ne vahingossa käsissään ja oikeiden sanojen etsimiseen. Laitoimme laulujen sanat omiin pinoihin, joista sitten annoimme seuraavan laulun jokaiselle ryhmäläiselle. Keräsimme laulun jälkeen laulun sanat pois ja annoimme osallistujille seuraavan laulun sanat. Huomioimme, että ryhmäläiset istuvat jumppaa varten sopiviin tuoleihin.

Tuokiossa oli kahdeksan ryhmäläistä mukana ja kaksi päivätoiminnan ohjaajaa. Kaikki laulut olivat tuttuja ryhmäläisille. Erityisesti naiset osallistuivat hyvin laulamiseen. Yhteissoitto meni hyvin ja ryhmäläiset pitivät siitä. Ryhmäläiset osallistuivat hyvin jumppaliikkeisiin, miehet vielä innokkaammin kuin naiset. Tällä kertaa pidimme vähän erilaisen musiikkitietovisan, minkä päivätoiminnan ohjaaja oli ehdottanut. Holmes kertoi, että joku ryhmästä voisi aloittaa sanomaan tunnetun laulun sanoja ja toinen yrittäisi jatkaa laulun sanoja. Ryhmäläiset osallistuivat hyvin, ja yksi ryhmästä aloitti ensimmäisenä ja toinen osasi jatkaa. Ryhmäläiset sanoittivat osittain noin viisi laulua. Heidän oli vaikea muistaa sanoja joihinkin lauluihin. Ryhmäläiset kokivat musiikkivisan kivana. Heistä oli mukava muistella laulujen sanoja.

Tuokion lopussa syntyi paljon keskustelua ryhmäläisten muistoista, sillä pyysimme ryhmäläisiä kertomaan, millaisia muistoja heräsi lauluista. Lisäksi ryhmäläiset spontaanisti kertoivat laulujen herättämistä muistoista. Ryhmäläisillä oli sekä kaihoisia että mukavia muistoja. Muutama

oli asunut Karjalassa ennen sotaa, ja he muistivat, miten heidän piti luopua kodeistaan ja tiloistaan. Ryhmäläiset muistelivat pitkiä matkoja pyöräillen tai kävellen kirkkoon ja rakkaansa luo. Monesti matkojen aikana laulettiin. Moni kuului isoon perheeseen ja oli menettänyt sisarusia. Huonokuuloiset eivät pystyneet osallistumaan kovin paljon keskusteluun. Tuokio kesti reilun tunnin. Päätimme ensimmäisen tuokion jälkeen, että tuokiot voivat kestää yli tunnin, koska 45 minuuttia osoittautui lyhyeksi ajaksi haluallemme ohjelmalle.

### 5.2.3 Ystävyys

Pidimme kolmannen musiikkituokion 18.11.2016. Ystävyys oli tuon kerran teemana. Tuokiossa oli viisi laulua, koska olimme havainneet sen olevan sopiva määrä. Emme löytäneet tarpeeksi teemaan sopivia lauluja, joten otimme kaksi toivelaulua, jotka eivät liittyneet suoraan teemaan. Harjoittelimme ennen tuokiota ohjelmanumeroita yksin ja yhdessä. Kävimme jälleen ennen musiikkituokiota katsomassa, jos valitsemiemme laulut löytyisivät päivätoiminnan lauluvihkoista.

Musiikkituokioon osallistui kahdeksan ryhmäläistä ja yksi päivätoiminnan ohjaaja. Kaikki laulut olivat tuttuja heille. Ryhmäläiset osallistuivat hyvin laulamiseen, ja keskustelua syntyi tuokion lomassa. Keskustelua syntyi erityisesti sota-ajasta ja ystävien tärkeydestä. Yhden virren jälkeen päivätoiminnan ohjaaja halusi lukea pätkää hartauskirjasta, koska hänen mielestä kohta sopi hyvin teemaan.

Ryhmäläiset pitivät jumpasta. He osallistuivat hyvin liikkeisiin. Meidän ohjaamiemme liikkeiden lisäksi päivätoiminnan ohjaaja kysyi ryhmäläisiltä, ehdottaisiko joku vielä lisää liikkeitä. Yksi ryhmäläisistä keksi kaksi liikettä, ja teimme myös ne liikkeet. Kaikki eivät jaksaneet tehdä seittemän tehtäviä liikkeitä, joten he saivat istua.

Musiikkitietovisassa jaoimme ryhmän kahtia ja kysyimme vuorotellen kysymyksiä kummaltakin ryhmältä. Osa kysymyksistä oli vaikeita ryhmäläisille, eikä kukaan osannut vastata niihin. Osaan kysymyksistä osattiin vastata. Yhteissoittomme meni hyvin. Ryhmäläiset taputtivat meille soiton jälkeen ja laulu oli heille tuttu. Tuokion jälkeen jäi hyvä mieli meille. Tuokio oli jälleen onnistunut, ja ryhmäläiset pitivät siitä. Yksi ryhmäläisistä kertoi meidän kehittyneen ja olimme siitä samaa mieltä. Musiikkituokio kesti puolisentoista tuntia.

### 5.2.4 Isänmaallisuus ja joulu

Neljäs musiikkituokio oli 2.12.2016. Ajankohdan ollessa lähellä itsenäisyyspäivää ja joulua otimme teemaksi isänmaallisuuden ja joulun. Noin puolitoista viikkoa ennen musiikkituokiota päätimme, mitkä laulut otamme musiikkituokioon. Edellisen musiikkituokion jälkeen olimme kysyneet toiveita ensi kerraksi. Joitakin toiveita tuli silloin esille, ja otimme suurimman osan näistä toivelauluista musiikkituokioon. Loput lauluista päätimme itse. Suunnittelimme, että tuokio olisi laulupainotteinen, koska molemmista löytyi runsaasti lauluja. Päätimme ottaa tuokioon yhteensä kahdeksan yhteislaulua ja yhden yhteissoiton sekä jumppaa. Tietovisa jäi pois tuokiosta. Valitsimme neljä isänmaallista ja neljä joululaulua. Molemmilla oli neljä säestettävää laulua.

Tällä kertaa emme voineet käydä katsomassa löytyykö sanoja päivätoiminnasta, työharjoittelun takia. Holmes soitti päivätoiminnan ohjaajalle, joka lupasi katsoa laulun sanat valmiiksi ja tulostaa yhden laulun sanat.

Musiikkituokioon osallistui seitsemän ryhmäläistä ja kaksi ohjaajaa. Ryhmäläiset osallistuivat vaihtelevasti yhteislauluihin. Meistä tuntui, että ryhmäläiset lauloivat hyvin hiljaisesti ensimmäisissä lauluissa. Naiset olivat paremmin äänessä kuin miehet. Vaikka miehet eivät oikein laulaneet, he kuitenkin seurasivat sanoja aktiivisesti. Tunnetuimmissa lauluissa löytyi paremmin ääntä. Yksi uudempi joululaulu ei ollut tuttu ryhmäläisille, mutta he pitivät laulua kauniina. Keskustelua syntyi laulujen lomassa sota- ja laulumuistoista.

Yhteissoittomme laulu oli heille tuttu, ja he halusivat sen jälkeen vielä laulaa sitä mukana. Kaikki osallistuivat hyvin jumppaan omien voimavarojensa mukaan. He pitivät jumpasta. Molemmat meistä ohjasi kaksi liikettä. Tuokio oli onnistunut ja se kesti yhteensä puolitoista tuntia. Oli vaikea uskoa, että tämä oli viimeinen musiikkituokio ja ryhmää harmitti tämä.

### 5.3 Projektin päättämisen- ja vaikuttavuuden arviointivaihe

Projektin toiminnan lopettaminen on päättämisenvaiheen pätehtävä (Paasivaara ym. 2013, 91). Se tapahtuu, kun suunnitellut tehtävät ovat toteutuneet. Hoidettavien asioiden määrä voi kasvaa projektin loppua kohti, siksi olisi suositeltava laatia tarkistuslista, jotta mikään niistä ei

unohdu (Ruuska 2007, 265–266). Tulosten ottaminen käyttöön on merkittävä tehtävä projektin loputtua. Tulosten laaja leviäminen on tavoiteltavaa. Päättämisvaiheeseen kuuluu suunnittelu ja pohdinta, miten tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa. (Paasivaara ym. 2013, 92.) Projektimme tuloksien leviäminen toteutuu, kun opinnäytetyömme julkaistaan Theseuksessa. Päivätoiminnan ohjaajat voivat kertoa muille ammattilaisille projektistamme ja sen tuloksista.

Kokonaisuuden arviointi kuuluu päättämis- ja vaikuttavuuden arviointivaiheeseen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteiden saavuttaminen on arvioinnin tärkein osa ja merkki onnistuneesta projektista. Kohderyhmän palautetta voidaan käyttää arvioimaan tavoitteiden saavuttamista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154, 157.)

Keräsimme suullista palautetta ryhmäläisiltä jokaisen musiikkituokion jälkeen. Kirjoitimme palautteet kirjalliseen muotoon ja kävimme ne myöhemmin läpi. Ennen jokaista tuokiota päättimme valmiiksi kysymykset. Viimeisen musiikkituokion jälkeen keräsimme palautetta tarkemmin kuin muiden musiikkituokioiden jälkeen. Oli tarkoitus kerätä sekä kirjallista että suullista palautetta ryhmäläisiltä. Päädyimme keräämään vain suullista palautetta, koska kirjallisen palautteen kerääminen olisi ollut hankalaa.

Päivätoiminnan ohjaajat antoivat meille kehitysideoita jokaisen musiikkituokion jälkeen. Kun kaikki musiikkituokiota oli pidetty, kokoontuimme 16.12.2016 päivätoiminnan ohjaajien kanssa keskustelemaan perusteellisemmin pitämistämme musiikkituokioista. Tavoite oli kannustaa heitä hyödyntämään musiikkia heidän työssään enemmän ja mahdollisesti kysymään vapaaehtoisia esiintyjä mukaan päivätoimintaan.

### **5.3.1 Ryhmäläisten antama palaute**

Ryhmäläiset olivat selvästi musiikinystäviä. Moni ryhmäläinen pitää vanhan musiikin kuuntelemisesta. Jenkka, sota-ajan laulut, hengelliset laulut, valssi ja tanssit ovat ryhmäläisille mieluisia. Kysyimme musiikin vaikutuksesta ryhmäläisiin. He sanoivat, että musiikki on ihanaa ja sillä on mieltä ylentävä sekä rauhoittava vaikutus. Sillä on parantava voima, joka menee sydämeen ja tunteisiin. Yksi ryhmäläinen sanoi musiikin olevan taidemuodoista kaunein. Se irrottaa tästä maailmasta ja nuoruus muistuu mieleen.

Viimeisen musiikkituokion jälkeen kysyimme ryhmäläisiltä, mistä he olivat pitäneet tuokioissa ja olivatko he tyytyväisiä valitsemiimme lauluihin, joita ei ollut tullut esille kysymissämme toive-lauluissa. Ryhmäläiset olivat kiitollisia musiikkituokioista. Tuokioista oli piristystä ryhmäläisille. Ryhmäläiset pitivät kaikista musiikkituokioiden osista yhtä paljon. He olivat hyvin tyytyväisiä valitsemiimme lauluihin ja kiitollisia siitä, että toimme esiin vanhoja lauluja. He pitivät siitä, että joukossa on ollut sellaisia lauluja, joita he eivät olleet laulaneet pitkään aikaan. Erityisesti ryhmäläiset pitivät joululauluista. Heidän mielestä oli mukavaa laulaa yhdessä tuttuja lauluja. Yhden tuokion jälkeen yksi ryhmäläinen sanoi, että antaisi tuokion arvosanaksi 9+. Ryhmäläiset toivoivat, että olisimme voineet jatkaa musiikkituokioiden pitämistä. Yksi heistä kannusti meitä pitämään musiikillisista taidoistamme kiinni. He halusivat, että tulisimme käymään myöhemmin tapaamassa ryhmää.

Projektin tavoitteena oli kohottaa ryhmäläisten mielialaa ja tukea heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään. Tämän vuoksi kysyimme viimeisen tuokion jälkeen, olivatko nämä asiat toteutuneet. Ryhmäläiset kokivat, että musiikkituokioiden olivat kohottaneet mielialaa. Musiikkituokioiden toivat vaihtelua elämään ja laulut virkistivät. Heidän mielestä oli mukavaa kuunnella ja laulaa mieluista musiikkia. Tuokioiden ohjattu jumppa tuki fyysistä toimintakykyä. Ryhmäläiset kokivat sen tärkeäksi ja sanoivat, että jumppaliikkeitä voi kokeilla myös kotona. Psykkiseen toimintakykyyn kuuluu muisti. Laulut tukivat muistia, sillä ne toivat mieleen muistoja ja osa ryhmäläisistä kykeni muistamaan laulujen sanoja ulkoa. Musiikkituokioiden eivät itsessään tukeneet sosiaalista toimintakykyä, mutta osana päivätoimintaa ne tukivat sitä. Kysyessämme päivätoiminnan merkityksestä ryhmäläisiin tuli esille, että he olisivat muuten yksin kotona. Päivätoiminta tarjoaa mahdollisuuden olla samanlaisessa tilanteessa olevien ihmisten kanssa ja siellä saa vertaistukea.

### **5.3.2 Päivätoiminnan ohjaajien antama palaute**

Päivätoiminnan ohjaajat antoivat meille palautetta musiikkituokioiden jälkeen. He antoivat kehitysvinkkejä, mitä seuraavilla kerroilla voisi tehdä paremmin. Ensimmäisen tuokion jälkeen päivätoiminnan ohjaaja sanoi, että olisi hyvää antaa selkeämpää ohjausta esimerkiksi jum-



passa, koska yksi ryhmäläisistä on sokea. Toisen tuokion jälkeen päivätoiminnan ohjaaja muistutti meitä käyttämään enemmän ääntä ohjatessa ryhmää, sillä monella on huono kuulo. Otimme nämä kehittämissivut huomioon seuraavilla musiikkituokioilla.

Musiikkituokioiden loputtua kävimme pitämässä loppukeskustelun päivätoiminnan ohjaajien kanssa. Päivätoiminnan ohjaajat antoivat palautetta siitä, miten olimme kehittyneet tuokioiden pitämisessä. Heidän mielestään olimme saaneet enemmän rohkeutta ja laittaneet itsemme liikkoon. Olimme ottaneet ryhmäläisten tarpeet huomioon ja oppineet hyviä toimintatapoja. Kysyimme ovatko meidän pitämät musiikkituokiot kannustaneet heitä käyttämään musiikkia heidän työssään. He sanoivat, että he ovat jo aiemmin käyttäneet musiikkia paljon ja aikovat jatkossakin käyttää. Pitämämme musiikkituokiot on nähty hyvänä asiana työyhteisössä. Kokkolan päivätoiminnassa on omat ”vakiesiintyjät”, mutta päivätoiminnan ohjaajien mielestä on suurelmoista saada uusia nuoriakin esiintyjä. Päivätoiminnan ohjaajat sanoivat, että olemme saaneet tärkeimmän palautteen ryhmäläisiltä.

## 6 POHDINTA

Projektin tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa musiikkituokioita sotaveteraaniryhmälle, joka käy kahden viikon välein päivätoiminnassa. Musiikkituokioiden koostuivat pääosin yhteislauluista sekä lisäksi mukana oli musiikinesityksiä, jumppaa ja tietovisaa. Projektin tavoite oli kohottaa ryhmäläisten mielialaa musiikkituokioiden kautta. Toisena tavoitteena oli tuokioiden kautta tukea ryhmäläisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli saada rohkeutta iäkkäiden ryhmän ohjaamiseen.

Tässä luvussa käsittelemme yhtäläisyyksiä aiemman teorian ja projektimme välillä, omaa oppimista ja ammatillista kasvua sekä jatkokehitysideoita. Lisäksi samalla tulee esille miten saavutimme tavoitteet. Kerromme myös eettisyydestä ja luotettavuudesta sekä miten ne toteutuivat projektissamme.

### 6.1 Musiikkituokioiden toteuttaminen

THL:n (2016) mukaan ikääntyneiden määrä tulee lisääntymään, mikä tarkoittaa, että toimintarajoitteisten henkilöiden määrä myös kasvaa. Tämän kasvun takia on tärkeää, että ylläpidetään ja kohennetaan iäkkään väestön toimintakykyä.

Päivätoiminta on keino tukea iäkkäiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Se tukee erityisesti sosiaalista toimintakykyä, sillä se tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutukseen muiden samanikäisten ihmisten kanssa. (Niemistö & Niemistö 2010, 34–42). Pitämämme musiikkituokioiden olivat osa päivätoiminnan ohjelmaa. Ryhmäläiset saivat keskustella vapaasti ja jakaa muistoja, mikä tuki sosiaalista toimintakykyä. Fyysistä toimintakykyä tuki tuokioiden jumppaliikkeet, ja ryhmäläiset kertoivat, että opittuja liikkeitä voi tehdä myös kotona. Musiikkituokioiden vahvistivat psyykkistä toimintakykyä; ne kohottivat ryhmäläisten mielialaa ja heillä tuli mieleen muistoja lauletuista lauluista. Nämä asiat nousivat esille ryhmäläisten palautteesta ja meidän havainnoistamme.

Dassan ja Amirin (2014, 131–153) tutkimuksessa tutkittiin laulamisen vaikutusta Alzheimeria sairastavan ryhmän vuorovaikutukseen. Suurin osa ryhmäläisten kommenteista musiikkituokion aikana tulivat spontaanisti ilman, että tutkija puuttui asiaan. Huolellisesti valitut laulut osallistujien menneisyydestä rohkaisivat muistisairaita keskustelemaan. Laulujen aiheet vaikuttivat keskustelun aiheisiin. Isänmaallisten laulujen jälkeen ryhmäläiset muistelivat isänmaallisia tapahtumia. Keskustelua syntyi perheestä, kodista ja ryhmäläisten musikaalisista kokemuksista.

Meidän musiikkituokioihimme osallistuneista ryhmäläisistä osalla oli muistisairaus. Laulujen jälkeen ryhmäläiset alkoivat keskustelemaan heränneistä muistoista vapaasti ilman, että me sanoimme mitään. Valitsimme lauluja, joita ryhmäläiset olivat toivoneet ja lisäksi lauluja heidän nuoruudestaan. Nämä tutut laulut kannustivat ryhmäläisiä keskustelemaan lauluista heränneistä muistoista. Huomasimme, että laulujen aiheet heijastuivat ryhmäläisten kertomiin muistoihin. He kertoivat esimerkiksi heidän perheestään ja lapsuudestaan.

Edellä mainitussa tutkimuksessa yhdessä laulaminen herätti positiivisia tunteita ja ryhmäläiset kokivat siitä iloa. Ryhmäläiset tunsivat ylpeyttä, kun muistivat laulujen sanat. Laulamisesta tuli tärkeää ryhmäläisille. Tämä huomattiin ryhmäläisten kommenteista, jotka liittyivät laulamisesta herännäisiin tunteisiin ja muistoihin. He ilmaisivat halua jatkaa musiikkituokioita. (Dassa & Amir 2014, 131–153.)

Ryhmäläisten palautteesta voidaan päätellä, että ryhmäläiset pitivät yhdessä laulamisesta. He sanoivat, että oli mukava laulaa yhdessä tuttuja lauluja. He olivat iloisia, kun kykenivät muistamaan laulujen sanoja ilman niiden katsomista. Laulaminen oli jo tärkeää heille, jotka olivat laulaneet kurossa. Viimeisen tuokion jälkeen ryhmäläiset olivat pettyneitä siitä, että musiikkituokiot eivät enää jatkuisi. He olisivat mielellään antaneet meidän jatkaa musiikkituokioiden pitämistä.

## 6.2 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Tässä luvussa avaamme, mitä luotettavuuteen ja eettisyyteen kuuluu ja, miten nämä toteutuivat projektissamme. Lukijan kannalta on tärkeä kertoa, miten projekti tehtiin, jotta hän voi arvioida sen luotettavuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 255). Tässä kirjallisessa opinnäytetyössä olemme tarkasti kertoneet, miten projektimme toteutui. Luotettavuuden lisäksi eettisyys on otettava huomioon projektin kaikissa vaiheissa. Projektipäälliköiden velvollisuutena on huolehtia projektin eettisyydestä. (Hirsjärvi ym. 2008, 23–24.) Itsemääräämisoikeus, anonymiteetti ja plagiointi ovat eettisyyteen liittyviä asioita, jotka ovat olleet keskeisiä meidän projektissamme.

### 6.2.1 Eettisyys

Itsemääräämisoikeuden, turvallisuuden, huolenpidon, ihmisarvon ja integriteetin kunnioittaminen ovat eettisiä periaatteita. Itsemääräämisoikeus toteutuu, kun toimitaan iäkkään kanssa yhteisymmärryksessä ja kerrotaan hänelle ymmärrettävästi eri vaihtoehdoista, jotta hän kykenee päättämään asioistaan. On kuitenkin muistettava, että aina iäkäs ei pysty vastaanottamaan tietoja eikä tekemään valintoja esimerkiksi muistisairauden vuoksi. Integriteettiin kuuluu iäkkään oikeus omiin ajatuksiin, ihmissuhteisiin sekä omaan kehoon ja vakaumukseen. Iäkkään ei ole pakko kertoa omia ajatuksia ja tunteita. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 29, 33, 36.) Kunnioitimme ryhmäläisten integriteettiä. Jokaisen ryhmäläisen ajatukset olivat tervetulleita, mutta ketään ei pakotettu kertomaan niistä. Otimme huomioon ryhmäläisten itsemääräämisoikeuden. Heidän ei ollut esimerkiksi pakko laulaa, mutta he saivat osallistua tuokioihin omien voimavarojen mukaan. Ennen musiikkituokioiden pitämistä, kysyimme ryhmäläisten toiveita ja otimme ne huomioon suunnitellessamme musiikkituokioita. Voidaan ajatella, että ryhmäläisten itsemääräämisoikeus toteutui, kun annoimme heidän keskustella vapaasti huolimatta tuokion venymisestä.

Huolenpito on hoitotyön perusarvo ja iäkkäillä on oikeus siihen. Se tarkoittaa ihmisistä huolehtimista ja välittämistä. Iäkkäiden toiveiden kuunteleminen ja huomioiminen sekä turvallisuus kuuluvat huolenpitoon. Ihmisarvo tarkoittaa, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia. Ihmisarvoinen hoitotyö näkyy kohtelussa ja käyttäytymisessä. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 29–31,

33.) Vaikka musiikkituokioiden pitäminen ei ole varsinaista hoitotyötä, ihmisistä huolehtiminen ja välittäminen ohjasivat toimintamme. Kohtasimme jokaisen ryhmäläisen tasapuolisesti sekä käyttäydyimme heitä kohtaan ystävällisesti ja kohteliaasti. Päivätoiminnan ohjaajan läsnäolo varmisti turvallisuuden toteutumisen, koska hän tunsu ryhmäläiset ja tilat parhaiten. Otimme turvallisuuden huomioon erityisesti jumppaa ohjatessa. Ryhmäläiset saivat tehdä liikkeitä istuen, jos he eivät pystyneet tekemään niitä seisten. Tuokioiden alussa varmistimme, että ryhmäläisillä on sopivat tuolit jumppaa varten.

Anonymiteetti tarkoittaa osallistujien tietojen pitämistä salassa, jotta ne eivät joudu ulkopuolisten käsiin (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221). Anonymiteetti toteutui niin, että ryhmäläisten nimiä ja henkilökohtaisia asioita ei kirjoitettu ylös eikä kerrottu ryhmän ulkopuolelle.

Vilkan ja Airaksisen (2003, 78) mukaan plagiointia on, kun käytetään toisen tutkijan ajatuksia, ilmaisuja tai tuloksia omassa kirjallisessa työssä ilman, että osoitetaan näiden oikeaa alkuperää. Epäselvät ja puutteelliset lähdeviittaukset ovat myös plagiointia. Niiden täsmällinen ja huolellinen lähdeviitteiden merkitseminen kuuluu opinnäytetyön hyvään käytäntöön. Kirjallisessa opinnäytetyössämme olemme merkinneet lähdeviittaukset koulumme kirjoitusohjeiden mukaisesti ja käyneet vielä nämä läpi ennen opinnäytetyön palauttamista. Emme ole kopioineet toisten tekstejä, vaan olemme kirjoittaneet asioista omin sanoin ja merkinneet, mistä lähteestä tieto kulloinkin on.

Tutkimuslupa tulee hakea ennen projektin tekemistä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 222.) Haimme tutkimuslupaa syyskuussa Kokkolan vanhuspalveluiden palvelujohtajalta. Tutkimusluvan hakeminen meni myöhään, koska aluksi emme tietäneet, keneltä se tulisi hakea. Tutkimuslupa myönnettiin 6.10.2016 (LIITE 1), päivää ennen ensimmäistä musiikkituokiota. Eettisyyttä olisi lisännyt se, että olisimme saaneet tutkimusluvan ennen kuin aloitimme suunnittelun. Uskalsimme suunnitella tuokiot ilman tutkimuslupaa, koska tuokioiden pitämisestä oli jo sovittu päivätoiminnan ohjaajien kanssa ja kyse ei kuitenkaan ollut tutkimuksesta eikä projektin kohderyhmä ollut haavoittuva.

## 6.2.2 Luotettavuus

Valittaessa lähteitä hyvinvointiprojektia varten on mietittävä niiden luotettavuutta (Heikkilä ym. 2008, 44). Luotettavuuden kannalta on hyvä valita mahdollisimman uusia lähteitä tutkimustiedon nopeiden muutosten vuoksi. Lähteiden alkuperäisyys on myös luotettavuutta lisäävä tekijä. (Hirsjärvi ym. 2008, 109.) Meidän projektissamme olemme aina pyrkineet menemään alkuperäisten lähteiden luo ja käyttämään niiden tietoa. Olemme myös pyrkineet käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä. Jossain tapauksessa olemme joutuneet käyttämään vanhempia lähteitä, koska ei ole löytynyt uudempaa tietoa aiheesta. Vanhin käyttämämme lähde on Heimosen ja Voutilaisen kirja vuodelta 1998. Käytimme tätä lähdetä, koska siinä oli kerrottu hyvin perustietoa musiikin vaikutuksesta iäkkääseen. Lisäksi emme löytäneet parempaakaan lähdetä, ja musiikin vaikutus ihmiseen ei ole muuttunut. Kirjasta ottamamme tiedot pitävät paikkansa vielä tänäkin päivänä, koska tällaiset tiedot eivät muutu, esimerkiksi kohta ”erilaisia tunteita on mahdollista kokea musiikin avulla ja niitä voi jakaa”.

Virtanen (2009, 195) kertoo projektin onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä. Voidaan ajatella, että projektissa luotettavuus ja onnistuminen ovat hyvin lähellä toisiaan. Nämä vaikuttavat tekijät ovat projektin tavoitteiden saavuttaminen ja aikataulussa pysyminen. Projektimme pysyi aikataulussa: teimme projektisuunnitelman keväällä 2016 ja pidimme musiikkituokiot syksyllä 2016, kuten oli suunniteltu. Projekti saavutti asetettuja tavoitteitaan, joista kerromme pohdinnassa.

Ennen musiikkituokioiden pitämistä perehdyimme ryhmän toimintaan ja ohjaukseen sekä teorian että käytännön tasolla. Luimme kirjallisuutta, jossa käsiteltiin ryhmäilmiötä ja miten iäkkäiden ryhmää ohjataan. Tutustumiskäynnillä tapasimme ryhmän, joka auttoi meitä valmistautumaan musiikkituokioihin, sillä saimme käsitystä, miten ryhmä toimii. Päivätoiminnan ohjaajat kertoivat meille ryhmäläisistä ja siitä, mitä meidän tulisi ottaa huomioon näiden ohjauksessa.

On tärkeää kuvata projektin kaikki vaiheet ja tulokset tarkasti, asianmukaisesti ja rehellisyyttä noudattaen, koska se lisää luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2008, 227; Heikkilä ym. 2008, 46). Olemme kuvanneet projektimme vaiheet tarkasti suunnittelusta lähtien. Tällöin lukijan on helppo seurata projektin etenemistä ja arvioida tulosten käyttökelpoisuutta.

Jokaisen musiikkituokion jälkeen kirjoitimme erikseen päiväkirjaa, jota voidaan ajatella projektin luotettavuutta lisäävänä tekijänä. Myöhemmin yhdistimme nämä tuotokset. Päiväkirjan pitäminen on auttanut meitä muistamaan tarkasti ryhmäläisten antamaa palautetta sekä, miten musiikkituokioiden toteutuneet. Pitkän ajan jälkeen olisi muuten ollut vaikea muistaa musiikkituokioihin liittyviä asioita ja kirjoittaa projektimme vaiheista sekä pohdinnasta.

Musiikkituokioiden sisällön luotettavuutta lisäsi Ikäinstituutin Voitas (voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille) sivuston jumppaohjeiden käyttö. Sivuston jumppaohjeet on tarkoitettu iäkkäille. Ennen jokaista tuokiota valitsimme muutamia jumppaliikkeitä sivustolta ja harjoittelimme niitä, jotta osaisimme ohjata ne.

### **6.3 Oman oppimisen ja ammatillisen kasvun pohdinta**

Meidän mielestämme musiikkituokioiden onnistuivat hyvin ja pääosin ne menivät suunnitelman mukaan. Valmistauduimme tuokioihin huolellisesti ja harjoittelimme niitä varten. Saimme hyvää palautetta ryhmäläisiltä ja päivätoiminnan ohjaajilta. He pitivät musiikkituokioista ja niiden monipuolisesta sisällöstä. Ohjelmasta olisi voinut tehdä vielä monipuolisempaa, jos olisimme hyödyntäneet päivätoiminnan tiloissa olevia liikuntavälineitä, kaiuttimia, rytmisoittimia sekä CD-soitinta.

Musiikkituokioiden pitämisessä saimme hyödyntää omia soittotaitoja. Säestäminen tuntui aluksi vaikealta ja jännittävältä, mutta tuokioiden myötä kehityimme siinä ja siitä tuli rennompaa. Vaikka joskus säestyksessä tapahtui pieniä virheitä, se ei haitannut kokonaisuutta. Tulevassa työssä sairaanhoitajana on varmasti etua, kun on musikaalinen, koska niin kuin on tullut jo esille, musiikilla on myönteisiä vaikutuksia ihmiseen.

Ohjelma ei loppunut kesken kertaakaan. Päinvastoin ohjelmaa oli enemmän kuin riittävästi. Olimme suunnitelleet ennen musiikkituokioiden pitämistä, että ne kestäisivät 30–45 minuuttia. Ensimmäisen musiikkituokion jälkeen kuitenkin huomasimme, että tämä on liian lyhyt aika haluamallemme ohjelmalle sekä välissä syntyvälle keskustelulle. Näimme tarpeelliseksi, että ryhmäläisillä olisi mahdollisuus keskustella. Tämän vuoksi päätimme, että loput musiikkituokioiden voisivat kestää tunnista puoleentoista tuntiin.

Olemme oppineet koulutuksen aikana, että hoitotyössä on tärkeää ottaa huomioon potilaiden toiveet ja tarpeet, jotta he saavat yksilöllistä hoitoa. Suunnitellessamme musiikkituokioita otimme huomioon ryhmäläisten toiveet ja tarpeet. Kävimme tutustumiskäynnillä ja kerroimme ryhmäläisille ja päivätoiminnan ohjaajille alustavasti, mitä tuokiot pitäisivät sisällään. He olivat tyytyväisiä sisältöön. Päivätoiminnan ohjaajilta saimme tietoa ryhmäläisistä ja mitä meidän kannattaa ottaa huomioon heitä ohjattaessa. Kysyimme päivätoiminnan ohjaajilta neuvoa jumpan ja visojen suunnitteluun, jotta osaisimme ottaa ryhmäläisten tarpeet huomioon. Annoimme ryhmäläisille mahdollisuuden vaikuttaa laulujen valitsemiseen keräämällä laulutoiveita. Ryhmäläiset toivoivat erityisesti vanhoja ja hengellisiä lauluja. Huomioimme nämä toiveet ja jokaisessa musiikkituokiossa oli ryhmäläisten toivomia lauluja.

Ryhmäläisten palautteen ja omien havaintojemme perusteella kiinnitimme huomiota kolmeen parannettavaan seikkaan ensimmäisessä musiikkituokiossa. Nämä olivat laulujen sopiva sävelkorkeus, ryhmäläisten istuminen sopiville tuoleille ja laulujen laittaminen valmiiksi järjestykseen ennen tuokiota. Laulujen laittaminen valmiiksi järjestykseen teki tuokiosta sujuvampia. Kiinnitimme jatkossa huomiota siihen, mihin tuoleihin ryhmäläiset istuutuivat, jotta ne olisivat sopivia jumppaa varten.

Kehityimme ryhmän ohjaamisessa ja siitä tuli luontevaa. Ensimmäisen ja viimeisen musiikkituokion välillä oli selkeä ero, koska tuokioiden myötä saimme enemmän rohkeutta ja varmuutta. Ammatillista kasvua ajatellen saimme valmiuksia ryhmän ohjaamiseen ja iäkkäiden kanssa toimimiseen. Molempia kiinnostaa iäkkäiden kanssa työskentely, joten musiikkituokioiden pitämisestä saimme lisää valmiuksia heidän kanssa toimimiseen. Hoitotyössä ohjaus on tärkeä taito ja sairaanhoitajan työhön voi kuulua ryhmän ohjausta.

Ohjaajina olimme ystävällisiä, kunnioitimme ryhmäläisiä, kuuntelimme heitä, olimme empaattisia ja joustavia. Nämä ovat hyvän ohjaajan piirteitä. (Eloranta & Virkki 2011, 78–80.) Ohjatesamme ryhmäläisiä olimme heistä kiinnostuneita yksilöinä. Kuuntelimme empaattisesti, kun he kertoivat heidän muistoistaan ja ajatuksistaan. Olimme kohteliaita ryhmäläisiä kohtaan ja huomioimme heidän toiveitaan. Joustavuus näkyi siinä, kun annoimme tuokioiden kestää kauemmin kuin alun perin oli suunniteltu huomattessamme, että keskusteltavaa riittää.



Eräässä tutkimuksessa kerrottiin päivätoiminnan merkityksestä ikääntyneisiin. Yhtenä huonona puolena koettiin eristäytymisen tunne, jolloin asiakkaat eivät pystyneet osallistumaan ohjelmaan heikentyneen aistitoiminnan vuoksi. (Suvanto 2014, 51–52.) Ohjatessa ikääntyneitä on kiinnitettävä huomiota omaan puhetyyliin. Selkeä ääntäminen, rauhallinen puhuminen ja kuuluva ääni ovat tärkeitä seikkoja. Osallistujilta voi kysyä, ovatko he kuulleet, mitä on puhuttu. (Kallio 2004, 5.)

Projektimme musiikkituokioryhmässä oli henkilöitä, joilla oli huono kuulo tai näkö. He kuitenkin pystyivät osallistumaan tuokioihin melko aktiivisesti. Antaessamme ohjeita pyrimme käyttämään ääntä, jotta he kuulisivat. Päivätoiminnanohjaaja välillä varmisti, olivatko kaikki kuulleet mitä sanoimme. Hän kehotti meitä puhumaan kuuluvasti, ja näin pyrimme tekemään. Huomioimme heitä, joilla oli huono näkö varmistamalla, että laulujen sanat olivat tarpeeksi isolla fontilla sekä antamalla selkeitä suullisia ohjeita. Meidän arviomme mukaan kaikki osallistuivat tuokioihin heikentyneestä aistitoiminnasta huolimatta, eikä kukaan jäänyt ulkopuolelle. Hoitotyössä voi tulla vastaan potilaita, joilla on heikentynyt aistitoiminta. Näissä tapauksissa selkeän ohjauksen merkitys korostuu. On tärkeää, että potilas ymmärtää saamansa ohjeet. Musiikkituokioiden kautta olemme kehittyneet selkeiden ohjeiden antamisessa.

Pyrimme siihen, että työnjakomme olisi reilu, joten molemmat osallistuivat yhtä paljon suunnitteluun ja tuokioiden pitämiseen. Suunnittelimme yhdessä tuokiot ja harjoittelimme niitä varten. Juonto ja ohjeiden antaminen jakautuivat tasapuolisesti musiikkituokiossa. Holmesilla on enemmän kokemusta musiikillisesti kuin Luomalalla, joten hän keskittyi kappaleiden sovittamiseen ja otti enemmän kappaleita säestettäväksi. Sen sijaan Luomala huolehti enemmän sopivien jumppaliikkeiden etsimisestä ja niiden ohjaamisesta. Yhteistyö on sujunut hyvin. Olemme kirjoittaneet opinnäytetyötä suurimmaksi osaksi yhdessä. Kirjoittaminen on ollut haastavaa, koska olemme molemmat mietiskelijöitä luonteeltamme, mutta tämän seurauksena koemme, että olemme kirjoittaneet huolella.

Opinnäytetyön tekemisen ja koulutuksen myötä lähdekriittisyytemme on kasvanut ja lähteiden etsimisestä on tullut helpompaa. Sopivien lähteiden etsiminen tietoperustaan oli aikaa vievää eikä aina löytynyt tietoa asioista, joita olisimme kaivanneet. Joihinkin aiheisiin oli helpompaa löytää lähteitä kuin toisiin. Olemme oppineet löytämään luotettavaa alan kirjallisuutta. Tähän opinnäytetyöhön olemme myös käyttäneet musiikkialan ja neurologian tutkimuksia, koska ne liittyvät aiheeseemme. Osasimme hyödyntää melko paljon kansainvälisiä lähteitä.

## 6.4 Jatkokehitysideat

Huhtalan ja Kolmosen (2012, 25–26, 29, 31) tulosten mukaan musiikkia tulisi hyödyntää hoitotyössä vielä enemmän. Musiikin käyttöä voidaan lisätä hyödyntämällä monipuolisemmin jo olevia resursseja. Nämä resurssit ovat laitteisto, välineet, aika, riittävä henkilökunta ja heidän osaamisensa. Hoitajan täytyy muistaa, että myös hiljaisuus ja rauhoittuminen ovat tärkeitä hoitotyössä.

Jatkokehitysideana kannustamme hoitotyön opiskelijoita hyödyntämään opinnäytetyössä omia taitoja, kuten musiikin osaamista. Musiikkiaihe toi opinnäytetyöhön omia haasteita, mutta musiikkituokioiden toteuttaminen oli antoisaa, ja oli mielenkiintoista lukea musiikin myönteisistä vaikutuksista.

Käyttämistämme lähteistä nousi, että musiikilla on myönteisiä vaikutuksia ihmisiin ja varsinkin muistisairaisiin, joten sitä voisi käyttää enemmän eri potilasryhmien hoidossa. Meidän kokemuksemme on, kun olemme olleet työharjoitteluissa ja kesätöissä, että musiikkia ei käytetä tarpeeksi hoitotyössä. Lisää tutkimusta tarvitaan siitä, miten musiikkia jo käytetään eri potilasryhmien hoitotyössä ja miten sitä voisi käyttää enemmän. Tätä voisi tutkia sekä pienellä että isolla otannalla, jotta saataisiin mahdollisimman laajaa tietoa aiheesta ja musiikkia osattaisiin hyödyntää enemmän hoitotyössä.

## LÄHTEET

Batt-Rawden, K., & Tellnes, G. 2011. How music may promote healthy behavior. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39(2): 113–120.

Chambers, C. 2009. *Group Leadership Skills for Nurses & Health Professionals*. New York: Springer publishing company.

Cohen, A., Bailey, B. & Nilsson, T. 2002. The importance of music to seniors. *Psychomusicology* 18: 89–102. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/254734992\\_The\\_Importance\\_of\\_Music\\_to\\_Seniors](https://www.researchgate.net/publication/254734992_The_Importance_of_Music_to_Seniors). Viitattu 25.9.2017.

Dassa, A. & Amir, D. 2014. The Role of Singing Familiar Songs in Encouraging Conversation Among People with Middle to Late Stage Alzheimer's Disease. *Journal of music therapy* 51(2), 131–153. Saatavissa: <https://academic.oup.com/jmt/article-abstract/51/2/131/902235?redirectedFrom=PDF>. Viitattu 1.2.2017.

Ekholm, V. 2016. Muuttuuko vanhuus? Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti. Saatavissa: <http://tesso.fi/artikkeli/muuttuuko-vanhuus>. Viitattu 14.6.2016.

Eloranta, S., Arve, S., Viitanen, M., Isoaho, H. & Routasalo, H. 2012. Ikäihmisten psyykinen hyvinvointi ja psykososiaalisen tuen toteutuminen kotihoidossa. *Hoitotiede* 2012, 24(1), 14–26. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.centria.fi/se/h/0786-5686/24/1/ikaihmis.pdf>. Viitattu 7.3.2017.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. *Vireään vanhuuteen*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. *Ohjaus hoitotyössä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Engström, A. 2015. Työntekijöiden näkemyksiä taiteen ja kulttuurin merkityksistä vanhusten hoitotyössä. Saatavissa: [http://www.pkky.fi/kehittamistoiminta/toteutuksessa-olevat-hankkeet/Documents/MixedStudies/Engstrom\\_MixedStudies\\_Joensuu170315\\_final.pdf](http://www.pkky.fi/kehittamistoiminta/toteutuksessa-olevat-hankkeet/Documents/MixedStudies/Engstrom_MixedStudies_Joensuu170315_final.pdf). Viitattu 25.9.2017.

Erkkilä, H. & Soini, M. 2016. Henkilökohtainen tiedonanto, keskustelu. 16.3.2016.

Granziano, R. & Salmon, R. 2005. *Group Work and Aging: Issues in Practice, Research and Education*. New York: Taylor and Francis.

Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) 1998. *Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä*. Tampere: Tekijät ja Kirjayhtymä Oy.

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. *Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla*. Helsinki: WSOY.

Helmijoki, S. 2011. *Päivätoiminta ikääntyneiden kotona asumisen tukena*. Tampereen ammattikorkeakoulu. Terveystieteiden koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Ylempi ammatti-

- korkeakoulututkinto. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/37949/Helmijoki\\_Sari.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/37949/Helmijoki_Sari.pdf?sequence=1). Viitattu 12.4.2016.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.–14. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huhtala, M. & Kolmonen, H. 2012. Musiikin käyttö pitkäaikaissairaiden ikäihmisten hoitotyössä. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53559/Huhtala\\_Marja%20Kolmonen\\_Hanna.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53559/Huhtala_Marja%20Kolmonen_Hanna.pdf?sequence=1). Viitattu 14.6.2016.
- Jacobsen, J-H., Stelzer, J., Fritz, T., Chételat, G., La Joie, R. & Turner, R. 2015. Why musical memory can be preserved in advanced Alzheimer's disease. *Brain – A Journal of Neurology* 138: 2438-2450. Saatavissa: <https://academic.oup.com/brain/article/138/8/2438/330016/Why-musical-memory-can-be-preserved-in-advanced>. Viitattu 9.2.2017.
- Jansson, A. 2014. Ystäväpiiri-toiminta lievittää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä. *Gerontologia* 3, 184–191. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.centria.fi/se/g/0784-0039/28/3/ystavapi.pdf>. Viitattu 7.3.2017.
- Joanna Briggs Institute. 2011. Musiikin kuuntelemisen tehokkuus aikuisten masennuksen oireiden vähentämisessä. *Best Practice* 15(12). Käännös Suomen JBI yhteistyökeskus: Ekegren Camilla & Ala-Nikkola Taina. Saatavissa: [http://www.hotus.fi/system/files/BPIS\\_ennakko\\_2011-12.pdf](http://www.hotus.fi/system/files/BPIS_ennakko_2011-12.pdf). Viitattu 15.2.2017.
- Joanna Briggs Institute. 2009. Musiikki interventiona sairaalassa. *Best Practice* 13(3). Käännös Suomen JBI yhteistyökeskus: Korhonen Anne & Pölkki Tarja. Saatavissa: [http://www.hotus.fi/system/files/BPIS\\_ennakko\\_2009-3\\_0.pdf](http://www.hotus.fi/system/files/BPIS_ennakko_2009-3_0.pdf). Viitattu 15.2.2017.
- Juva, K. 2015. Alzheimerin tauti. *Lääkärikirja Duodecim*. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00699](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00699). Viitattu 17.5.2017.
- Kallio, T. 2004. Tunteiden paloa ja iloista mieltä. Opas ikääntyneiden ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Lahti: Lahden lähimmäispalvelu ry.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kerer, M., Marksteiner J., Hinterhuber, H., Mazzola, G., Kemmler, G., Bliem, H. & Weiss, E. 2013. Explicit (semantic) memory for music in patients with mild cognitive impairment and early-stage Alzheimer's disease. *Experimental aging research* 39: 536–564. Saatavissa: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.centria.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=19d72ec1-6fc8-4a07-9209-da79d41df590%40sessionmgr4010&hid=4214>. Viitattu 2.2.2017.
- Kokkolan kaupunki. Päivätoiminta. Saatavissa: [http://www.kokkola.fi/palvelut/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/vanhusten\\_palvelut/kotiin\\_annettavat\\_tukipalvelut/paivatoiminta/](http://www.kokkola.fi/palvelut/sosiaali_ja_terveyspalvelut/vanhusten_palvelut/kotiin_annettavat_tukipalvelut/paivatoiminta/). Viitattu 12.4.2016.

Kokkonen, P. 2013. Ikäihmisen kokemus hoidosta ja elämänlaadusta ympärivuorokautisessa hoivassa. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveystieteiden kehittäminen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Saatavissa: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66553/Kokkonen\\_%20Paula.%20pdf.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66553/Kokkonen_%20Paula.%20pdf.pdf?sequence=1). Viitattu 14.6.2016.

Kuiro, R. & Westman-Kia, T. 2015. Viriketoiminnan vaikutus muistiterveyteen. Laurea-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/89429/Viriketoiminnan%20vaikutus%20muistiterveyteen.pdf?sequence=1>. Viitattu 13.6.2016.

Kulttuuri- ja kirjastolautakunta. 2010. Helsingin kulttuuristrategia. Saatavissa: [https://www.hel.fi/static/helsinki/paatosasiakirjat/Kh2010/Esityslista44/liitteet/Helsingin\\_kulttuuristrategia\\_2012-2017,\\_luonnos\\_16.11.2010.pdf?Action=sd&id=%7B0FB9048F-D564-40B7-9362-68B70387D039%7D](https://www.hel.fi/static/helsinki/paatosasiakirjat/Kh2010/Esityslista44/liitteet/Helsingin_kulttuuristrategia_2012-2017,_luonnos_16.11.2010.pdf?Action=sd&id=%7B0FB9048F-D564-40B7-9362-68B70387D039%7D). Viitattu 25.9.2017.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L2P5>. Viitattu 25.9.2017.

Lehtimäki, T. & Leppänen, N. 2009. Hoitajia liian vähän, ei heillä ole aikaa. Viriketoiminta vanhusten toimintakyvyn tukena. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Itä, Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavissa: [http://kirjastot.diak.fi/files/diak\\_lib/Pieksamaki2009/Lehtimaki\\_Leppanen.pdf](http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Pieksamaki2009/Lehtimaki_Leppanen.pdf). Viitattu 11.6.2017.

Murrock, C. & Higgins, P. 2009. The theory of music, mood and movement to improve health outcomes: Discussion paper. Journal of Advanced Nursing 65: 2249–2257. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/44692768\\_The\\_theory\\_of\\_music\\_mood\\_and\\_movement\\_to\\_improve\\_health\\_outcomes\\_Discussion\\_paper](https://www.researchgate.net/publication/44692768_The_theory_of_music_mood_and_movement_to_improve_health_outcomes_Discussion_paper). Viitattu 7.3.2017.

Niemistö, H. & Niemistö, K. 2010. Päivätoiminta ikäihmisen tukena ja voimavarana. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavissa: [http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/12189/paivatoiminta\\_ikaihminen\\_tukena\\_ja\\_voimavarana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/12189/paivatoiminta_ikaihminen_tukena_ja_voimavarana.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 8.5.2017.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012. Prosenttitaiteen periaatetta laajennetaan. Saatavissa: [http://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/prosenttitaiteen-periaatetta-laajennetaan](http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/prosenttitaiteen-periaatetta-laajennetaan). Viitattu 25.9.2017.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Tallinna: Tietosanoma Oy.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2013. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Tallinna: Tietosanoma Oy.

Pajala, S. 2016. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/THL\\_Opas\\_16\\_verkko.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/THL_Opas_16_verkko.pdf?sequence=1). Viitattu 7.3.2017.

- Patel, A. 2010. Music, language and the brain. Oxford: Oxford University Press.
- Pohjolainen, P., Simonen, M., Penttinen, L. & Eriksson, J. 2015. Iäkkäiden helsinkiläisten fyysinen toimintakyky, koettu terveys ja koulutus. Gerontologia 29(3) 138–151.
- Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa – suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 6. painos. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Simmons-Stern, N., Budson, A. & Ally, B. 2010. Music as a memory enhancer in patients with Alzheimer’s disease. Neuropsychologia 48: 3164–3167. Saatavissa: [http://sites.bu.edu/ctcnlab/files/2014/07/Music-in-AD-2010\\_3.pdf](http://sites.bu.edu/ctcnlab/files/2014/07/Music-in-AD-2010_3.pdf). Viitattu 9.2.2017.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Sosiaalihuolto Suomessa. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70027/Es200611.pdf?sequence=1>. Viitattu 12.6.2016.
- Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44367/URN:NBN:fi:ju-201410012915.pdf?sequence=1>. Viitattu 12.4.2016.
- Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki, M. & Rantanen, P. 2011. Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Miina Sillanpään Säätiön julkaisuja A: 10. Saatavissa: [http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2015/01/Muistaakseni\\_laulan-tutkimusraportti.pdf](http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2015/01/Muistaakseni_laulan-tutkimusraportti.pdf). Viitattu 18.4.2016.
- THL. Ikääntyminen ja muisti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/finger-tutkimushanke/ikaantymisen-ja-muisti>. Viitattu 17.5.2017.
- THL 2014a. Iäkkäiden toimintakyky, liikkuminen ja kaatumiset Suomessa 2013 –ATH-tutkimuksen tuloksia. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116072/URN\\_ISBN\\_978-952-302-205-8.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116072/URN_ISBN_978-952-302-205-8.pdf?sequence=1). Viitattu 8.3.2017.
- THL 2014b. Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus ATH. Saatavissa: <http://www.terveytemme.fi/ath/vanhuspalvelulaki/tulokset/index.html>. Viitattu 10.3.2017.
- THL 2015a. Fyysinen toimintakyky. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/fyysinen-toimintakyky>. Viitattu 8.3.2017.
- THL. 2015b. Sosiaalinen toimintakyky. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/sosiaalinen-toimintakyky>. Viitattu 14.3.2017.
- THL. 2016. Psykykinen toimintakyky. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/psykykinen-toimintakyky>. Viitattu 10.3.2017.
- Vergheze, J., Lipton, R., Katz, M., Hall, C., Derby, C., Kuslansky, G., Ambrose, A., Sliwinski, M. & Buschke, H. 2003. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. The New England Journal of Medicine 348;25: 2508–2516. Saatavissa: <http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa022252>. Viitattu 24.4.2016.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virtanen, P. 2009. Projekti strategian toteuttajana. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Voitas. Voima- ja tasapainoharjoituksia iäkkäille. Saatavissa: <http://www.voitas.fi/etusivu/>. Viitattu 1.9.2017.

Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim). 2008. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Voutilainen, E. 2010. Vanhus on ruma sana. Kotimaisten kielten keskus. Saatavissa: [https://www.kotus.fi/nyt/kotus-blogi/blogiarkisto/eero\\_voutilainen/vanhus\\_on\\_ruma\\_sana.8075.blog](https://www.kotus.fi/nyt/kotus-blogi/blogiarkisto/eero_voutilainen/vanhus_on_ruma_sana.8075.blog). Viitattu 11.5.2017.

Zander, A., Passmore, E., Mason, C. & Rissel, C. 2013. Joy, Exercise, Enjoyment, Getting out: A Qualitative Study of Older People's Experience of Cycling in Sydney, Australia. Journal of Environmental and Public Health 2013. Hindawi Publishing Corporation. Saatavissa: <http://dx.doi.org/10.1155/2013/547453>. Viitattu 8.3.2017.



**KOKKOLAN KAUPUNKI**  
 Sosiaali- ja terveystoimi

 Viranhaltija ja virka-asema  
 Juola Maija  
 Vanhustyön palvelujohtaja

**VIRANHALTIJAPÄÄTÖS**  
 Tutkimusluvat

1

 Päivämäärä / pykälä  
 6.10.2016 / § 78

Asia	<b>Tutkimuslupa-anomus</b>	
Päätös ja sen perustelut	Myönnän tutkimusluvan Centria AMK:n opiskelijoille Sanna-Kaisa Luomala ja Joanna Holmes  Tutkimuksen nimi on Musiikkituokioita vanhusten päivätoiminnassa -projekti. Tutkimuksen tavoite on kohottaa asiakkaiden mielialaa musiikin avulla ja tukea asiakkaiden toimintakykyä ja voimavaroja.  Tutkimus tulee tehdä hyviä tutkimuskäytänteitä noudattaen. Yksittäisen henkilön henkilöllisyys ei saa ilmetä tutkimuksen missään vaiheessa ja tutkimukseen osallistuminen tulee olla vapaaehtoista.	
Allekirjoitus	Vanhustyön palvelujohtaja  Juola Maija	
Oikaisuvaatimusoikeus	Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianomainen) sekä kunnan jäsen.	
Oikaisuvaatimusviranomainen	Sosiaali- ja terveystautakunta	
Oikaisuvaatimusaika ja sen alkaminen	Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenten katsotaan saaneen päätöksestä tiedon kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksisaantitodistukseen merkittynä aikana.	
Oikaisuvaatimuksen sisältö ja toimittaminen	Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteluineen ja se on tekijän allekirjoitettava. Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä.	
Päätöksen nähtäväksi asettaminen	Sosiaali- ja terveystoimi, tiistai ____ / ____ 201__ klo 9-16.	
Tiedoksianto asianosaiselle	<input checked="" type="checkbox"/> Lähetytty tiedoksi kirjeellä Annettu postin kuljetettavaksi, pvm / tiedoksiantaja 6.10.2016/MJ	Asianosainen <b>Sanna-Kaisa Luomala</b>  Asianosainen
	<input type="checkbox"/> Luovutettu asianosaiselle Paikka, pvm	Asianosainen _____ Asianosainen
	Tiedoksiantajan allekirjoitus ja virka-asema	Vastaanottajan allekirjoitus
	<input type="checkbox"/> Muulla tavoin, miten	
Lisätietoja		
Liitteet	tutkimuslupa-anomus, tutkimussuunnitelma	
Sisäinen jakelu	Hanna Saarinen	

 Postiosoite / Postadress:  
 PL 43 / PB 43  
 61701 KOKKOLA / KARLEBY

 Käyntiosoite / Besöksadress:  
 Kaupungintalo / Stadshuset  
 Kauppatori 5 / Salutorget 5

 Puhelin / Telefon:  
 (06) 828 9111  
 Fax: (06) 8289 389

 S-posti / E-post:  
 etunimi.sukunimi@kokkola.fi  
 fornamn.efternamn@kokkola.fi

 Internet:  
 www.kokkola.fi



## Musiikkituokioiden ohjelmat

**Syksy 7.10.2016**

- Yhteislaulu: On syksy niin ihmeellinen  
Yhteislaulu: Päivänsäde ja Menninkäinen  
Jumppa: keinahtelu puolelta toiselle  
jalat erikseen ja yhteen  
jalat sivulle ja takaisin  
hartian pyöritys erikseen ja yhtä aikaa  
hartiat korviin  
Yhteissoitto: Vivaldin syksy  
Yhteislaulu: Metsäkukkia  
Yhteislaulu: Soi kunniaksi Luojan  
Visa: Yleistietovisa  
Yhteislaulu: Syysunelma  
Yhteislaulu: Hopeinen kuu

**Muistot 4.11.2016**

- Yhteislaulu: Kultainen nuoruus  
Yhteislaulu: Sinisiä, punaisia ruusunkukkia  
Jumppa: kantapaukutukset ja varvasnaputukset  
nilkkojen ojennus  
kissaliike  
reipas marssi  
hiihto  
Visa: laulujen sanojen muistaminen  
Yhteislaulu: Oi muistatko vielä sen virren  
Yhteislaulu: Nuoruusmuistoja  
Yhteissoitto: Lapin äidin kehtolaulu  
Yhteislaulu: En päivääkään vaihtaisi pois

**Ystävyys 18.11.2016**

Yhteislaulu: Lapsuuden toverille  
Yhteislaulu: Juokse sinä humma  
Jumppa: soutelemassa  
rintaintia  
kanta kohti lattiaa  
puolelta toiselle  
puolikaarta piirtäen  
Yhteissoitto: Auld Lang Syne  
Yhteislaulu: Ystävän laulu  
Yhteislaulu: Ystävä Sä lapsien  
Visa: musiikkivisa  
Yhteislaulu: Sillanpään marssilaulu

**Isänmaallisuus ja joulu 2.12.2016**

Yhteislaulu: Sininen ja valkoinen  
Yhteislaulu: Finlandia-hymni  
Jumppa: kohti keskipäivää  
askel eteen ja taakse  
reipas marssi  
painonsiirtoja istuen  
Yhteislaulu: Maamme  
Yhteislaulu: Täällä pohjantähden alla  
Yhteissoitto: Sylvian joululaulu  
Yhteislaulu: Joulupuu on rakennettu  
Yhteislaulu: Heinillä härkien  
Yhteislaulu: Tulkoon joulu  
Yhteislaulu: Jouluyö, juhlayö