



**Tomi Kovalainen**  
**Anton Laurén**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö  
Sairaanhoitaja (AMK)  
Opinnäytetyö, 2019

# MUSIIKIN MERKITYS YHTEISÖLLISYYDEN LI- SÄÄMISESSÄ

---

## TIIVISTELMÄ

Tomi Kovalainen & Anton Laurén  
Musiikin merkitys yhteisöllisyyden lisäämisessä  
33 s.

Kevät 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö

Sairaanhoitaja (AMK)

Musiikilla on todettu olevan merkitystä ihmisten fyysisen, psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämisessä.

Toteutimme toiminnallisena opinnäytetyönä yhteisöllisen musiikkituokion elävän musiikin ja yhteislaulun keinoin erääseen pienryhmäkotiin. Halusimme luojittaa hoitajien ja hoidettavien yhteishenkeä. Halusimme myös tarkastella käytännön tasolla musiikkituokion mahdollisuuksia kohtaamisen mahdollistajana ja yhteisöllisyyden kokemisen lisääjänä hoitoympäristössä.

Musiikkituokio toteutettiin keväällä 2019. Toimintaan osallistui henkilökuntaa ja potilaita. Materiaalina käytimme itse kasaamiamme yhteislauluvihkoja, pianoa ja kitaraa. Henkilökunta avusti potilaita laulujen valinnassa. Musiikkituokio kesti tunnin. Tämän jälkeen keskustelimme musiikin merkityksestä hoitotyössä.

Musiikin osallisuutta ja yhteisöllisyyttä lisäävä vaikutus oli havaittavissa osallistujien innostuneisuudessa ja aktiivisuudessa. Tarvetta vastaavanlaiselle toiminnalle on jatkossakin.

Asiasanat: diakoniatyö, diakoninen hoitotyö, musiikki, yhteisöllisyys

## ABSTRACT

Tomi Kovalainen & Anton Laurén

The Importance of Music in Increasing Communality

33 p.

Spring 2019

Diaconia University of Applied Sciences

UAS Bachelor's Degree in Health Care

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Registered nurse

Bachelor's Degree Programme in Health Care, Diaconal Nursing

Registered nurse, deaconess

Music has been found to play an important role in increasing the physical, mental and spiritual well-being for people.

This functional thesis was carried out as a communal musical moment by means of live music and singalongs in a small group home. One aim was to strengthen the collective spirit between nurses and patients. Another aim was to look at the possibilities of the musical moments to enable mutual encountering and to enhance community awareness in the care environment.

The music session was held in the spring of 2019. Both staff and patients were involved in the session. Self-made singalong books, the piano and the guitar were used as material. The personnel assisted the patients in choosing the songs. The music session lasted one hour. After that the importance of music in nursing was discussed.

The effect of music in increasing participation and communality was seen in the participants' enthusiasm and activity. There is a need for similar activities in the future.

Keywords: diaconal work, diaconal nursing, music, communality

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 MUSIIKKI JA YHTEISÖLLISYYS	5
2.1 Musiikki yhteiskunnassa ja sosiaalisissa ilmiöissä .....	5
2.2 Musiikki yhteisöllisenä toimintana .....	6
2.3 Musiikin merkitys yksilössä .....	8
2.4 Musiikki ja aivot .....	9
3 MUSIIKIN MERKITYS HENGELLISYYDESSÄ	12
3.1 Musiikki lahjana kaikille .....	12
3.2 Hengellinen gospelmusiikki ja veisuuperinne .....	13
3.3 Diakoninen hoitotyö .....	13
3.4 Diakoniatyö ja musiikki .....	14
4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ TYÖYHTEISÖLLE	15
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	17
6 MUSIIKILLISEN TUOKION SUUNNITTELU JA TOTEUTAMINEN	18
6.1 Suunnitelma musiikkituokion toteuttamiseksi .....	18
6.2 Tuokion kulku .....	20
7 EETTISYYS JA AMMATILLINEN KASVU	22
7.1 Toiminnallisen tapahtuman eettisyys .....	22
7.2 Ammatillisen kasvun kuvaus .....	23
7.3 Palaute .....	24
8 POHDINTA	26
LÄHTEET .....	28

## 1 JOHDANTO

Musiikki on läsnä läpi elämämme. Sitä on esiintynyt jossain muodossa kaikissa tuntemissamme kulttuureissa. Kielen kanssa musiikilla on samoja piirteitä ja sillä voidaan välittää samoja tunnetiloja kuin äänellisellä viestinnällä. Musiikki aktivoi aivoja paljon enemmän kuin pelkkä kielellisyys. (Levitin 2006, 191.)

Musiikilla on kiistatta mielialaa nostattava ja ylläpitävä vaikutus ihmisissä, sillä aistimamme musiikki ja rytmi saavuttavat aivojen alkukantaisimmat osat, jotka käsittelevät motivaatiota, tunteita ja itsensä palkitsemista (Levitin 2006, 191, 268–269). Musiikin avulla lisäksi voidaan vahvistaa henkilöiden välistä yhteyden kokemista ja sosiaalisten siteiden vahvistumista (Mönkäre 2014, 16).

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa on tarkoitus toteuttaa yhteisöllinen ja virikkeellinen musiikkituokio pieniryhmäkodin potilaille ja hoitajille elävän musiikin ja yhteislaulun keinoin. Tavoitteena on lujittaa ja vahvistaa työyhteisön yhteishenkeä. Lisäksi ideana on haastaa työyhteisöä pohtimaan musiikin merkitystä omassa elämässä sekä hoitotyössä. Toteutimme musiikkituokion eräässä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin tulosyksikön pienryhmäkodissa.

Opinnäytetyömme teoriaosuudessa tarkastelemme musiikin merkitystä yhteisöllisyyden lisäämisessä yksilö- ja ryhmätasolla. Työyhteisön yhteisöllisyydellä tarkoitetaan henkistä tilaa, jossa ihmisten välillä tapahtuu kanssakäymistä, toisista välittämistä ja oppimista. Yhteisöllisyydessä on pohjimmiltaan kysymys luottamuksesta, osallisuudesta, läheisyydestä, motivaatiosta ja sitoutumisesta. (Paasivaara & Nikkilä 2010.) Osallisuuden tunteessa on samoja piirteitä kuin yhteisöllisyydessäkin, mutta oleellista on tunne vaikuttamisesta omaan yhteisöönsä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Opinnäytetyön on määrä täyttää myös diakonisen hoitotyön tutkinnon kriteerit, joten oma kappaleensa on kirjoitettu myös musiikin merkityksestä hengellisyydessä sekä lyhyt määrittely diakoniatyöstä ja diakonisesta hoitotyöstä.

## 2 MUSIIKKI JA YHTEISÖLLISYYS

### 2.1 Musiikki yhteiskunnassa ja sosiaalisissa ilmiöissä

Musiikki on ollut läsnä ihmisen elämässä ja sitä on esiintynyt kaikissa kulttuurissa. Musiikki on ollut esi-isillemme keino kommunikoida ja saada huomioita ennen evoluution tuomaa kielen kehitystä ja puheen tuoton mahdollistumista. (Eerola 2005, 27–30.) Kielen kanssa musiikilla on samoja piirteitä ja sillä voidaan välittää samoja tunnetiloja kuin äänellisellä viestinnällä. Musiikki aktivoi aivoja paljon enemmän kuin pelkkä kielellisyys. Opittu yhteinen kieli sekä musiikki mahdollistavat sosiaalisen reviirin laajentamisen ja vahvemman osallisuuden osana yhteisöä. (Levitin 2006, 191.) Saamme ensimmäisen aistimuksen musiikista ja äänistä jo sikiöaikana. Äänimaailman aistiminen äidin kohdussa ennen syntymää epäilemättä myötävaikuttaa äidin ja vauvan kiintymyssuhteen syntymiseen. (Sinkkonen 2016.)

Musiikki on liittynyt esimerkiksi kommunikaatioon, urheiluun ja uskontoon. Eri-tyisesti nykyisin sitä voidaan käyttää ryhmähengen ilmentämisessä ja yksilö voi yrittää hakea motivaatiota sen avulla (Louhivuori & Saarikallio 2010, 279–281). Historian saatossa musiikki on toiminut erinomaisena muisti- ja tietovarastona kansakunnan historian vaalimisessa. Steven Brown on korostanut niillä olleen vielä tärkeämpi tehtävä tietyn mielialan valamisessa ryhmälle erityisissä tilanteissa, esimerkiksi erilaisissa siirtymisriiteissä sekä sotaan ja metsästämiseen valmistautuessa. (Eerola 2005, 30.)

Musiikin kautta välittyvässä viestissä on voimaa. Nyky-yhteiskunnassa musiikki antaa mahdollistaa tavan käsitellä yhteiskunnallisia ja kulttuurisia ongelmia yhteisöllisesti. (Välimäki, Torvinen & Mononen 2018, 7.) Lisäksi ryhmässä yhteisesti tapahtuva musiikin kuunteleminen vahvistaa henkilöiden välistä yhteyden kokemista ja sosiaalisten siteiden vahvistumista. Musiikin kuunteleminen sujuu silloinkin, kun puheen tuottaminen ei onnistu ja muu kanssakäymi-

nen tuntuu vaikealta. (Mönkäre 2014, 16.) Sosiaalityössä ja yhteiskuntatieteissä ihmisen sosiaalisuus on lähtökohta (Rostila 2016, 61). Musiikin on todettu olevan vaikuttava väline sosiaalisessa kuntoutuksessa ja yhteiskunnasta syrjäytymisen ehkäisyssä. Ajallisena prosessina syrjäytymisen kulku tapahtuu yksilöllisesti ja moniulotteisesti, kuten toteaa Hanna Maria Leinonen psykologian Pro gradu -tutkielmassaan. (Leinonen 2016, 2, 10.)

Sosiologian ja sosiaalisen vuorovaikutuksen näkökulmasta musiikki voi tarjota osallisuutta yhteiskuntaan lisäävän väylän tai luoda mielekkyyttä ja merkityksellisyttä elämää kohtaan. Juuri vaikeimmassa asemassa olevien sosiaaliseen kuntoutukseen professori Kristiina Härkäpää kaipaa parannusta Sosiaalinen kuntoutuksessa -kirjaan viittaavassa artikkelissaan. (Sosiaalinen näkökulma kuntoutuksessa yhä tärkeämpi 2018). Koetun terveyden ja hyvinvoinnin kannalta musiikilla on osoitettu olevan monia ihmiseen vaikuttavia terveydellisiä, psyykkisiä, emotionaalisia ja hetkellisesti kognitiivista suoriutumiskykyä parantavia elementtejä. Terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin kehittämisen näkökulmasta sekä kuntoutusosaamisen parantuminen tuovat uusia yhtymäkohtia ja soveltamisalueita kokeilla musiikin suotuisia vaikutuksia. (Peltonen 2016; Halonen 2009, 4.)

## 2.2 Musiikki yhteisöllisenä toimintana

Käsitteeseen yhteisöllisyys mieltyy monesti vain positiivisia mielikuvia. Yhteisöllisyyden puutetta pidetään paljolti syynä ihmisten pahoinvointiin nykyhetkessä. Usein sen lisäämistä kuulee tarjottavan ratkaisuksi nykyajan yhteiskunnallisiin ja sosiaalisiin epäkohtiin. Yhteisöllisyys liittyy osatekijänä työhyvinvoinnin parantamiseen. (Paasivaara & Nikkilä, 2010, 8–9.) Työyhteisön kehittäminen lähtee työyhteisön tarpeesta ja tunnistetusta ongelmasta käsin. Tärkeä tekijä Marja-Liisa Mankan (2007, 4) mukaan työhyvinvoinnin kehittämisessä on ratkaisukeskeisyys.

Musiikki tarjoaa työvälineitä ja elämyksiä terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin kehittämisen tavoiteisiin (Halonen 2009 4; Pentikäinen, Pitkäniemi, Siponkoski & Särkämö 2017, 14). Käyttötilanteiltaan ja mahdollisuuksiltaan musiikki

soveltuu monipuolisesti käytettäväksi eri tilanteissa, koska sen saavutettavuus voidaan tehdä helpoksi. Musiikin käyttö hoito- ja hoivatyössä on käyttökelpoinen työväline, koska sen avulla voi voimauttaa ja helpottaa oloa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 207.) Lähdesmäen ja Vornasen (2009, 205) mukaan jokaisella on mahdollisuus käyttää taidetta terapeuttisena keinona työssään.

Hoitotilanteessa musiikki auttaa pääsemään lähelle. Tätä kautta voi mahdollistaa kohtaaminen ja vuorovaikutuksellisen dialogin aloittaminen. Niin potilaiden kuin hoitajienkin tunne-elämään liittyvien näkökohtien huomioiminen olisi tärkeää hoitolaitoksissa ja työyhteisöissä. Kun ihminen saa kokea tunteita, syntyy sisäinen motivaatio. Itsestään tietoinen yksilö kykenee vaikuttamaan yhteisönsä jäsenenä. (Hyyppä & Liikanen 2005, 54.)

Mahdollisuus osallistua yhteislauluhetkeen tai muuhun vastaavaan järjestettyyn tapahtumaan mahdollistaa yksilölle samankaltaisten kokemusten hankkimisen kuin muillekin ihmisille. Musiikki mahdollistaa vuorovaikutuksen ja kommunikaation, sillä sen ilmaisussa tai vastaanottamisessa ei vaadita sanallista viestintää. Tämän vuoksi se soveltuu osallistumisen ja osallistamisen muodoksi henkilöille, jotka kokevat ongelmia tuottaa puhetta. (Ahonen 1993, 38.) Oman mielipiteen ilmaiseminen vahvistuu ympäristön tuella. Ihminen alkaa ilmaista toiveitaan entistä määrätietoisemmin, kun havaitsee, että hänen mielipiteitään otetaan huomioon ja siitä seuraa yhteisössä jotakin. (Vernerinet 2017.)

Näyttöön perustuvista tutkimuksista huolimatta kaikenlaisen taiteen käyttö hoitotyössä on harmillisen vähäistä. Taidepitoisen toiminnan tuomista ja käyttöönottoa laitoshoidon yksiköiden arjessa perustellaan esimerkiksi ajan ja rahan puutteella. Usein päällimmäisenä syynä ovat kuitenkin asenteet. Rutinoitunut, kaavamainen päiväjärjestys ei jätä tilaa taiteelle ja luovuudelle. (Lääperi 2007, 22, 24.) Tämän suhteen hoitajalla tulisi olla uskallusta heittäytyä ja haastaa itseään siihen, missä ei kenties itse ole hyvä. Tällä on myös vaikutuksensa ympäristön asenteisiin ja hoitokulttuurin muokkautumiseen.



## 2.3 Musiikin merkitys yksilössä

Jokaiselle musiikki merkitsee eri asioita. Kahta täysin samalla tavalla musiikkia kokevaa ihmistä tuskin maailmasta löytyy. Musiikkimieltymys on jokaisella omanlaisensa. Oman suosikkikappaleen kohdalla aivot ovat virittäytyneet tunnistamaan sen jo alkutahdeista. Tutun musiikin kuulemisen on todettu aktivoivan aivoja voimakkaammin kuin ennalta tuntemattoman. (Sihvonen, Leo, Särkämö & Soinila 2014, 1857.)

Musiikilla on kiistatta mielialaa nostattava ja ylläpitävä vaikutus ihmisissä. Aistimamme musiikki ja rytmi saavuttavat aivojen alkukantaisimmat osat, jotka käsittelevät motivaatiota, tunteita ja itsensä palkitsemista. (Levitin 2006, 191, 268–269.) Musiikki toimii tehokkaana menetelmänä stressinvastaisessa sopeutumisessa. Musiikilla on osoitettu olevan terapeuttista vaikutusta. Jo pelkän passiivisen musiikin kuuntelun on havaittu lieventävän stressioireita ja lisäävän rentoutumista. (Vartiovaara 2006.) Sen kautta voimme synnyttää ja kokea vahvoja tunnetiloja. Musiikin avulla voi rauhoittua ja rentoutua päivän rasituksista tai hakea uhmakasta virettä. Lisäksi musiikkia voidaan käyttää ahdistuneisuuden vähentämiseen, keskittymiskyvyn lisäämiseen, motivaation nostamiseen sekä muistin toiminnan parantamiseen, kertoo psykologi ja musiikin tohtori Ava Numminen (Heikkinen 2012). Musiikin lisäksi nauru saa aikaan aktivaatiota ja synnyttää positiivisen tunnetilan. Nauraminen vapauttaa endorfiineja aivoissa. Nauraminen, etenkin yhdessä nauraminen nosti tutkimuksen mukaan kipukynnystä. Mielihyvää tuottavien endorfiinien vapautumisella on myös havaittu olevan yhteys laajempien sosiaalisten verkostojen luomiseen. (Manninen, Tuominen, Dunbar, Karjalainen, Hirvonen, Arponen, Hari, Jääskeläinen, Sams & Nummenmaa 2007.)

Laulun ja musiikin kuunteleminen sisältää elävän joukon muistivihjeitä, jotka voivat vaikuttaa syvästi tunteisiin. Noiden muistivihjeiden avulla aivojen hippokampus voi palauttaa muistiin eri aikakausiin liittyviä omakohtaisia kokemuksia hyvinkin elävästi, koska muistin rakenteet säilyttävät asiakontekstin. (Levitin 2006, 166–167.) Tunnepitoisten muistojen uudelleen kokeminen elämänhistorian rakentamisessa korostuvat (Saarikallio 2010, 288). Päivittäin toistuvan

noin tunnin pituisen musiikin kuuntelun on todettu parantavan kognitiivista suorituskykyä sekä saavan aikaan psyykkisen tilan kohentumista. (Sihvonen, Leo, Särkämö & Soinila 2014, 1858). Tällä puolestaan voi olla merkitystä arjesta selviytymisen kokemiseen ja mielekkyyteen. Kaikenlaisen musiikin kuuntelulla on todettu olevan tehostava vaikutus kognitiiviseen suoriutumisenopeuteen hetkellisesti. Tämä on havaittu niin terveiden kuin eri neurologisista sairauksista kärsivien ihmisten kohdalla. (Särkämö & Soto 2012.) Terapeuttiselta kannalta on merkittävää, että musiikilla voidaan muodostaa yhteys aivopuoliskojen välille (Ahonen 1993, 53).

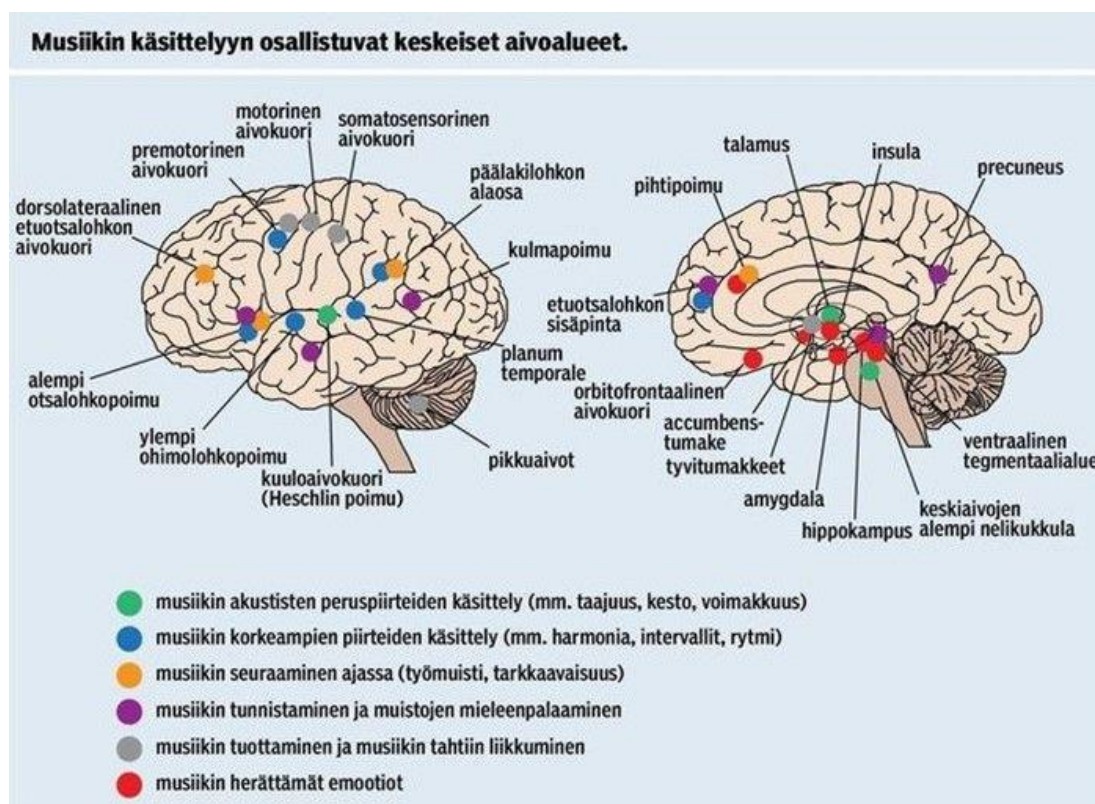
## 2.4 Musiikki ja aivot

Musiikin kuuleminen aktivoi aivoja, jolloin niiden verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat, mikä vaikuttaa koko persoonallisuutemme vireytymiseen. (Vartiovaara 2006).

Ihminen vastaanottaa ja kokee musiikin aisteillaan. Normaalikuuloisen ihmisen äänien havaitsemistaajuus on 20–20 000 hertziä. Herkin havaitsemisherkkyys ihmisen kuulolla on 500–4000 hertzin välisellä alueella. (Aulanko, Jauhianen 2009, 205.) Yksi tapa vaikuttaa musiikkiin on sävelkorkeus. Voimakkain ääniaistimus sisäkorvassa koetaan 55–2000 taajuuksilla. Puolestaan yli 6000 hertzin äänet ihmiskorva tulkitsee useimmiten korkeaääniseksi kuulostavalta. (Levitin 2006, 30–32).

Aivoissa musiikillisen informaation käsittelyyn osallistuu kummankin aivopuoliskon alueille ulottuva hermoverkosto, joka säätelee auditiivisia, emotionaalisia, kognitiivisia ja motorisia toimintoja (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334). Toiminnallisissa magneettikuvauksissa on havaittu useiden eri aivoalueiden aktivoituvan tietyssä järjestyksessä. Ensimmäisenä aktivoituu kuuloaivokuori ja toisena otsalohkoalueet. Otsalohkojen alueella tapahtuu musiikin rakenteen ja odotusten käsitteleminen. Lopuksi aivojen mesolimbisen järjestelmän aktivaation kautta vapautuu kivun tunteen vähenemiseen ja mielihyvän tuntee-

seen vaikuttavia välittäjäaineita, endorfiinia ja dopamiinia. Aktivaatio saavuttaa mielihyvakeskuksena toimivan nucleus accumbens -tumakkeen. (Levitin 2006, 191; Menon & Levitin 2005, 175–184.) (Kuva 1.).



Kuva 1. Musiikin käsittelyyn osallistuvat keskeiset aivoalueet. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1335: <https://docplayer.fi/3573681-Musiikkia-aivoille-lapi-elaman.html>)

Musiikin vaikutus ihmisessä perustuu fysiologisen stressin ja masennuksen vähenemiseen sekä motoriikan tahdistukseen. Musiikin kuuntelu johtaa dopamiinivälitteisen mesolimbisen järjestelmän aktivoitumiseen ja näkyy myös rakenteellisina muutoksina aivojen plastisuudessa. Toipuvien aivojen kohdalla aktiivinen musiikin kuuntelu näkyy sekä harmaan aineen että hermoratojen tiilavuuden lisääntymisenä. (Sihvonen, Leo, Särkämö & Soynila 2014, 1852–1860). Pelkän passiivisen musiikin kuuntelunkin on osoitettu aktivoivan liikeaivokuorta. Musiikin avulla on myös mahdollista saada aikaan muutoksia autonomisessa hermostossa sekä vaikuttaa kehon immuuni- ja hormonijärjestelmien toimintaan. Esimerkkejä tällaisista ovat stressitilanteen yhteydessä ko-

hollaan oleva kehon kortisolin tuotanto tai hengityksen säätelyyn vaikuttaminen. (Särkämö & Huutilainen 2012, 1334.) Musiikin kokemisessa Punkkanen (2011) tutkijoineen ovat havainneet, että depressiota sairastavat ovat taipuvaisia kokemaan kuulemassaan musiikissa surullisuutta ja vihaisuutta aiheuttavia piirteitä (Punkkanen, Eerola & Erkkilä 2011).

### 3 MUSIIKIN MERKITYS HENGELLISYYDESSÄ

#### 3.1 Musiikki lahjana kaikille

Värähtelynä, materiana ja akustisena ilmiönä musiikki on kaikilla tasoillaan osa kaikille yhteistä luomakuntaa (Vatanen 1994, 33). Ihminen saa kokea maailman aisteillaan. Musiikkia ei omista kukaan vaan kaikilla ihmisillä ja kulttuureilla on mahdollisuus nauttia musiikin suomasta ilosta. Kristillisyydessä erityisesti luterilaisen teologian mukaan musiikin katsotaan olevan yksi Jumalan luomistyössä ihmiselle antama lahja. Musiikin lahjan kautta Jumala ikään kuin tekee itseään tajuttavaksi luoduilleen. Tämän lahjan avulla ihminen on voinut tuntea voivansa olla paremmin yhteydessä Jumalaan, lähimmäiseen sekä omaan sisimpäänsä. (Nissinen 2004, 23–24.)

Virret ja musiikki ovat soivaa sanaa ja kristillisessä perinteessä sillä on levitetty sanomaa evankeliumista ja Kristuksen kautta välittyvästä pelastuksesta, armosta ja rakkaudesta. Yhtä lailla syntymä, kärsimys ja kuolemakin kuuluvat tähän kokemukseen ja todellisuuteen. Musiikin voidaan ajatella olevan myös väylä osallistua Kristuksen lihaksituloon eli inkarnaatioon. Hengellisen kokemuksen syntyminen ihmisessä musiikin avulla katsotaan myös kristinuskossa Jumalan teoksi. (Nissinen 2004, 23–24.)

Musiikki on lähellä rukousta teologiselta taustaltaan. Mantroissa ja muissa spirituaalisissa menoissa ihminen on kautta aikojen turvautunut musiikin voimaan. Yhteisyyttä muovaavana tekijänä musiikin avulla voidaan laajentaa ihmisten välistä yhteyttä oman yhteisön ulkopuolelle sekä synnyttämään yhteinen kokemus ihmisten välille, joilta puuttuu yhteinen uskonnollinen kieli. Lisäksi se on kieli ilmaista sellaista kauneutta ja pyhyden tunnetta, jota ei voi pukea sanoiksi. Musiikki kuuluu myös keskeisenä osana yksilön ja yhteisön uskonnollisen elämän vaalimiseen. (Nissinen 2004, 23–25.)

### 3.2 Hengellinen gospelmusiikki ja veisuuperinne

Alkujaan gospelmusiikki tarkoitti Amerikan orjaväestön keskuudessa syntynyttä rytmikästä musiikkia, joka sisälsi hengellistä sanomaa. Gospel tarkoittaa ilosanomaa. Suomessa tämä 1950-luvulla alkunsa saanut ja levinnyt hengellisen musiikin aalto ja samaan aikaan uskon maallistumiskehitys nosti gospelmusiikin suosioon. Sosiaalisen vapautumisen myötä tämä mahdollisti nuorisolle aivan uudenlaisen yhteislauluperinteen syntymisen. Gospelmusiikin kautta on mahdollista rakastaa, osoittaa yhteenkuuluvuutta yhteisöön ja ilmentää omia arvoja. (Könönen, Huvi 2005, 8–164.) Niin sanottu Suomi-gospel ymmärrettiin monivivahteisena nuorison hengellisenä ”rytmimusiikkina”. Suomi-gospelin tyypeistä voidaan erottaa evankelioivat laulut, yhteiskunnalliset laulut, seurakuntalaulut, henkilökohtaiset laulut, kristilliseen maailmankatsomukseen liittyvät laulut (Könönen, Huvi 2005, 95).

Ruotsin kautta Suomeen levinneet hengelliset laulut omaksuttiin käyttöön ensimmäisinä vapaakirkollisissa piireissä. Pian 1900-luvun taitteen tienoilla koettiin tarvetta nuorisolle ja lapsille suunnattuihin lauluihin. (Pajamo & Tuppurainen 2004, 286–292) Virsien uusiutumiseen ja seurakunnan yhteiseen laulaan ovat vaikuttaneet 1900-luvun virsikirjauudistusten lisäksi kaksikielinen historia Ruotsin kanssa (Hansson 1994, 51). Suomessa vaikutteita veisuuperinteen syntymiseen ovat antaneet herätysliikkeiden käyttämä runsas hengellinen musiikki sekä julkaistut kansan sävelmien kokoelmat (Pajamo & Tuppurainen 2004, 271–284; Haapalainen 1994, 61). 1900-luvun alussa rippikoulu ja nuorisotyön uskontokasvatuksen tukena on toiminut Nuoren seurakunnan veisukirja kohta jo viisikymmentä vuotta (Perttilä 2015). Ennen tätä aikansa nuorisotyön materiaalina oli käytetty menestykkäästi Suomen Lähetysseuran julkaisemaa Hengellisiä lauluja ja virsikokoelmaa (Haikarainen 2004, 79–80).

### 3.3 Diakoninen hoitotyö

Diakonista hoitotyötä toteuttaa sairaanhoitajan tutkinnon suorittanut diakonista hoitotyötä opiskellut henkilö. Diakonisessa hoitotyössä korostuvat välittäminen

ja kokonaisvaltainen tukeminen. Ensisijaisesti diakonisen hoitotyön osaaminen on kohtaamisosaaamista, jonka kautta ilmenee toivon mahdollisuus. Diakonisen hoitotyön kohteena ovat yksilöt ja yhteisöt. Auttamismenetelminä diakoniseen hoitotyöhön kuuluvat sielunhoidollinen auttaminen sekä yhteiskunnallisiin epäkohtiin puuttuminen. (Rättyä 2009, 45–47.)

### 3.4 Diakoniatyö ja musiikki

Diakoniatyö on kristilliseen lähimmäisenrakkauteen perustuvaa palvelua. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2018). Diakoniassa inhimillinen hätä otetaan todesta ihmisiä erottelematta ja auttaminen kohdistuu niihin, joiden hätä on suurin. Diakoniatyön asema sekä ymmärrys diakonian teologisista perusteluista on vahva kirkossamme (Kuusimäki 2015, 3). Sen ydinosaamista ovat hengellisen työn ja diakonisen asiakastyön osaaminen, jonka keskiössä ovat yksilöt ja yhteisöt (Suomen evankelis-luterilainen kirkko).

Evankelis-luterilaisen kirkon traditioon kuuluu hengellinen musiikki. Virret ja yhteislaulut ovat omiaan vahvistamaan yhteisöllisyyttä ja yhteishenkeä ryhmässä. (Aho 2009, 50–56.) Näkyvä osa seurakunnan musiikkielämästä pohjautuu säännölliseen yhteisölliseen toimintaan, kuten jumalanpalveluselämä tai kuorotoiminta (Haapasalo 2003, 377). Esilaulajana toimimisen lisäksi kirkon diakoniatyöntekijä voi hyödyntää musikaalisuuttaan ja laulutaitoaan yksilökohtaisten asiakastapaamisten lisäksi hartauksien pidossa sekä työvälineenä auttamisprosessin aikana lähes kaikille kohderyhmille. Laulujen sanat ja melodia voivat saada aikaan lohdutusta ja toivoa silloin, kun puhumisesta ei ole riittävä apua. (Aho 2009, 55.)

#### 4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ TYÖYHTEISÖLLE

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus toteutettiin HUS-organisaation työyksikön tilauksesta. Työyhteisölle suunnatun toiminnallisen opinnäytetyön tilaajan toivomana teemana oli viestintä. Toiminnallisen tapahtuman paikkana oli työyksikköön kuuluva pienryhmäkoti, jonka työyhteisön koko on noin kymmenen ihmistä. Tutustumiskäynnin aikana saamamme tiedon mukaan hoitosuhteet yksikössä muodostuvat pitkiksi sekä potilaiden hoitoisuuden tarve on suurta. Hyvä hoitaminen vaatii aikaa ja erityisosaamista. Se voi myös olla henkisesti raskasta (Vuori & Ylitalo-Liukkonen 2008, 51).

Toiminnallinen opinnäytetyö tarjoaa vaihtoehdon tutkivalle ja tutkimusongelman asettamiseen perustuvalla opinnäytetyöllä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa työelämän yhteistyötaholle käytännön ammatilliseen toimintaan järkeistävää ohjeistusta tai järjestää toiminnallinen tapahtuma, jonka kautta työyhteisölle voidaan välittää haluttu sanoma. Toteuttamistavoiksi voivat soveltua niin opasvideo kuin työyhteisöä osallistava tapahtuma. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.)

Ensimmäinen vaihe toiminnallisessa opinnäytetyössä on toteuttamiskelpoisen idean luominen tapahtuman resursseille, aikataulutukselle, toimintaympäristölle ja tavoitteille. Tämän jälkeen työ vaatii toimintasuunnitelman. Onnistumisen arvioinnin tueksi suunnitelman on annettava vastaus kysymyksiin mitä, miksi ja miten tavoitteet voidaan saavuttaa. Ammattikorkeakouluopinnot edellyttävät valmistuvan opiskelijan osaavan yhdistää ammatillisen teoreettisen tiedon ammatilliseen käytäntöön. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23, 26–39.) Perehtyminen aiheesta saatavaan taustatietoon sekä tarkempi kohderyhmän tutkiminen ovat työn kannalta tärkeitä, jotta tiedostaa asian merkityksen työyhteisössä sekä pystyy peilaamaan asiaa ratkaisua vaativaan ongelmaan.

Varsinainen kirjallinen työ alkaa virallisesti vasta toiminnallisen toteutusosion jälkeen. Toiminnallisen opinnäytetyön raportin tekstilaji muistuttaa kertomusta. Valittuja lähteitä suhteessa toteuttajan edustamaan näkökulmaan tulee toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkastella kriittisesti. Tapahtuman toteuttajan on



hyvä järjestää palautteenantomahdollisuus, jotta toiminnallisen osuuden antia ja vaikuttavuutta kohderyhmälle pystyttäisiin arvioimaan luotettavammin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–72, 156–157.) Toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä on tavoitteena luoda ja toteuttaa omannäköinen tuotos, joka vastaa kohderyhmän tarpeisiin. Oman oppimisprosessin kuvaaminen kirjalliseen työhön on tärkeää. Siitä käy ilmi opinnäytteen työstön aikana tehtyjä valintoja sekä oma ammatillinen kasvu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53–55.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa on tarkoitus toteuttaa yhteisöllinen ja virikkeellinen musiikkituokio pieniryhmäkodin potilaille ja hoitajille elävän musiikin ja yhteislaulun keinoin. Tavoitteena on lujittaa ja vahvistaa työyhteisön yhteishenkeä. Lisäksi ideana on haastaa työyhteisöä pohtimaan musiikin merkitystä omassa elämässä sekä hoitotyössä.

Taphtuman idean keksimisen jälkeen suunnittelun lähtökohtana oli suunnitella musiikkituokio sellaiseksi, että mahdollisimman moni voisi tuntea osallistuvansa siihen yhdenveroisena yhteisön jäsenenä. Yksilötasolla oli tavoite lisätä merkityksellisyyden tunnetta asettamalla ihmiset toiminnan keskiöön ja huomioimalla heidän toiveitaan. Asetelmaa tälle oli tarkoitus luoda vastaanottamalla ja toivottamalla osallistujat henkilökohtaisesti tervetulleeksi.

Selkeyden ja seurattavuuden parantamiseksi tavoitteemme oli suunnitella tuokiolle selkeä rakenne; aloitus, vapaamuotoisesti etenevä musiikkiosuus sekä joustava, mutta selkeärajainen lopetus. Kokonaisuutena musiikkituokion kautta oli tarkoitus havainnollistaa, kuinka voi rakentaa yhteisöllisen hetken sekä kannustaa omien musiikillisten rajojen löytämiseen.

## 6 MUSIIKILLISEN TUOKION SUUNNITTELU JA TOTEUTAMINEN

### 6.1 Suunnitelma musiikkituokion toteuttamiseksi

Kuuluimme toiminnallisen opinnäytetyön ryhmään, jossa lähimmiltä yhteistyökumppaneilta oli mahdollisuus saada ohjausta ja vertaistukea. Ensimmäinen tapaaminen toiminallisen opinnäytetyöryhmän kesken oli 7.1.2019. Tuolloin, Diakonia-ammattikorkeakoulun kautta saimme tietää työelämän yhteistyökumppanin, eli opinnäytetyön tilaajan sekä tilatun työn teeman.

Ensin työlle oli päätettävä tematiikkaan sopiva aihe. Vaihtoehtoista löytyi molempia kiinnostava aihe, joka oli musiikki. Aihe sopi hyvin opinnäytetyöltä toivottuun viestinnälliseen teemaan. Päätimme toteuttaa työn parityönä. Opinnäytetyön työstäminen alkoi välittömästi. Reilun viikon päästä alkutapaamisesta esittelimme opinnäytetyöryhmässä toiminnallisen idean ja reunaehdot toteutukselle.

Tapahtuman tarkemman suunnitelman laatimiselle oli käytössämme enemmän aikaa. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöryhmän toiminalliset toteutukset aikataulutettiin kolmeen eri kertaan. Ennen musiikkituokion toteutusta kävimme ryhmäkodissa tutustumassa tiloihin ja käytettävissä oleviin välineisiin. Oma työskentelyprosessia ja asioiden peilaamista konkreettiseen todellisuuteen helpotti, kun hahmotti potilaiden toimintakyvyn, yksikön arkirutiinien aikataulut, tilat toiminnalle, arvioidun osallistujien määrän sekä yksikön sijainnin kulkuyhteyksineen. Nämä tiedot ilmenivät selkeästi tapahtumakutsussa.

Tapahtuman yksityiskohtaisemman suunnitelman tekemisen ohella räätälöimme tunnin mittaista musiikillista tuokiotamme varten lauluvihkoset. Etenkin tämä kohta suunnittelussa oli se, jossa pystyimme hyödyntämään toistemme vahvuuksia työparina. Laulujen valinnassa ja lauluvihkosen kokoamisessa oli huomioitu niin osallistujien mieltymykset kuin soittajan omatkin tarpeet ja esittämisen luontevuus. Vihkoset sisälsivät useampia lauluja niin suomeksi kuin englanniksikin. Lauluiksi oli valittu eri tyyppisiä kappaleita. Lauluvihkoon oli tarkoituksella otettu kaksi virttäkin, mutta niitä emme käyttäneet. Lauluvihkojen

tekeminen ja kappaleiden sovittaminen itse säestettäväksi oli aikaa vievää. Harjoituksissa tapailimme kertaalleen lauluja läpi ja hahmottelimme tuokion kulkua.

Toiminnallisen opinnäytetyöryhmän esitykset olivat jaettu kolmelle eri päivälle. Me olimme esitysvuorossa viimeisimpänä, joten kaksi muiden toteuttamaa esitystä nähneenä meille olisi ollut mahdollisuus hyödyntää edeltävistä esityksistä tehtyjä huomioita. Omasta toteutuksestamme ja ihmisten kohtaamisesta meillä oli kuitenkin jo syntynyt vahva onnistumisen tunne. Tavoitteenamme oli järjestää yksikön työyhteisölle musiikillinen tuokio, johon kaikki voisivat osallistua tasaveroisina ja jossa vallitsisi rento ja yhteisöllinen ilmapiiri.

Toteutimme oman toiminnallisen tuokiomme 7.3.2019 HUS-organisaation pienryhmäkodissa. Järjestelyissä oli sovittu yksikön työyhteisön kanssa musiikkituokio alkavaksi kello 13:00. Toteuttamiselle oli varattu ohjeellinen aika, puolitoista tuntia. Oman ennakoivaltumistautumismme sekä myönteiset odotukset ihmisten kanssa toimisesta antoivat luottavan fiiliksen onnistumisesta. Tarkoituksemme oli luoda tapahtumalle rakenne, joka sisältää selkeän alun, toiminnallisen musiikkiosuuden sekä selkeäpiirteisen lopetuksen.

Suunnitelmana oli osallistujien saapuessa ottaa heidät henkilökohtaisesti vastaan ja toivottaa heidät tervetulleeksi. Ideana tässä oli antaa heti tullessa huomioiduksi tulemisen kokemus. Muutoin suunnitelmamme tuokion etenemisestä ja sen tarkkaan kulkuun vaikuttamisesta oli vapaamuotoisesti etenevä, sillä suunnitelmamme oli vastaanottaa osallistujien laulutoiveita ja kannustaa heitä omalla esimerkillämme osallistumaan toimintaan aktiivisesti. Koimme, että toiminnallisen osuutemme oli eduksi olla sisällöltään ja muodoltaan vapaamuotoinen. Huomioimme yhteisöllisyyteen pyrkimyksen ja osallistavuuden mahdollistamisen. Tulisimme musiikkituokiossa etenemään tapahtuman luonteen ja syntyneen ilmapiirin mukaan. Säestämisessä käytimme yhteisessä tilassa olevaa pianoa sekä tuomaamme kitaraa. Osallistujien osallistamiseksi olimme myös valmistaneet itse muutamia riisitäytteisiä rytmisoittimia. Loppuun meillä oli suunnitelma kerätä palautetta suullisesti tuokion kulusta ja sen synnyttämistä ajatuksista. Varasuunnitelmana meillä oli sopia hoitajien kanssa palautteen keraamisesta jälkikäteen kirjallisesti.

## 6.2 Tuokion kulku

Kaksi päivää aikaisemmin tapahtumaan osallistujille välitimme sähköpostilla kutsun ”tervetuloa opinnäytetyömme esitykseen”. Lisäksi kutsussa oli tarkoitus ilmoittaa vain toteutuksen paikka ja ajankohta. Tapahtumaan osallistui kaikkiaan kaksitoista henkilöä. Viisi heistä oli yksikön hoitohenkilöstöä, potilaista osallistui kaksi ja loput viisi olivat opinnäytetyöryhmäämme kuuluvia jäseniä.

Tuokio oli määrä alkaa kello 13:00. Saavuimme paikalle noin puoli tuntia ennen, mikä riitti ajallisesti, kun tarvittavat alkuvalmistelut oli jo tehty etukäteen. Osallistuvat potilaat oli hoitajien toimesta tuotu yhteiseen tilaan odottamaan tuokion alkua. Osallistujien eri aikaan saapumisesta johtuen tämä suunnitelma henkilökohtaisesta vastaanottamisesta ei toiminut. Saimme kuitenkin toivottua kaikki lämpimästi tervetulleeksi, kun kaikki kaksitoista osallistujaa istuivat yhteisen olohuoneen sohvalla. Tämä loi tuokiolle selkeän alun.

Ennen musiikkiosuuteen siirtymistä samassa tilassa kaikille halukkaille oli tarjolla kahvia ja piparia, joita olimme kattaneet yhteiseen pöytään. Yhteinen kahvihetki mahdollisti ajatusten ja keskustelun syntymisen osallistujien kesken. Kun kaikki pystyivät suuntaamaan huomionsa jälleen esiintyjiin, esittelimme itsemme, kerroimme opinnäytetyön tarkoituksesta sekä tapahtuman kulusta. Työnjako musiikkituokion toteuttamisessa jakaantui niin, että toinen meistä soitti ja laulatti osallistujia, koska hänellä oli taitoa siihen. Toisen toteuttajan rooli tuokiossa oli pienempi, lähinnä huolehtia ajankäytöstä sekä tarvittaessa avustaa soittajaa nuottien ja osallistujia laulun sanojen löytämisessä.

Musiikillisen osuuden aloitimme noin kello 13:15. Ensimmäinen kappale lähti soimaan kitaran säestyksellä soittajan valitsemana. Tämä on havaittu hyväksi keinoksi karkottaa osallistujista jännitys, mikäli sellaista vielä oli. Tämän jälkeen pystyimme sujuvasti siirtymään laulutoiveita vastaanottavaan ja osallistujia osallistavaan vaiheeseen. Kappaleiden välissä suunnitelmamme mukaan kerroimme omakohtaisia esimerkkejä yhteisöllisyydestä ja musiikin käyttämisestä välineenä. Vuoroin käytimme säestyksessä yksikön yhteistilasta löytyvää pianoa, vuoroin akustista kitaraa. Ilmapiiiri oli vapautunut ja tuokio eteni

vapaamuotoisesti mutta luontevasti soljuen musiikkitoiveiden parissa. Laulutoiveita esittivät niin hoitajat kuin potilaatkin, joten kaikkien ääni ja mielipide tulivat huomioiduiksi tuokiossa parhaalla mahdollisella tavalla. Itse tehdyille soittimille ilmeni käyttöä vasta tuokion lopussa. Kyseessä oli pieniä kannellisia lasipurkkeja, joihin olimme laittaneet kuivaa riisiä ja nämä itsetehdyt soittimet toimittivat rytmisoittimien virkaa.

Musiikillisen osuuden päätöstä oli hyvä aloittaa pohjustamaan ajoissa valmistamalla osallistujia ajatukseen, että kohta otetaan vastaan viimeinen laulutoive. Sallivuuden ja vapaamuotoisen kulun myötä musiikillinen osuus venyi 15 minuuttia tuokiolle varattua aikaa pidemmäksi. Loppuun oli vielä tarkoitus järjestää pienimuotoinen purkutuokio, jossa olisimme pohtineet hoitajien kanssa syvällisemmin musiikin merkitystä omassa elämässä ja hoitotyön kannalta. Muutaman puheenvuoron saimme kuulla lyhyessä ajassa. Lopussa sovimme yksikön hoitajien kanssa kirjallisen palautteen antamisesta musiikkituokiosta, jotta pystyisimme arviomaan paremmin omaa suoriutumistamme toteutuksessa ja pohtimaan musiikin vaikuttavuutta.

## 7 EETTISYYS JA AMMATILLINEN KASVU

### 7.1 Toiminnallisen tapahtuman eettisyys

Eettisten kysymysten arviointi liittyy opinnäytetyön kaikkiin vaiheisiin. Opinnäytetyön tekeminen ei edellyttänyt tutkimuslupaa, koska emme keränneet henkilökohtaisia tietoja, työssä toimittiin täysi-ikäisten kanssa, emmekä aiheuttaneet haittaa osallistujille. Emme myöskään tarvinneet erillisiä henkilökohtaisia suostumuslupia, sillä osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. (Tutkimustieteellinen neuvottelukunta 2018.) Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa tarkoitus oli tuoda esille musiikin eri merkityksiä yksilölle ja yhteisölle yhteisöllisyyden lisäämisessä.

Sairaanhoitajan eettiset ohjeet ilmaisevat sairaanhoitajan perustehtävän yhteiskunnassa. Niiden mukaan tehtävässään sairaanhoitaja toimii oikeudenmukaisesti, kohtelee toista ihmistä lähimmäisenä ja kunnioittaa hoidettavan ihmisen itsemääräämisoikeutta. Hoitoyössä hän toimii potilaan ja hänen läheistensä kanssa yhteistyössä ja vahvistaen heidän mahdollisuuksiaan osallistua potilaan hoitoon (Sairaanhoitaja liitto 2014.)

Kohdatessaan ja ohjatessaan yksilöitä ja yhteisöjä diakoniatyöntekijältä edellytetään eettiseen sensitiivisyyteen perustuvaa arvo-osaamista (Suomen evankelis-luterilainen kirkko; Kotisalo & Rättyä 2014, 16). Diakonissan osaamisen ytimessä on ammatillinen kohtaaminen, jossa tärkeintä ovat läsnä olominen, luottamus ja tasavertainen lähimmäisyys, joka kumpuaa rakkaudesta – caritas lähimmäistä kohtaan. Kotisalo & Rättyä 2014, 17.) Riittäväällä yhteydenpidolla ja sopimalla käytänteistä ennakkoon työyhteisön kanssa pystytään luomaan luottamusta ja mutkattomat lähtökohdat tapahtuman sujumiselle. Hyvään tieteelliseen tutkimuskäytäntöön kuuluu kertoa opinnäytetyön käyttötarkoitus, minkä onnistuimme ilmaisemaan tuokion alussa itsemme ja tapahtuman kulun esittelemisen lisäksi.

Itse tuokiossa kohtasimme jokaisen osallistujan tasavertaisena, kutsuimme heitä osallistumaan osallistavan pedagogiikan menetelmin ja asetimme heidän

tarpeensa keskiöön tuokiossa ja annoimme jokaiselle aikaa mielipiteensä ilmaisemiseen. Näin osoitimme, että heidän omalla toiminnallaan on merkitystä koko yhteisön toiminnassa. Kaikkien kannalta tapahtuman esteettömyyden huomiointi on tärkeää, sillä se mahdollistaa osallisuuden kokemisen omista rajoitteista huolimatta. Oman työmme jakautuminen ja resurssointi olisi mahdollistanut toisen meistä tukemaan musiikkituokioon osallistujia, mikäli tarvetta olisi ilmennyt. Tapahtuman alkuvaiheessa aikaansaatu luottamus lisäsi uskallusta osallistua toimintaan ilman, että tarvitsee pelätä tulevansa nolatuksi (Ventola 2011, 11). Yksilön huomioiminen ja kannustava motivointi voi saada aikaan myönteisiä muutoksia ja lisää osallistumisaktiivisuutta.

Opinnäytetyön raporttia ja kirjallista osuutta kirjoittaessamme vältämme antamasta liian tunnistettavia tai yksityiskohtaisia kuvauksia. Ne eivät myöskään ole mitenkään ratkaisevia tämän opinnäytetyön kannalta. Toiminnallisen toteutuksen aikana ei otettu valokuvia tai kerätty muuta tietosuojanalaista materiaalia. Ainoastaan jälkikäteen saatu kirjallinen palaute jäi meille johtopäätöksiä varten. Näkökulmiin, joita tuomme opinnäytetyössä esille, löytyy myöskin asiaan viittaava lähde. Kirjalliset lähteet, joihin viittaamme työssämme ovat pääosin viimeisen viidentoista vuoden ajalta. Tavoitteemme oli kuvata musiikin merkityksiä yksilölle ja yhteisöille, niihin löytyi lähteistä vastauksia perustelluineen. Ulkoisen olemuksen kirjalliselle opinnäytetyölle antavat Diakonia-ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaiset asetelut. Hoitotyön näkökulma oli toteutuksessa mukana oman ammatillisuutemme kautta, vaikka kirjallisessa työssä se ei ole merkittävä. Hoitotyön auttamismenetelmien on oltava näyttöön perustuvia (Leino-Kilpi 2015, 30).

## 7.2 Ammatillisen kasvun kuvaus

Erään määrittelyn mukaan ammatillinen kasvu on yksilön kannalta kasvua ja kehittymistä kohti asiantuntijuutta. Hoitotyössä hoitajan asiantuntijuudella tarkoitetaan oman ammatin ja tehtävänkuvan sisäistämistä ja hoitotieteeseen perustuvaa erityisosaamista, jonka on määrä kehittyä koulutuksen ja työkokemuksen myötä. Ammatillisesta kasvuympäristöstä puolestaan voidaan puhua,



kun yhteisön suoma ympäristö mahdollistaa ammatillisen kasvun ja asiantuntijuuden kehittymisen. (Laakkonen 2004, 13.)

Eettis-moraalisen ajatteluun kasvaminen ja arvo-osaamisen pohtiminen ovat Diakonia-ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajan ja sairaanhoitaja-diakonissan koulutuspolussa läpileikkaavana teemana. Sairaanhoitaja-diakonissan koulutuksessa suoritettava kaksoispätevyys mahdollistaa vahvan eettisen ajattelun kasvamisen. Diakonisen hoitotyön asenne omaksutaan ainoastaan käydyn koulutuksen aikana (Myllylä 2004, 80). Hoitotyön ja diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehdon mukaiseen tutkintoon kuuluvat harjoittelut ovat kehittäneet osaamistamme ja asiantuntijuuttamme saavuttamaan osaamiskuvauksissa mainitut kompetenssit sekä muodostamaan itsellemme omaa ammatillista identiteettiä (Diakonia-ammattikorkeakoulu). Suorittamamme EU-direktiivien mukaisten harjoitteluiden kautta eri terveydenhuollon ja kirkon alan toimintaympäristöissä on syntynyt työyhteisöosaamista ja taitoja, joita voimme hyödyntää jatkossa. Diakonisen hoitotyön koulutuksessa on voinut omaksua työvälineitä, joita diakoniatyöntekijä voi käyttää auttamismenetelminä kohdattaessaan yksilöitä ja yhteisöjä. Näiden menetelmien omaksumisen kautta on oppinut tunnistamaan itsensä paremmin vuorovaikuttajana ja asemoitumaan tehtävässä tarvittavaan rooliin.

Eettinen näkökulma ohjaa myös kirjallisen opinnäytetyön esitystapaa siten, että esitystavan on oltava rehellistä ja mahdollisimman avointa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Erityisesti meille opinnäytetyön prosessin eri vaiheet opettivat aiheen rajaamista ja konkretiaan keskittymistä.

### 7.3 Palaute

Opinnäytetyömme toiminnallista osuutta oli seuraamassa ja arvioimassa kolme vertaista toiminnallisen opinnäytetyöryhmämme jäsentä. Heiltä saamamme kirjallinen palaute oli pääosin yhteneväistä. Saimme verrattain vähänläisesti rakentavaa, saati selkeän kriittistä palautetta opinnäytetyömme toiminnallisesta osuudesta. Positiivinen palaute oli linjassa meidän omien havaintojemme ja kokemuksiemme kanssa. Kuten mekin, myös vertaisarvioijat kokivat

yhteisöllisen tuokion olleen kokonaisuudessaan onnistunut ja yltäneen tapahtuman alussa esittämiimme tavoitteisiin. Järjestämämme tapahtuman kuvailtiin olleen tunnelmaltaan muun muassa rauhallinen ja kodikas.

Toiminnallisen osuuden vapaamuotoisuus sekä rakenteen väljyys koettiin mielekkäänä tapahtuman muotoa ja kulkua ylläpitävänä tekijänä. Yhdessä palautteessa pohdittiin kuitenkin, sisälsikö valintamme selkeän riskin; entä jos osallistujat eivät olisikaan olleet niin rohkeita osallistumaan osallistavaksi tarkoitettuun toimintaan? Olimme huomioineet tämän suunnitteluvaiheessa, mutta käsitelleet tämän riskin olemassaolon kokemusperäisellä näkemyksellä niin, että missä tahansa tilanteessa tapahtuma etenisi ohjaajien kantaessa vastuun tapahtuman ilmapiiristä ja toiminnan eheydestä. Olimme sopineet ennalta, että toiminnallisen osuuden työnjako toteutuisi luontevasti työryhmän jäsenten omien vahvuuksien mukaisesti.

## 8 POHDINTA

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen oli meitä molempia motivoiva tapa tehdä opinnäytetyö, sillä siinä pääsee konkreettisesti esittämään suunnittelemansa toteutuksen yhteistyökumppanille. Aikataulullisesti tämä tapa opinnäytetyön toteuttamisprosessina mahdollisti meille opinnäytetyön tekemisen. Parin löytymisen opinnäytetyön tekemiseen koimme huojentavana. Musiikillisen keinon löytäminen opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteuttamistavaksi mahdollisti meidän molempien vahvuuksien käyttämisen ja työnjaon jakamisen, vaikka tekemisen aikana ilmeni aikataulullisia ongelmia. Työn toiminnallisen luonteen ansiosta saimme edistettyä työtä.

Tutustumiskäynnin yksikössä sekä työyhteisön tapaamisen ennakoon koimme hyödyllisenä ja varmuutta lisäävänä tekijänä, sillä aikaisempaa tietämystä hengityshalvauspotilaiden hoitotyöstä tai konkretiaa työyhteisön toimintatavasta meillä ei ollut. Käynnin ansiosta musiikkituokion kohdentaminen ja räätälöinti kyseisen työyhteisön vaatimuksiin helpottui vähän. Yksikköön oli helppoa ja luontevaa mennä toteuttamaan musiikillista hetkeä. Musiikkituokiolle oli varmasti muotoutunut jonkinlainen odotusarvo potilaiden keskuudessa. Omalla toiminnalla ja vilpittömyydellä mielestämme pystyimme vastaamaan tuohon odotusarvoon. Luotu odotusarvo ja poikkeaminen yksikön arkirutiineista loi jo sinällään innostuneisuutta tapahtumaa kohtaan niin potilaille kuin hoitajillekin.

Itse tila, jossa toteutimme musiikkituokion, vastasi hyvin asetelmaltaan sitä, mitä odotimmekin. Saamamme palautteenkin perusteella onnistuimme asettamaan kaikki osallistujat tasavertaiseen asemaan osallistumisen suhteen, mikä olikin tapahtumamme suunnittelun lähtökohta. Tuokiossa kohtasimme osallistujat ammatillisesti, mutta kuitenkin omana itsenämme. Työnjakomme toiminnallisessa osuudessa olisi mahdollistanut osallistujien avustamisen tuokion aikana yksilöllisesti osana yhteisöä. Motivoiminen ja seuraamisen mahdollistaminen ovat tärkeitä tekijöitä myönteisen kokemuksen synnyttämisessä.

Musiikin avulla voi saattaa entuudestaan tuntemattomia ihmisiä yhteen. Vuorovaikutuksen syntymiseen ja uskallukseen ilmaista oma mielipiteensä vierassa ympäristössä tarvitaan turvallisuuden tunteen syntymistä (Rautiainen 2008, 130). Potilaiden ja hoitajien tunne-elämän huomioiminen on mielestämme tärkeää, koska se vaikuttaa myös työhyvinvoinnin kokemiseen. Tappamme osallistaa, toisin sanoen aktivoi ihmisiä osallistumaan aktiivisina toimijoina tuokioon, loi lisää innostusta kaikissa osallistujissa. Tavallaan oli yllättävääkin, kuinka innostuneesti hoitajat lähtivät esittämään laulutoiveita.

Yhteinen ja päivärutiineista poikkeava tuokio elävää musiikkia käyttäen sai aikaan hymyä, naurua, keskustelua ja yhteislaulua. Musiikki antaa mahdollisuuden ainutlaatuisen kohtaamiseen ihmisten välillä. Se antaa myös mahdollisuuden olla jotain muuta kuin tekemisen kohde. (Lilja-Viherlampi 2013, 15–16.) Mitä suuremmissa määrin voimme yhtyä edellä mainittuun ajatukseen. Tulevina työntekijöinä haluammekin olla kannustamassa musiikin käyttöön työyhteisöissä.

## LÄHTEET

- Aho, M. (2009). Hengellisen hoidon välineet. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothoni (toim.) *Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä*. Helsinki: Kirjapaja.
- Ahonen, H. (1993). *(Musiikki sanaton kieli*. Loimaa: FinnLectura.
- Aulanko, R. & Jauhiainen, T. (2009). Teoksessa Olli Aaltonen, Reijo Aulanko, Antti Iivonen, Anu Kilpi & Martti Vainio (toim.). *Puhuva ihminen*. Helsinki: Kustannusosake-yhtiö Otava.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidaja (AMK) -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit. Saatavilla 8.4.2019. <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/terveysalan-osaamiskuvaukset/>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. *Sairaanhoidaja (AMK), diakoninen hoitotyö -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit*. Saatavilla 8.4.2019. <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sairaanhoidaja-amk-diakoninen-hoitotyö/>
- Eerola, T (2005). Musiikki ja yhteisöllisyys. *Musiikin alkuperä ja evoluutiopsykologia. Tieteessä tapahtuu -lehti 3/2005*. 27–30. Saatavilla 11.4.2019. <http://journal.fi/tt/article/download/56627/18774>
- Haapalainen, T.I. (1994). Virsikirja ja kansantoisinnot. Näkökulmia Suomen kirkkomusiikkiin. (s.61). Helsinki: Sibelius-Akatemian kirkkomusiikin osasto.
- Haapasalo, J. (2003). Tekstimusiikki. Teoksessa Lasse Erkkilä, Ulla Tuovinen & Erkki Tuppurainen (toim.) *Kirkkomusiikin käsikirja*. (s. 377). Jyväskylä: Gummerrus kirjapaja Oy.
- Hansson, K.J. (1994). Ruotsinkielinen virsiperinne Suomessa. *Näkökulmia Suomen kirkkomusiikkiin*. (s. 51). Helsinki: Sibelius-Akatemian kirkkomusiikin osasto.
- Haikarainen, R. (2004). Gospel – voiko sen sanoa toisinkin? Teoksessa Juhani Haapasalo, Liisa Lauerma, Martti Nissinen, Pekka Suikkanen. *Kirkkomusiikki*. (s. 79–80)- Helsinki: Edita.

- Halonen, K. (2009). Musiikki sosiokulttuurisen työn välineenä. *Musiikki hyvinvoinnin edistäjänä. Kolme tapausesimerkkiä musiikin innovatiivisesta käytöstä*. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisu. Saatavilla 23.4.2019. [http://www.opetushallitus.fi/download/121234\\_Musiikki\\_hyvinvoinnin\\_edistajana\\_KH.pdf](http://www.opetushallitus.fi/download/121234_Musiikki_hyvinvoinnin_edistajana_KH.pdf)
- Heikkinen, K. (2012). *Musiikki tehoaa kuin lääke*. Saatavilla 24.4.2019. [https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/musiikki\\_tehoaa\\_kuin\\_laake](https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/musiikki_tehoaa_kuin_laake)
- Hyyppä, M & Liikanen, H-L. (2005). *Kulttuuri ja terveys*. Helsinki: Edita.
- Kotisalo, H. & Rättyä, L. (2014). Diakonissan ammatillinen osaaminen diakoniatyössä ja hoitotyössä. *Diakonissat terveyden edistäjinä*. Saatavilla 7.4.2019. [http://dts.fi/files/2013/09/B\\_58\\_9789524932196-1.pdf](http://dts.fi/files/2013/09/B_58_9789524932196-1.pdf)
- Kuusimäki, K. (2015). Tekojen teologia. *Diakonia-lehti* 3/15. Saatavilla 27.3.2019. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/B1470CB0401C4C72C22577450028CA5F/\\$FILE/Diakonia\\_03-2015.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/B1470CB0401C4C72C22577450028CA5F/$FILE/Diakonia_03-2015.pdf)
- Könönen, J. & Huvi, T. (2005). *Kahden maan kansalaiset. Suomi gospelin historiaa*. Suomen Lähetysseura: Saarijärven Offset Oy.
- Laakkonen, A. (2004). Hoitohenkilöstön ammatillinen kasvu hoitokulttuurissa. Tampere: Tampere University Press.
- Leino-Kilpi, H. (2015). Hoitotyön etiikan perusta. Teoksessa Helena Leino-Kilpi & Maritta Välimäki (toim.) *Etiikka hoitotyössä*. (s. 30). Helsinki: SanomaPro.
- Leinonen, H. M. (2016). Takuulla voimaa!! *Musiikkityöpajat syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä*. Saatavilla 31.3.2019. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/174364/leinonen\\_hanna\\_pg2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/174364/leinonen_hanna_pg2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Levitin, D.J. (2006). Timo Paukku (Suom.). *Musiikki ja aivot. Ihmisen erään pakkomielteiden tiedettä*. Helsinki: Terra Cognita.
- Lilja-Viherlampi, L-M. (2013). Johdanto. Teoksessa Liisa-Marja Lilja-Viherlampi (toim.) *CARE MUSIC - Sairaala- ja hoivamusiikkityö ammatina*. (s. 15–16). Turun ammattikorkeakoulun raportteja 158. Saatavilla 12.4.2019. [julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163669.pdf](http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163669.pdf)

- Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) 2010. *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena.
- Lähdesmäki, L.; Vornanen, L. 2009. *Vanhuksen parhaaksi: Hoitaja toimintakyvyn tukijana*. Helsinki: Edita.
- Lääperi, P. 2007. Taide parantaa hyvinvointia. *Sairaanhoitaja 6-7/2007*.
- Manka, M-L. (2007). Hyvinvointia työyhteisöön. *Eväitä kehittämistyön avuksi*. Tampere: Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos, Tampereen yliopisto & Euroopan Sosiaalirahasto. Saatavilla 30.3.2019. <https://www.uta.fi/jkk/synergos/tyohyvinvointi/tyhyopas.pdf>
- Manninen, S., Tuominen, L., Dunbar, R., Karjalainen, T., Hirvonen, J., Arponen, E., Hari, R., Jääskeläinen, I. P., Sams, M. & Nummenmaa, L. (2007). Results. Social Laughter Triggers Endogenous Opioid Release in Humans. *The Journal of Neuroscience, June 21, 2017 37(25):6125–6131* 6125. Saatavilla 18.4.2019. <http://www.jneurosci.org/content/jneuro/37/25/6125.full.pdf>
- Menon, V. & Levitin, D. J. (2005). The rewards of music listening: Response and physiological connectivity of the mesolimbic system. *Neuro-malge volume 28, issue 1, 15 October 2005*. (s.175–184).
- Myllylä, Marjatta (2004.) *Diakonisen hoitotyön mallin rakentaminen*. Oulun yliopisto, hoitotieteen ja terveystieteiden laitos. Saatavilla 18.4.2019. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514273567.pdf>
- Mönkäre, R. (2014). Luova toiminta muistisairaana toimintakyvyn tukena. Teoksessa Merja Hallikainen, Riitta Mönkäre, Toini Nukari & Marjo Fordet (toim.). *Muistisairaana kuntouttava hoito*. (s. 16). Porvoo: Duodecim.
- Nissinen, M. (2004). Musiikki, ihminen ja Jumala. Teoksessa Juhani Haapasalo, Liisa Lauerma, Martti Nissinen, Pekka Suikkanen. *Kirkkomusiikki*. (s. 23–25). Helsinki: Edita.
- Paasivaara, L. & Nikkilä, J. (2010). *Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia*. (1. uud. p.). Helsinki: Kirjapaja.
- Peltonen, M. (2016). *Musiikki voi edistää toipumista ja tukea muistia*. Saatavilla 31.1.2019. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/musiikki-voi-edistaa-toipumista-ja-tukea-muistia>
- Pentikäinen, E., Pitkäniemi, A., Siponkoski, S-T. & Särkämö, T. (2017). Musiikki muovaa aivoja. *Aivoterveys 2/2017*.

- Perttilä, M. (toim.) (2015). *Nuoren seurakunnan veisukirja 2015*. 10. laitos Helsinki: Kirjapaja.
- Punkkanen, M., Eerola, T. & Erkkilä, J. (2011). Based on emotional recognition in depression: perception of emotions in music by depressed patients. *Journal of Affective Disorders*. 130.
- Rautiainen, M. (2008). Psykodraaman soveltaminen organisaatiossa. Teoksessa Sirkku Aitolehti & Kirsti Silvola (toim.) *Suhteiden näyttämöt – Näkökulmia psykodraamaan*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Rostila, I. (2016). Toiminnallinen identiteetti – uusi näkökulma yksilöön ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Teoksessa Jari Lindh, Kristiina Härköpää & Kaisa Kostimo-Pääkkö (toim.) *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. (s. 61). Rovaniemi: Lapland University Press.
- Rättyä, L. (2009). *Diakoniatyö yksilöllisenä ja yhteisöllisenä auttamisena yhteiskunnallisessa muutoksessa*. Väitöskirja. Kuopion yliopisto.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). Hyvä tutkimuskäytäntö. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla 8.4.2019. [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_1\\_2.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html)
- Saarikallio, S. (2010). Musiikin tunnemerkitkset arkielämässä. Teoksessa Jukka Louhivuori & Suvi Saarikallio (toim.). *Musiikkipsykologia*. (s. 288). Jyväskylä: Atena.
- Sairaanhoitaja liitto (2014). *Sairaanhoitajan eettiset ohjeet*. Saatavilla 7.4.2019. <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>
- Sihvonen, A-J., Leo, V., Särkämö, T, & Soinila, S. (2014). Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 18/2014. 1852–1860. Saatavilla 29.3.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2014/18/duo11845>
- Sinkkonen, J. (2016). *Lapsi ja musiikki*. Saatavilla 30.3.2019. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2016/02/sinkkonensavonlinna15-videoton2.pdf>
- Sosiaalinen näkökulma kuntoutuksessa yhä tärkeämpi (2018)*. Saatavilla 1.4.2019. <https://www.ulapland.fi/news/Uusi-julkaisu-Sosiaalinen-nakokulma-kuntoutuksessa-yha-tarkeampi/40708/5b4d0aa1-88a4-4aa5-a1e0-be63b681fb5c>



- Suomen evankelis-luterilainen kirkko (2018). *Mitä on diakonia?* Saatavilla 27.3.2019. <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content43EA4D>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. *Diakonian viranhaltijan ydinosaaminen 2010*. Suomen evankelisluterilainen kirkko. Saatavilla 1.4.2019. <https://evl.fi/documents/1327140/43561565/Diakonian+viranhaltijan+ydinosaaminen/cde09bd1-5b17-f155-dd68-23320fc0251f>
- Särkämö, T & Huotilainen, M. (2012). Musiikkia aivoille läpi elämän. *Suomen lääkärilehti* 7/2012. 1334–1339.
- Särkämö, T. & Huotilainen, M. (2012). Musiikin käsittelyyn osallistuvat keskeiset aivoalueet. Musiikkia aivoille läpi elämän. *Suomen Lääkärilehti* 17/2012 vsk 67. 1335. Saatavilla 29.4.2019. <https://docplayer.fi/3573681-Musiikkia-aivoille-lapi-elaman.html>
- Särkämö, T. & Soto, D. (2012). Music listening after stroke: beneficial effect and potential neural mechanisms. *Annals of the New York Academy of Sciences* vol. 1252, issue 1, pp. 266-281.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (2018). *Mitä osallisuudella tarkoitetaan?* Saatavilla 16.4.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Tutkimustieteellinen neuvottelukunta (2018). *Ihmistieteellisen tutkimuksen tieteellisistä periaatteista*. Saatavilla 7.4.2019. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>
- Tutkimustieteellinen neuvottelukunta (2018). *Opinnäytetyöprosessin eettiset suositukset – muistilista opiskelijalle ja ohjaajalle (ARENE 2018)*. Saatavilla 7.4.2019. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinnäytetyöprosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilistat%20opiskelijalle%20ja%20ohjaajalle.pdf>
- Vartiovaara, I. (2006). Musiikin valtava voima. *Lääkärikirja Duodecim*. Saatavilla 23.4.2019. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00010](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00010)
- Vatanen, O. (1994). Ajatuksia liturgisesta musiikista. Teoksessa (toim.) Reijo Pajamo. *Näkökulmia Suomen kirkkomusiikkiin*. (s. 33). Helsinki: Sibelius-Akatemian kirkkomusiikin osasto.

- Ventola, M-R. (2011). Draamatyö, osallisuus ja eettisyys. Teoksessa Marja Ranta-Ylitalo, Sarah Nelson & Marjo-Riitta Ventola (toim.) *Ainutlaatuisia unelmia – Kuvaus osallistavan teatterin työpajaprosessista. Kokkola. (s. 11).* Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu.
- Vernerinet (2017). *Itsemääräämisoikeus ja kommunikointi.* Saatavilla 18.4.2019. <https://verneri.net/yleis/itsemaaraamisoikeus-ja-kommunikointi>
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö.* Helsinki: Tammi.
- Vuori, A. & Ylitalo-Liukkonen, K. (2008). Esitys neurologisten hengitysvaje- ja -halvaushalvauspotilaiden hoidon järjestämiseksi tarvittavista resursseista. Toimintaohje. *Vaikean neuromuskulaarisen hengitysvajepotilaan hoitoprosessi varsinaissuomen sairaanhoitopiirissä.* Saatavilla 11.4.2019. <https://hoito-ohjeet.fi/OhjepankkiVSSHP/Vaikean%20neuromuskulaarisen%20hengitysvajepotilaan%20hoitoprosessi.pdf>
- Välimäki, S., Torvinen, J. & Mononen, S (2018). Teoksessa Sini Mononen & Susanna välimäki (toim.), *Aktiivinen musiikin tutkimus. Musiikki muutosvoimana Aktivistisen musiikintutkimuksen manifesti.* Helsinki: Tutkimusyhdistys Suomi ry. Saatavilla 29.4.2019. [https://static1.squarespace.com/static/5b0424703917ee9417d3f86e/t/5c10a381032be4e801962185/1544594340919/Musiikki\\_muutosvoimana.pdf](https://static1.squarespace.com/static/5b0424703917ee9417d3f86e/t/5c10a381032be4e801962185/1544594340919/Musiikki_muutosvoimana.pdf)