

VALSSIA VANHUKSILLE -PROJEKTI

Musiikin avulla työkaluja palvelutalossa asuvien vanhusten virike-
toimintaan

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Opinnäytetyö
Kevät 2011
Sanna Ajakainen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

AJAKAINEN SANNA:

Valssia vanhuksille -projekti

Musiikin avulla työkaluja palvelutalossa asuvien vanhusten viriketoimintaan

Sosiaalialan opinnäytetyö, 41 sivua, 3 liitesivua

Kevät 2011

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa vanhusten viriketoiminnassa hyödynnettäväksi musiikillinen ryhmä- ja viriketoiminnan kansio. Teoriaosuudessa selvitetään vanhusten toimintakyvyn käsitettä ja sen eri osa-alueita. Lisäksi teoriaosuudessa tuodaan esille musiikin moninaisia mahdollisuuksia vanhusten viriketoiminnassa.

Valssia vanhuksille -projektin työelämän yhteistyökumppanina on toiminut Ritatornin palvelutalo Lahdessa. Projektin aikana on toteutettu kolme erilaista vanhusten viriketoimintaan suunniteltua musiikkituokiota, joiden toteuttamisen kautta projektia on arvioitu.

Valssia vanhuksille -projektin tuotoksena laadittiin musiikillinen ryhmä- ja viriketoiminnan kansio Ritatornin palvelutalon työntekijöiden ja asukkaiden käyttöön.

Projektin aikana toteutettujen musiikkituokioiden, ja niiden aikana tehtyjen havaintojen kautta voidaan todeta, että musiikin käyttäminen vanhusten viriketoiminnassa on hyvin perusteltua. Musiikin avulla toteutetun viriketoiminnan kautta vanhusten yksilöllistä toimintakykyä, virkeyttä ja sosiaalista elämää voidaan parantaa. Musiikki tarjoaa myös elämyksiä ja tuo sisältöä vanhusten elämään.

Avainsanat: vanhusten toimintakyky, vanhustyö, musiikin hyödyntäminen vanhusten viriketoiminnassa

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

AJAKAINEN SANNA :
Waltz for the elderly -project
Music for the elderly used as a stimulus activity in old people's homes

Bachelor's Thesis in Social Services, 41 pages, 3 appendices

Spring 2011

ABSTRACT

The purpose of this study is to use a musical group as a stimulus activity in an old people's home and produce a stimulus activity folder. The theoretical part of the thesis deals with elderly people's functionality and its different parts. It also deals with different possibilities of music in elderly people's stimulus activity.

Waltz for the elderly –project was completed in cooperation with Ritatorni elderly people's home in Lahti. During the project three different kinds of musical group- and activity lessons were planned in Ritatorni. With the help of those lessons the project was evaluated.

As a result of the Waltz for the elderly –project, musical group- and stimulus activity folder was created for Ritatorni's employees and residents.

During the project and its three different kinds of musical group- and activity lessons, the elderly were evaluated. After those musical group- and activity lessons it can be concluded that using music with elderly people's group- and stimulus activity is very justified. When music is used in elderly people's stimulus activity, their personal functionality, activity and social life can be improved. Music also provides memorable experiences and can bring contents to their lives.

Key words: elderly people's functionality, work for the elderly, using music in elderly people's stimulus activities

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	VALSSIA VANHUKSILLE -PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	3
3	VALSSIA VANHUKSILLE -PROJEKTIN TAVOITTEET JA MERKITYS	5
3.1	Projektin tavoitteet palvelutalossa asuvien vanhusten toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta	5
3.2	Projektin tavoitteet vanhustyön ja palvelutaloissa toteutettavan viriketoiminnan kannalta	9
3.3	Projektin tavoitteet vanhusten osallisuuden ja sosiaalisten kontaktien kannalta	12
4	MUSIIKKI TYÖMENETELMÄNÄ VANHUSTYÖSSÄ	14
4.1	Musiikkiharrastuksen merkitys ikääntyneiden psykososiaaliselle hyvinvoinnille	15
4.2	Musiikin kokonaisvaltainen merkitys ikääntyneille	16
4.3	Musiikin kuuntelu ja laulaminen työmenetelmänä vanhustyössä	17
4.4	Musiikin tuottaminen yhdessä soittamalla	18
4.5	Musiikillisen ryhmätoiminnan tavoitteet ja ryhmän ohjaajan rooli	19
5	RITATORNIN PALVELUTALO	21
5.1	Ritatornin palvelutalon henkilöstö	21
5.2	Ritatornin palvelutalon asukkaat	22
5.3	Palvelutalon yleiskuvaus	23
5.4	Valssia vanhuksille -projektin tavoitteet Ritatornin palvelutalossa	25
6	VALSSIA VANHUKSILLE -PROJEKTIN VAIHEET	27
6.1	Valssia vanhuksille -projektin aloitus	27
6.2	Yhteistyöstä sopiminen Ritatornin palvelutalon kanssa	28
6.3	Valssia vanhuksille -projektin aikataulu	28
6.4	Valssia vanhuksille -projektin toiminnallisten kertojen toteutus	29

7	VALSSIA VANHUKSILLE -PROJEKTIN ARVIOINTI	31
7.1	Valssia vanhuksille -projektin arviointi suhteessa tavoitteisiin	31
7.2	Projektin arviointi suhteessa vanhustyöhön	32
7.3	Valssia vanhuksille -projektin toimintakertojen arviointi sekä palvelutalon asukkaiden palaute musiikkituokioista	33
7.3.1	Ritatornin palvelutalon työntekijöiden palaute Valssia vanhuksille- projektin toteutuksesta ja musiikkituokioista	35
7.3.2	Itsearviointi	36
8	POHDINTA	39
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda musiikin avulla uusia monipuolisia työkaluja Ritatornin palvelutalon työntekijöille vanhusten viriketoiminnan toteuttamiseen. Tarkoituksena on tuottaa musiikillinen ryhmä- ja viriketoiminnan kansio palvelutaloon työntekijöiden ja asukkaiden käyttöön. Opinnäytetyössä on lisäksi tarkoituksena pohtia, onko musiikkia vanhusten viriketoiminnassa käyttämällä, mahdollista sen keinoin parantaa vanhusten hyvinvointia ja omaa elämäntilannetta, ja mahdollisesti jopa ylläpitää heidän toimintakykyään. Opinnäytetyön tavoitteena on myös pohtia, millä tavoin musiikkia voidaan hyödyntää palvelutalossa asuvien vanhusten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Tavoitteena on lisäksi palvelutalon asukkaita toimintatuokioiden aikana havainnoimalla selvittää, mitä musiikki voi antaa palvelutalossa asuvalle vanhukselle.

Vanhustyössä musiikkia voidaan käyttää paitsi vanhusten välisen vuorovaikutuksen tukemisessa myös heidän toimintakykynsä tukemisessa. Musiikki sopii vanhustyössä hyvin monenlaisiin eri tarkoituksiin ja sen käyttöä tukee etenkin sen helppo saatavuus. Vanhusten toimintakyvyn tukemisessa musiikkia voidaan käyttää niin yksilö- kuin ryhmätoiminnassakin ja musiikkia on helppo toteuttaa melkein missä tahansa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 207.) Opinnäytetyön viitekehystenä on vanhusten toimintakyvyn tukeminen ja musiikin hyödyntäminen eri tavoin vanhusten viriketoiminnassa.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutetaan kolmen musiikillisen toimintatuokion kautta Ritatornin palvelutalossa. Musiikillisten toimintatuokioiden tarkoituksena on tarjota palvelutalossa asuville vanhuksille mahdollisuus osallistua musiikilliseen toimintatuokioon haluamallaan tavalla oman toimintakykynsä mukaan. Toimintakertojen sisältö vaihtelee musiikin kuuntelemisesta, laulamisesta, itse musiikin tuottamisesta aina tuolijumppaan. Musiikin merkitystä ja sen tuomaa iloa palvelutalossa asuvien vanhusten elämään pyritään saamaan selville havainnoimalla sekä asukkaiden kanssa toimintakertojen jälkeen keskustelemalla. Lisäksi

palvelutalon työntekijöiden kanssa järjestettävässä palautekeskustelussa heillä on mahdollisuus kertoa omia havaintojaan ja ajatuksiaan sekä tutustua palvelutalolle tuotetun toimintakansion sisältöön.

Opinnäytetyön tärkeimpänä tavoitteena on mahdollistaa Ritatornin palvelutalon työntekijöille ja asukkaille toiminnallisten musiikkiin pohjautuvien ryhmätoimintojen toteuttaminen. Opinnäytetyön tuotoksena palvelutalolle jää käyttöön kansio, joka sisältää kymmenen erilaista musiikillista ja helposti toteutettavaa toimintakertaa vanhusten viriketoiminnassa hyödynnettäväksi. Hyöty ja toiminnan jatkuvuus ovat positiivisia asioita niin Ritatornin palvelutalon henkilökunnalle, koska he saavat näin uusia käytännön työkaluja arkityöhön, kuin myös palvelutalon asukkaille, jotka omalla aktiivisuudellaan ja osallistumalla voivat vaikuttaa omaan asumisympäristöönsä ja siellä järjestettävään viriketoimintaan sekä sen tarjoamiin mahdollisuuksiin.

2 VALSSIA VANHUKSILLE -PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön aihe muotoutui siitä lähtökohdasta, että itselleni läheiset ihmiset ovat alkaneet ikääntyä. Minulla on myös läheisten kautta kokemusta siitä, millaista arki palvelutalossa voi olla ja kuinka vähän tuo arki voi perushoidon sisältämän hyvinvoinnin tukemisen lisäksi sisältää aktiivista viriketoimintaa, jolla vanhusten hyvinvointia ja omaa toimintakykyä pyrittäisiin tukemaan. Musiikki on minulle aina ollut tärkeä työväline ja harrastus ja minulla on myös positiivisia kokemuksia sen käyttämisestä vanhusten kanssa. Näistä lähtökohdista kumpusi halu tehdä toiminnallinen opinnäytetyö vanhusten parissa. Samalla minulla olisi mahdollisuus tukea vanhuksia heidän arjessaan palvelutalossa, tuomalla heille musiikin tarjoamia mahdollisuuksia ryhmätoimintaan sekä tarjota Ritatornin palvelutalon työntekijöille työkaluja musiikillisten toimintatuokioiden järjestämiseen.

Sosiaaligerontologiassa peruslähtökohtana on näkemys vanhenemisen sosiaalisuudesta. Suuri osa sosiaaligerontologisista teorioista kohdistuu eri tavoin juuri ikääntyvän yksilön ja hänen elinympäristönsä ja yhteiskunnan välisiin suhteisiin. Erilaiset sosiaaligerontologian teoriat ovat aina teorioita yksilöstä ja hänen suhteestaan ympäröivään yhteiskuntaan. Yksilö ei kuitenkaan koskaan ole ainoastaan passiivinen toiminnan kohde tai sopeutuja vaan hän on aktiivinen osallistuja, joka omalla toiminnallaan ja valinnoillaan voi vaikuttaa omaan vanhenemiseensa ja ympäristöönsä. (Jyrkämä 2003, 267.)

Palvelujärjestelmän haasteena lähitulevaisuudessa on asiakaslähtöisyys, jonka mukaan palvelut tulisi entistä paremmin räätälöidä vanhusten muuttuvan elämäntilanteen ja yksilöllisten tarpeiden mukaan. Vanhuksia ei tulisi nähdä ainoastaan yhtenäisenä ryhmänä samankaltaisine tarpeineen ja voimavaroineen vaan entistä enemmän huomioida heidän tarpeensa ja voimavaransa sekä itsensä toteuttamisen mahdollisuudet yksilöllisesti. Palveluja tulisi suunnata siten, että ne kannustavat vanhuksia toimimaan sekä pyrkivät tukemaan heidän omatoimisuuttaan ja

omanarvontuntoaan. Lisäksi palveluiden tulisi tulevaisuudessa suuntautua entistä enemmän ennalta ehkäisevän toiminnan kuntoutuksen näkökulmaan. (Paasivaara 2004,31 32.)

Vanhuskäsitys on hiljalleen muuttunut positiivisemmaksi ja on alettu aiempaa enemmän korostaa, että vanhusten tuen ja hoidon suunnittelussa tulisi enemmän huomioida heidän omaa käsitystään omasta toimintakyvystään ja avuntarpeestaan. Pitkälle edenneen dementian kohdalla ei ihmisen omaan asiantuntijuuteen voida luottaa kaikissa asioissa, mutta muussa tapauksessa, ihminen itse on oman tilanteensa paras asiantuntija. Kun ihmisen oma asiantuntijuus tilastaan tunnustetaan, se on paras mahdollinen lähtökohta vanhuksen mahdollisimman hyvän toimintakyvyn säilymiseen. Kun hyvää toimintakykyä tuetaan, se auttaa myös vanhuksen henkisen vireyden säilymisessä. Vanhenevassa yhteiskunnassamme on tärkeää hyödyntää sitä elämäkokemusta, jota sen vanhimmilla kansalaisilla on ja kuunnella ja huomioida heidän tarpeitaan. On tärkeää, että kuva vanhuksista monipuolistuu, sillä se vapauttaa vanhuksetkin elämään ja toimimaan heille itselleen mielekkäällä tavalla ja näkemään samalla itsensä yhteiskunnan täysivaltaisina jäseninä. (Sainio 2004, 173.)

3 VALSSIA VANHUKSILLE -PROJEKTIN TAVOITTEET JA MERKITYS

Opinnäytetyön tavoitteena on musiikin avulla tuottaa toiminnallisia ryhmätuokioita Ritatornin palvelutalossa asuville vanhuksille. Tavoitteena on myös tuottaa palvelutalon työntekijöille työkaluja, joiden avulla he voivat tuottaa musiikillista viriketoimintaa palvelutalon asukkaille. Toiminnallisen viriketoiminnan tavoitteena on palvelutalon asukkaiden henkisen vireyden ylläpitäminen, heidän oman hyvinvointinsa parantaminen sekä asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen. Asukkaille pyritään toimintakykyä ylläpitävän viriketoiminnan avulla myös tarjoamaan mahdollisuus ryhmässä toimimiseen sekä vuorovaikutustaitojen ylläpitämiseen ja osallistumiseen.

3.1 Projektin tavoitteet palvelutalossa asuvien vanhusten toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta

Vanhusten toimintakyky määräytyy paitsi hänen kokemustensa myös elinympäristön ehtojen perusteella. Vanhusten toimintakyvyn keskinäinen vertailu on vaikeaa, sillä toimintakykyyn vaikuttavat niin useat eri tekijät: ikä, sukupuoli, kasvatus, ammatti ja kulttuuri, jossa vanhus on elänyt. Huolimatta siitä, että vanhusten keskimääräisen toimintakyvyn vertailu on vaikeaa, sitä on tärkeää tehdä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 50.)

Lähdesmäen ja Vornasen (2009, 51–52) mukaan vanhuksen toimintakyvyn arviointiprosessia tarvitaan silloin, kun on tarvetta määrittää vanhuksen hoidon, huolenpidon, tuen tai erilaisen kuntoutuksen tarvetta. Samalla arvioidaan myös vanhuksen toimintakyvyn tukemiseen tarvittavia erilaisia palveluja sekä hänen toimintaympäristöään. Toimintakyvyn havainnointia suoritetaan päivittäisessä arjessa, jolloin on mahdollista tunnistaa niitä toimintakyvyn tukemiseen liittyviä tarpeita, joita vanhuksella on. Vanhuksen toimintakyvyn arvioinnin tavoitteena on sel-

vittää lähtötilanne, jotta myöhemmin voidaan arvioida toimintakyvyn tukemisen menetelmien vaikuttavuutta vanhuksen toimintakykyyn.

Vanhustyössä keskeisenä käsitteenä on aina toimintakyvyn käsite, joka koostuu monista eri osa-alueista. Toimintakyvyn osa-alueita ovat fyysinen, kognitiivinen, psyykinen sekä sosiaalinen toimintakyky. Toimintakyvyn arviointiin on kehitetty paljon erilaisia mittareita, mutta sellaista mittaria, jolla kyettäisiin mittamaan samanaikaisesti vanhuksen toimintakyky, voimavarat sekä mahdollinen avuntarve, ei ole olemassa. Fyysistä toimintakykyä arvioidaan yleisesti RAVA -indeksin avulla ja myös kognitiivista toimintakykyä voidaan mitata useilla erilaisilla mittareilla. Sen sijaan psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky jäävät useimmiten arvioimatta ja näin ollen osa palvelutarpeesta selvittämättä. (Seppänen 2006, 36–37.)

Seppänen (2006, 37–38) muistuttaa, että sosiaalinen toimintakyky sisältää kyvyn olla vuorovaikutuksessa ja toimia muiden ihmisten kanssa ja siinä olennaisia ovat esimerkiksi suhteet omaisiin ja ystäviin. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointiin on olemassa apuvälineitä, mutta vanhussosiaalityöntekijän ja itse vanhuksen tulisi osallistua enemmän tähän arviointiprosessiin asiantuntijoina. Sosiaalisen toimintakyvyn mittarit antavat kuitenkin vain osviittaa sosiaalisen toimintakyvyn arvioimiseksi ja ne mittaavat lähinnä fyysisistä toiminnoista selviämistä.

Yksi tapa kartoittaa toimintakykyä on arvioida yksilön päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Päivittäisistä toiminnoista esimerkiksi pukeutuminen ja hygieniasta huolehtiminen mittaavat lähinnä fyysistä toimintakykyä. Omien asioiden hoitaminen ja kodin ulkopuolella asioiminen taas edellyttävät psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Laukkanen, 2003, 258.) Koko väestön tasolla erilaiset vaikeudet päivittäisten toimintojen suorittamisessa lisääntyvät iän mukana, silti yksilöiden väliset erot voivat olla suuriakin toiminnanvajaavuuksien ilmenemisessä. Toimintakyvyn heikkeneminen ei ole itsestään selvää ikääntyessä, vaan toimintakyky voi jopa parantua ja avun tarve vähentyä. (Laukkanen 2003, 261.)

Toiminnallisen, musiikin keinoilla toteutettavan, viriketoiminnan tavoitteena on paitsi palvelutalon asukkaiden henkisen vireyden mahdollistaminen myös heidän

oman toimintakykynsä ja hyvinvointinsa ylläpitäminen. Musiikin käyttäminen työkaluna vanhustyössä tarjoaa paljon mahdollisuuksia ja musiikin vaikutukset vanhusten mielialaan ja hyvinvointiin voivat olla hyvin moninaiset. Opinnäytetyön tarkoituksena on paitsi tarjota näitä toiminnallisia musiikkituokioita vanhuksille, myös pohtia mitä musiikki voi oikeasti antaa palvelutalossa asuvalle vanhukselle ja voiko sen keinoin mahdollisesti vaikuttaa jopa vanhusten toimintakykyyn?

Vanhusten kohdalla erilaisilla sairauksilla on suuri vaikutus heidän toimintakykynsä. Sairaudet vaikeuttavat selviytymistä arjesta ja päivittäisistä toiminnoista ja heikentävät fyysistä toimintakykyä. Tämän lisäksi esimerkiksi masentuneen ja alakuloisen vanhuksen kohdalla on vanhuksen toimintakyvyn kokonaisvaltainen tukeminen ensiarvoisen tärkeää ja vaatii työntekijältä ammattitaitoa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19–20.)

Vanhusten toimintakyvyn kokonaisvaltaisessa ja tavoitteellisessa tukemisessä täytyy muistaa, että se on prosessi. Erilaiset toisiinsa loogisesti liittyvät toiminnot ja niiden toteuttamiseen tarvittavat moniammatilliset resurssit ovat edellytys haluttujen tavoitteiden saavuttamiselle. Toimintakyvyn onnistunut tukeminen on prosessi, joka vaatii paitsi toimintakykyä tukevan hoitosuunnitelman ja arviointia, myös monipuolisia aktiviteettejä ja tukemisen menetelmiä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 21–22.)

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa eli musiikillisten toimintatuokioiden aikana ja niiden jälkeen, havainnoidaan toimintaan osallistuneiden vanhusten eläitä ja olemusta sekä kysellään heidän kokemuksiaan musiikkituokioista. Itse toiminnallisten tuokioiden toteuttajana pyrin havainnoimaan toimintatuokioiden aikana myös vanhusten vireyttä, osallistumista ja yleistä olemusta. Tuokioiden jälkeen vanhusten kanssa keskustellaan tuokion onnistumisesta ja sen herättäneistä ajatuksista. Palvelutalon työntekijöitä ohjeistetaan myös havainnoimaan vanhusten olemusta ja kuuntelemaan heitä normaalia herkemmin tuokioiden jälkeen.

Musiikin käyttö vanhusten toimintakyvyn tukemisessa on helppoa toteuttaa ja se sopii hyvin monenlaisiin tarkoituksiin ja hyvin erilaisille vanhuksille. Lisäksi mu-

siikkituokioihin osallistumisen kynnys on melko matala, eikä niihin osallistuminen välttämättä vaadi vanhuksilta lainkaan näkyvää toimintaa. Musiikin käyttäminen vanhusten toimintakyvyn tukemisessa vaatii kuitenkin vanhusten hoitajilta luovuutta ja uskallusta sekä aitoa kiinnostusta musiikkiin. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 207.)

Vanhustyössä musiikin käyttäminen tarjoaa mahdollisuuden vanhusten välisen vuorovaikutuksen tukemiseen eli sitä on mahdollista käyttää kommunikaation tukemisen merkityksessä. Musiikissa kuulohavainto ja tunne-elämys yhdistyvät ja saavat aikaan kuulijassa hänen persoonaansa liittyvän merkityssisällön. Vanhustyöntekijöille ja vanhuksille musiikin eheyttävä ja viihdyttävä sekä jopa parantava vaikutus on usein tuttu ilmiö. Musiikki vaikuttaa eri tavalla eri vanhuksiin ja käytetyn musiikin valinnassa tuleekin ottaa huomioon paitsi musiikin käyttötarkoitus, myös vanhusten musiikkimieltymykset. Esimerkiksi merkityksellisten musiikkikappaleiden käyttäminen vanhusten kanssa herättää heidän mielikuvissaan muistoja ja saavat usein aikaan sisäistä keskustelua hänen omien kokemuksiansa kautta. (Lähdesmäki & Vornanen 2006, 207.)

Opinnäytetyön tavoitteet palvelutalon asukkaiden kohdalla liittyvät siis ennen kaikkea heidän toimintakykynsä tukemiseen. Lähinnä sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen tulee kysymykseen, sillä vanhusten välisen vuorovaikutuksen tukeminen onnistuu musiikkia sisältävien toimintatuokioiden ja ryhmätilanteiden avulla. Vanhusten toimintakyvyn tukeminen mahdollistuu musiikin avulla myös siten, että musiikki toimii välineenä, jonka avulla vanhuksat voivat musiikkia kuuntelemalla saada mieleensä muistoja ja kokemuksia pitkän elämänsä varrella. Näiden kokemusten ja muistojen jakaminen toisten vanhusten kanssa voi olla hyvinkin mieltä virkistävää ja vanhuksen omaa ajattelua ja sisäistä maailmaa tukevaa.

3.2 Projektin tavoitteet vanhustyön ja palvelutaloissa toteutettavan viriketoiminnan kannalta

Vanhustenhuollosta ja sen tilasta on käyty viime aikoina kiivastakin keskustelua, samaan aikaan kun väestö ikääntyy nopeasti ja tulevaisuus vanhustenhuollossa näyttää aika synkältä. Opinnäytetyöni tavoitteena on tuoda esille, kuinka pienelläkin panostuksella ja työntekijöitä mahdollisimman vähän kuormittamalla, on mahdollista tukea palvelutaloissa ja asumisyksiköissä asuvien vanhusten omaa toimintakykyä ja pitää yllä heidän mielensä virkeyttä ja vaikuttaa näin kokonaisvaltaisesti heidän hyvinvointiinsa. Opinnäytetyön tuotoksena syntyvän toiminnallisen kansion sisältö rakennetaan niin, että palvelutalon työntekijöiden on mahdollista ilman suuria ennakoivaltuuksia ja ponnisteluja toteuttaa vanhuksille merkityksellisiä musiikillisia toimintatuokioita, jotka omalta osaltaan auttavat tukemaan vanhusten omaa toimintakykyä heidän arjessaan palvelutalossa.

Vanhustenhuollon tavoitteena Suomessa on tarjota vanhuksille tarkoituksenmukaisia, heidän palvelutarpeeseensa sopivia palveluita, jotta he voisivat mahdollisimman pitkään asua omassa kodissaan. Tarvittavat toimet vanhustenhuollossa voivat olla joko ennaltaehkäiseviä tai kuntouttavia toimia. Kuitenkin niille, jotka eivät enää pärjää omassa kodissa, tarjotaan mahdollisuutta asua palvelutalossa tai muussa hoitolaitoksessa. Pääpainon Suomen vanhustenhuollossa tulisi kuitenkin olla tukitoimissa, jotta vanhuksset selviäisivät mahdollisimman pitkään omassa kodissa. (” Europe for Citizens ” Programme 2009, 9.)

Kuntien tehtävänä on lain mukaan huolehtia vanhusten laitoshoidon järjestämisestä. Pitkäaikainen hoito palvelutaloissa tai vanhainkodeissa katsotaan kuuluvan sosiaalihuollon alle, mutta pitkäaikainen hoito esimerkiksi terveyskeskuksen vuodeosastolla terveydenhuollon alaisuuteen. Usein keski-ikä pitkäaikaiseen hoitoon esimerkiksi palvelutaloon muuttaneiden vanhusten keskuudessa on noin 81,3 vuotta. Tämä käy ilmi Väestöliiton vanhustenhuollon tutkimuksesta vuodelta 2007. (Einiö 2010, 28.)

Lain mukaan vanhuksille tulee tarjota palveluina palveluasumista, vanhainkoteja sekä terveyskeskusten yhteydessä vuodeosastoja. Mikäli vanhus ei enää selviä yksin tukitoimienkaan avulla, hänelle tulee lain mukaan tarjota paikka joko palvelutalossa tai jossain vanhusten hoitolaitoksessa. Suomessa on käynnissä myös erilaisia projekteja vanhusten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Esimerkiksi GOOD AGING in Lahti Region (GOAL) pyrkii lisäämään sosiaali- ja terveystalujen, kuntien ja tutkimuslaitosten yhteistyötä vanhusten hyvinvoinnin lisäämiseksi ja palvelutarjonnan yhdistämiseksi. Good Aging in Lahti Region on tutkimus- ja kehittämisohjelma, joka pyrkii parantamaan vanhusten fyysistä ja psykososiaalista hyvinvointia Päijät-Hämeessä vuosien 2002 ja 2010 välillä. (” Europe for Citizens ” Programme 2009, 10.)

Palvelutalossa asuvan vanhuksen hyvä hoidon suunnittelu ja hänen voimavarojensa tukeminen edistävät hänen toimintakykyään ja mahdollistavat näin paremmat tulokset hänen hoidossaan. Kirjallisen hoitosuunnitelman laatiminen muodostaa pitkäaikaisessa hoidossa vanhuksen hoidon perustan, johon hänen kokonaisvaltaisen hoitonsa pohjautuu. (Vähäkangas, Lindman & Uusitalo 2005, 148.)

Vanhusten fyysisiin tarpeisiin vastaaminen eli perushoidolliset toimenpiteet, vievät eniten niin laitoksessa kuin palvelutalossakin asuvan vanhuksen hoitohenkilöstön ajasta päivittäin. Vanhusten toimintakyvyn kannalta olisi tärkeää, että hän saisi itse osallistua mahdollisuuksiensa mukaan omaan perushoitoonsa, jotta hänen toimintakykynsä säilyisi näillä osa-alueilla. Vanhukset odottavat hoitohenkilökunnalta rohkaisua omatoimisuuteen ja juuri perushoidollisissa tilanteissa korostuu vanhusten yksilöllinen ja inhimillinen kohtaaminen. (Isola & Laitinen-Junkkari 1999, 57.)

Voutilaisen (2004, 7) mukaan hoitotyön henkilöstön määrällä ja rakenteella on vanhusten pitkäaikaisessa hoidossa tärkeä merkitys etenkin vanhusten hoitotulosten kannalta. Riittävä ja asianmukainen henkilöstö tulisi turvata pitkäaikaista hoitoa tuottaviin yksiköihin, sillä sen avulla voitaisiin turvata paitsi asiakkaiden hyvät hoitotulokset myös hyvä työelämän laatu vanhusten parissa työskentelevälle henkilöstölle. Henkilöstön määrän oikeassa mitoittamisessa on tärkeää asiakkaiden

hoitoisuus ja sen tulisikin olla aina lähtökohtana henkilöstömitoutuksia suunniteltaessa.

Sosiaali- ja terveysministeriön ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskevan laatusuosituksen mukaan kuntien tulee määrittellä palvelujen määrällisten ja laadullisten tavoitteiden toteuttamiseksi kullekin palvelulle riittävä henkilöstömitoutus. Tässä kuntien määrittelemässä henkilöstömitoutuksessa on otettava huomioon yksilöllisesti paitsi hoidettavien asiakkaiden toimintakyky ja avuntarve, myös muun muassa yksikön tarjoamien erilaisten palveluiden vaikutus henkilöstön määrään, mahdollisten ostopalveluiden käyttö sekä työkäytännöt ja tehtävien organisointi. Myös henkilöstön riittävyys erityistilanteissa sekä toimintayksikön koko vaikuttavat vaadittavaan henkilöstömitoutukseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 14.)

Ikäihmisten hoitoa ja palveluita koskevan laatusuosituksen mukaan palvelujen eettisenä lähtökohtana tulee olla ikäihmisten arvostaminen ja heidän itsemääräämisoikeutensa kunnioittaminen ja yksilöllisiin tarpeisiin vastaaminen hoitotyössä. Ikääntyvien hyvän hoidon ja palvelun tulisi myös olla heidän yksilöllisten voimavarojensa jatkuvaa tukemista ja ylläpitämistä. Lisäksi kuntouttavan työotteen tulisi olla käytössä kaikessa ikääntyneiden hoito- ja palvelutoiminnassa. Laatusuosituksessa määritellään myös palvelujen tavoitteeksi, ikääntyneiden oman hyvän elämänlaadun tukeminen sekä itsemääräämisoikeuden itsenäisen suoriutumisen tukeminen, riippumatta heidän omasta toimintakyvystään. Palvelutoiminnan tulisi ikäihmisten hoitoa ja palvelua koskevan laatusuosituksen mukaan olla myös asiakaslähtöistä ja eettistä sekä perustua kuntouttavan työotteen käyttämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 13.)

Lähdesmäki ja Vornanen (2009, 256–257) toteavat, että sosiaali- ja terveysministeriön ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskeva laatusuositus antaa suuntaviivat ja korostaa kuntien päättäjien vastuuta. Jokaisessa kunnassa tulee olla myös ajan tasalla oleva vanhuspoliittinen strategia sekä palvelurakenteen kehittämisohjelma, jotta laatusuosituksen asettamaan tavoitteeseen, että mahdollisimman moni ikääntynyt voisi elää omassa kodissaan ja tutussa ympäristössään mahdollisimman

pitkään päästäisiin. Hyvällä laadulla vanhustyössä tarkoitetaan muun muassa sitä, että työyhteisöissä otetaan huomioon vanhusten palvelutarpeet ja odotukset kuten myös sidosryhmien odotukset ja vaatimukset. Vanhustyössä tärkeitä sidosryhmiä ovat esimerkiksi vanhuksen omat läheiset sekä kunnan ja vanhustyön johto.

3.3 Projektin tavoitteet vanhusten osallisuuden ja sosiaalisten kontaktien kannalta

Ihmisten vanheneminen on sosiaalinen ilmiö ja etenkin sellaiset asiat kuin emotionaalinen läheisyys ja turva, ovat vanhusten elämässä hyvin tärkeitä asioita. Sosiaalipedagogisen vanhustyön lähtökohtana on, että vanhuksia ei nähdä yhtenä homogeenisenä ryhmänä, vaan aina yksilöinä ja persoonina omassa yhteisössään. Vanhuksilla on aikaa, jonka he haluavat käyttää luovuuden, vapaan päätöksenteon sekä omien persoonallisten ja yhteisöllisten tarpeiden tyydyttämiseen. Juuri tämän vuoksi on tärkeää, että vanhuksille tarjotaan erilaisia vapaaehtoisen osallistumisen mahdollisuuksia. (Kurki 2007, 55.)

Kurjen (2007, 96) mukaan sosiokulttuurinen innostaminen vanhusten kanssa työskenneltäessä perustuu osallistavaan pedagogiikkaan, jolloin työssä täytyy olla läsnä niin pedagoginen, sosiaalinen kuin kulttuurinenkin ulottuvuus. Vanhuksen arjessa, on se sitten kotona tai laitoksessa, on tärkeää että, työntekijä ollessaan vanhuksen luona, on oikeasti läsnä ja dialogisessa suhteessa vanhuksen kanssa. Kotona asuvan vanhuksen arkipäivän tutkiminen, hänen kokonaistilanteensa sekä tarpeidensa ja toiveidensa kuuleminen, ovat niitä asioita, joita innostajana toimivan työntekijän tulee huomioida. Työntekijän on myös tärkeää pohtia ja arvioida niitä resursseja ja voimavaroja, joita vanhuksella itsellään on. Vanhuksen innostajana työntekijän tehtävänä on tuntee erilaisia osallistumisen ja toiminnan mahdollisuuksia ja kertoa niistä vanhukselle, jolloin tämä voi itsenäisesti tehdä päätöksen, johonkin toimintaan osallistumisesta.

Kotona asuvien vanhusten kohdalla vanhustyöntekijöiden ja vanhuksen välinen suhde näyttäytyy heidän välisen dialogisen suhteen kautta ja sen avulla vanhusta

on mahdollista tukea hänen normaalissa arjessaan monella tavalla. Paitsi vanhuksen päivittäisten rutiinien toimittamisen tukeminen ja turvallisuuden lisääminen, myös vanhuksen yksinäisyyden vähentäminen on erittäin tärkeä tavoite. Vanhusta tuleekin tukea lähtemään ulos, esimerkiksi erilaisiin kerhoihin, kirjastoon ja konsertteihin. (Kurki 2007, 97.)

Kurki (2007, 100) toteaa myös, että erilaisissa laitoksissa asuvien vanhusten kohdalla innostaminen ja vanhusten osallistuminen on luonteeltaan samanlaista kuin kotona asuvien. Arkipäivän rakentuminen laitoksessa on kuitenkin toisenlaista kuin kotona ja se rakennetaan yleensä yhdessä asukkaiden ja työntekijöiden välillä. Laitoksessa vanhusten sosiokulttuurinen innostaminen osallistumaan käsittää oikeastaan kaiken laitoksessa tapahtuvan toiminnan. Laitoksessa vanhusten arkipäivän toimivuuden takaaminen ja heidän perustarpeistaan huolehtiminen sekä heidän sosiaalisen elämänsä tukeminen muodostavat perustan, johon myös sosiaalikultuurinen innostaminen sisältyy.

Vanhusten parissa tehtävässä moninaisessa työssä tärkeänä tavoitteena voidaan pitää vanhuuden suojaamista sosiaalisesti ja pyrkimystä auttaa kattamaan vanhuuden mukanaan tuomia uusia sosiaalisia tarpeita. Vanhusten myönteinen asenne, sosiaaliset suhteet ja oma aktiivisuus voivat vaikuttaa pitkään ikään ja näitä kaikkia osa-alueita on mahdollista tukea. (Kurki 2007, 78–79.)

4 MUSIIKKI TYÖMENETELMÄNÄ VANHUSTYÖSSÄ

Musiikkia voidaan käyttää ihmisen elämänsä eri vaiheissa mielekkyyden antajana tai terapeuttisesti, näin myös vanhustyössä. Musiikin avulla on mahdollista kokonaisvaltaisesti tukea ikääntyvän elämää, sillä musiikki koskettaa niin tunteita, ajattelua kuin kehoakin. Musiikin mahdollisuuksia voidaan hyödyntää myös vuorovaikutuksen välineenä ihmisen oman sisäisen ja ulkoisen maailman välillä. Musiikin käyttö terapeuttisena menetelmänä ei vaadi välttämättä soitto- tai laulutaitoa, sillä pelkkä musiikin kuunteleminen on antoisa keino vuorovaikutukselle. Varsinaista musiikkiterapiaa, jolla on tiettyjen hoitopäämäärien saavuttaminen tavoitteena, voi antaa koulutettu musiikkiterapeutti. Tällöin kyseessä on varsinaisen musiikkiterapia, jolle ominaista on paitsi tavoitteellisuus myös hoitosuhteen seuranta ja arviointi. Kuitenkin jokaisen, joka uskoo musiikin voimaan, on mahdollista käyttää musiikkia terapeuttisesti. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 198.)

Raivion (2003, 27–28) mukaan musiikki on hoitomuotona hyvin monitavoitteista ja sitä voidaan käyttää eri asiakasryhmien kanssa. Musiikin käyttö asiakastyössä voidaan jakaa kolmeen pääkategoriaan: musiikin kuunteluun, valmiin musiikkimateriaalin käyttöön ja musiikin luovaan prosessointiin. Musiikkiterapia sen sijaan on kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa hyödynnetään musiikin eri elementtejä ja käytetään niitä vuorovaikutuksen keskeisenä välineenä yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Musiikkiterapiaa voidaan käyttää niin lasten, nuorten, aikuisten kuin vanhustenkin kanssa työskenneltäessä ja sitä voidaan toteuttaa niin yksilö- kuin ryhmäterapianakin.

4.1 Musiikkiharrastuksen merkitys ikääntyneiden psykososiaaliselle hyvinvoinnille

Musiikkiharrastusta voidaan ajatella myös ikääntyneiden henkilöiden psykososiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä. Tällöin musiikkiharrastusta voidaan ajatella voimavarana, jonka uskotaan vaikuttavan positiivisesti psyykkis-sosiaaliseen hyvinvointiin. Psyykkis-sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluvat mieliala, elämään tyytyväisyys, yksinäisyyden kokeminen ja erilaisiin vapaa-ajan toimintoihin osallistuminen. (Koskinen 1995, 161.)

Koskinen (1995, 163) toteaa myös, että ikääntyneiden musiikkiharrastus voi olla varsin moninaista. Ikääntyneiden musiikkiharrastuksiin kuuluvat niin laulaminen, soittaminen kuin musiikin kuunteleminenkin. Musiikkiharrastukseen kuuluu myös konserteissa käyminen, joka on ikääntyneiden keskuudessa varsin suosittua.

Ikääntyneille musiikin harrastaminen sinällään ei ole aina merkityksellisin asia, vaan monet muut vaikuttavat tekijät, kuten musiikin sosiaaliset vaikutukset nousevat tärkeimmiksi. Ikääntyneiden musiikkiharrastukselle luovat merkityksiä esimerkiksi toisten ihmisten kanssa yhdessäolo, vaihtelu ja virkistys. Keskeinen musiikkiharrastuksen merkitys on juuri mahdollisuus keskinäiseen vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Itse musiikkiharrastuksen merkitys ei ikääntyneille ihmisille ole välttämättä olennainen, vaan se tosiasia, että harrastuksensa kautta heillä on mahdollista saavuttaa asioita, jotka heille itselleen ovat tavoittelemisen arvoisia ja tärkeitä merkitykseltään. (Koskinen 1995, 171.)

Musiikkiharrastuksen avulla on ikääntyneiden ihmisten mahdollista tukea psyykkis-sosiaalista hyvinvointiaan. Kuitenkaan ainoastaan musiikkiharrastus ei tarjoa tätä mahdollisuutta, vaan ikääntyneille harrastuksen lajilla ei ole niin suurta merkitystä kuin sillä, että harrastus on heille itselleen merkityksellinen ja tärkeä. Ikääntyneiden parissa työskenneltäessä musiikin käyttäminen työvälineenä on kuitenkin perusteltua, sillä se tarjoaa rajattomasti mahdollisuuksia vanhusten hyvinvoinnin edistämiseen ja heidän hoitoonsa. Sillä, että vanhukset itse voivat mahdollisim-

man paljon vaikuttaa siihen, miten he musiikkia toteuttavat, voidaan edistää heidän hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan. (Koskinen 1995, 172.)

4.2 Musiikin kokonaisvaltainen merkitys ikääntyneille

Ikääntyneet ovat ehkä eläneet lapsuutensa ja nuoruutensa maailmassa, jossa laululla ja musiikilla on ollut erityinen merkitys perheiden ja yhteisöjen kulttuurissa. He ovat oppineet jakamaan yhteisiä kokemuksiaan musiikin avulla. Näille ikääntyneille sukupolville musiikilla on ollut ainutkertainen ja merkityksellinen tausta. Ikääntyneiden kanssa musiikin avulla työskenneltäessä tulee tavoitteena aina olla turvallisen tilanteen sekä ikääntyneiden oman minuuden rakentaminen ja mielihyvän kokeminen, heidän omista lähtökohdistaan käsin. (Suhonen 2010.)

Jukkolan (2003, 176) mukaan sosiaalisen vuorovaikutuksen välineenä musiikki on mitä parhain. Musiikki on aina ollut ihmisen historiassa tapa kommunikoida ja ilmentää arvoja. Olemme myös aina ilmaisseet omaa identiteettiämme siitä kertovin lauluin kuten esimerkiksi Arvon mekin ansaitsemme ja maakuntalaulut. Musiikki myös toimii ryhmässä erittäin toimivana tunteidensiirron kohteena. Musiikista puhuttaessa myös keskustelu ryhmässä on helpompi saada alulle.

Ikääntyneen hoitoa ja kuntoutusta voidaan tukea musiikin avulla sekä samalla auttaa häntä ylläpitämään ja parantamaan omaa toimintakykyään. Musiikki tarjoaakin hyvän keinon vanhusten aktiivisuuden ylläpitämiseen ja se voi auttaa vanhuksia myös kehittämään omia voimavarojaan ja toteuttamaan itseään. Musiikki voi toimia merkityksellisten muistojen ja tunteiden avaajana ja se mahdollistaa myös rauhoittavien mielikuvien maailman. Musiikin vastaanottamisen kannalta tärkeä käsite onkin samastuminen, sillä ihminen samastuu niin musiikin sisältöön, esittäjään kuin sanoitukseenkin. (Koskinen ym.1998, 200–201.)

Musiikin terapeuttisella käytöllä vanhustyössä voidaan tarkoittaa musiikin kuuntelemista, laulamista, soittamista sekä musiikkiliikuntaa. On tärkeää, että ennen kuin työtapoja valitaan, selvitetään, mihin musiikkitoiminnalla pyritään. Esimerkiksi

masennuksen vähentäminen, sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen, itsetunnon parantaminen, muistin ja muistojen virittäminen sekä elämänlaadun lisääminen voivat olla niitä musiikin terapeuttisen käytön tavoitteita, joita vanhustyössä voidaan toteuttaa. (Koskinen ym. 1998, 200–201.)

4.3 Musiikin kuuntelu ja laulaminen työmenetelmänä vanhustyössä

Kallio (2004, 40) kirjoittaa, että musiikki ja sen hyödyntäminen eri tavoilla on toimiva työväline ja ilon lähde vanhusryhmiä ohjattaessa. Lähes kaikille musiikki on jollain lailla tärkeää. Vanhusten ryhmissä yhdessä laulaminen tai nostalgisten ikivihreiden kuunteleminen on hauskaa, ja niiden kautta on helppoa kertoa niiden herättämistä tunteista ja muistoista.

Ikääntyvien kanssa musiikkia käytettäessä tulisi aina ottaa huomioon sen käyttötarkoitus ja toiminnan tavoite. Se, halutaanko musiikin avulla synnyttää mielikuvia ja muistoja vai rauhoittaa ja rentouttaa, määrittää sen, millaista musiikkia valitaan. Mikäli halutaan löytää keinoja vuorovaikutukseen ja helpottaa asioiden ja tietojen jäsentämistä, tulee valita kuunneltavaksi sellaista musiikkia, jonka kuuntelijat kokevat itselleen tärkeäksi ja joka liittyy jollain lailla heidän omaan elämänsä. (Jukkola 2003, 174.)

Rubin ym. (1998) tutkimuksen mukaan, ikääntynyt ihminen muistaa selvimmin asioita, jotka ovat tapahtuneet 10–25 ikävuosien välillä. Huolimatta siitä, sairastaako ikääntynyt Alzheimerin tautia tai ei, muistumien jakauma on samanlainen. Tätä tietoa ihmisten muistoista voidaan hyödyntää, kun valitaan musiikin teemoja ja musiikkia. On selvää, että merkitykselliseksi koetut laulut herättävät ikääntyneissä muistoja enemmän ja virittävät näin ollen keskusteluakin paremmin. (Jukkola 2003, 174.)

Ikääntyneille positiivisia musiikkielämyksiä tarjoaa ennen kaikkea viihdemusiikki. Sen taika perustuu osittain nostalgiseen tunteeseen, jonka esimerkiksi Toivo Kärjen sävelmät saavat aikaan. Vanhojen sävelmien melodisuus saa aikaan mielihy-

vän tunteen. Jokaisella sukupolvella on oma viihdyttävä viihdemusiikkinsa ja ikivihreänsä. Musiikin eri lajit antavat kaikille virikkeitä omalla tavallaan. Marssimusiikin tarkoituksena on piristää mieltä, ja työväenlaulut taas puolestaan luovat aatteellista tunnelmaa. Musiikin merkitys on siinä, että se paitsi kiehtoo mielikuvitusta ja mieltä, myös tarjoaa jokaiselle jotakin. (Santala & Sonninen 1997, 149–150.)

Ihmisen mielenrauhan ja henkisen tasapainon saavuttamisessa musiikin kuuntelu ja laulamisaalla on keskeinen merkitys. Laulu yhdistää ihmisiä sekä lievittää mahdollista pelkoa ja kärsimystä. Vanhusten kanssa musiikin parissa työskentellessä toivottuja ovat laulut, jotka liittyvät heidän nuoruuteensa ja ”vanhoihin hyviin aikoihin”. Iskelmät, ikivihreät, sota-ajan laulut, vanhat lastenlaulut ja kehtolaulut sekä hengellinen musiikki, toimivat hyvin ilmapiirissä, jossa elämäntunnetta halutaan muistella ja palata nuoruuden maisemiin. Musiikkia voidaan käyttää muisteluun tukena myös rauhoittumisen ja rentoutumisen apukeinona. Musiikin ikääntyneen mielessä aikaansaamat mielikuvat tai tunteet voidaan myös esimerkiksi piirtää paperille. Näin musiikin synnyttämiä tunnekokemuksia on mahdollista käsitellä edelleen. Vanhusten oman elämänlaadun kannalta on tärkeää, että he voivat tuntea kokeneensa ja eläneensä tärkeän ja merkityksellisen elämän. (Koskinen ym. 1998, 202.)

4.4 Musiikin tuottaminen yhdessä soittamalla

Musiikin tuottaminen itse ja yhteissoittokokemus voivat olla vanhuksille suunnattoman ilon lähde. Paitsi että he mahdollistavat musiikillisen vuorovaikutuksen, he myös antavat mahdollisuuden tunteiden ilmaisulle ja purkamiselle. Yhteissoittaminen rytmisoittimilla on mahdollista ja helppoa toteuttaa valmiin äänitemusiikin päälle. Nopeat rytmit, kuten jenkat ja polkat, sopivat tähän tarkoitukseen hyvin, koska ne tempaavat kuulijan ja soittajan nopeasti mukaansa. Rytmisoittimina voivat toimia esimerkiksi marakassit, rytmikapulat tai käsirummut. Yhteissoitossa on hyvä, että musiikki on vanhuksille ennestään tuttua, sillä silloin he voivat halutessaan vaikka laulaa mukana soittaessaan. Rytmisoittaminen lisäksi myös ke-

hosoittimia voidaan käyttää musiikin tuottamiseen. Kehosoittimilla tarkoitetaan oman kehon tuottamia ääniä, esimerkiksi taputuksia tai tömistyksiä. (Koskinen ym. 203–204.)

Vanhustyössä on myös mahdollista käyttää musiikkiliikunnan tarjoamia mahdollisuuksia vanhusten toimintakyvyn ylläpitämisessä. Musiikkiliikunta aktivoi ihmisiä hyvin kokonaisvaltaisesti. Musiikkiliikunnassa voidaan käyttää piiritansseja, erilaisia piiri- ja liikuntaleikkejä, istumatanssia sekä mahdollisuuksien mukaan myös perinteisiä seurataksseja. Ryhmän kanssa on mahdollista soveltaa valmiita piiritansseja ja askelkuvioita valmiiseen musiikkiin eikä olekaan tarkoituksenmukaista pitäytyä liiaksi valmiissa askelkuvioissa tai liikuntaohjeissa. (Koskinen ym. 1998, 204.) Vanhustyössä musiikkiliikuntaa voidaan soveltaa osallistujien toimintakyvyn mukaan. Kuitenkin musiikkiliikunnan avulla on mahdollista tukea vanhusten toimintakyvyn ylläpitämistä ja ryhmän vanhusten toimintakyvyn väliset erot huomioiden.

4.5 Musiikillisen ryhmätoiminnan tavoitteet ja ryhmän ohjaajan rooli

Kallio (2004, 1) kirjoittaa, että ryhmätoiminta on yhdessä tekemistä, vuorovaikutusta ja asioiden yhdessä kokemista. Lisäksi ryhmätoiminta tarjoaa mahdollisuuden itsensä tärkeäksi tuntemiseen sekä ajatusten, kokemusten ja mielipiteiden vaihtamiseen. Jokainen ryhmän jäsen vaikuttaa omalla persoonallaan ryhmän ilmapiiiriin, sen toiminnan muotoutumiseen sekä toiminnan tavoitteisiin. Kohde-ryhmän ohjelman suunnittelu ja tavoitteiden laatiminen sekä ryhmän arviointi ovat tärkeitä asioita, sillä esimerkiksi eri-ikäisten ryhmien kiinnostuksen kohteet vaihtelevat paljon. Ikäihmisten ryhmässä toimimisessa tulee huomioida paitsi elämänkokemus ja elämänviisaus, myös esimerkiksi ryhmään osallistuvien fyysinen ja psyykinen kunto.

Ikäihmisten ryhmän ohjaaminen on haastavaa, mutta myös palkitsevaa. Ryhmän toiminnan onnistumisen kannalta etukäteissuunnittelu on tärkeää. Vanhusten ryhmän ohjaajan vastuulla on paitsi ryhmäkertojen joustava ohjaaminen myös oikean-

laisen tunnelman luominen. Ohjaajan tulee olla innostunut ja positiivinen sekä oikeasti läsnä erilaisissa ryhmänohjaustilanteissa. Ohjaajan myönteisyys ja innokkuus tarttuu helposti myös ryhmän jäseniin, jolloin ryhmätilanteista tulee onnistuneita (Kallio 2004, 35.)

Tasapuolisuus ja jokaisen ryhmäläisen yksilöllinen kohtelu ovat myös tärkeitä vanhusten ryhmätoiminnan ohjaajan ominaisuuksia. Ohjaajan tulee aina pyrkiä huomioimaan kaikkia ryhmän jäseniä tasapuolisesti ja vaihtaa heidän kanssaan ajatuksia etenkin ryhmän toiminnan alkuvaiheessa. Ryhmänohjaustilanteet onnistuvat paremmin, kun ne on hyvin etukäteen suunniteltu ja ohjaaja saa myös etenkin alussa tarvitsemaansa itsevarmuutta uuden ryhmän ohjaamiseen. Ryhmätoiminnalle on hyvä asettaa myös etukäteen tavoitteet, sillä tavoitteellinen toiminta ohjaa ryhmän toimintaa hyvin. Tavoitteina voivat olla myönteisyys, suunnitelmallisuus sekä pitkäjännitteisyys. Tavoitteiden toteutumista on hyvä arvioida aika ajoin sekä pyytää ryhmän jäseniltä välitöntä palautetta ryhmän työskentelystä ja ohjaajan toiminnasta. (Kallio 2004, 34.)

Kallion (2004, 5) mukaan vanhusten ryhmätoiminnassa ohjaajan merkitys korostuu etenkin innostajana ja tunnelmanluojana. Ohjaustilanteiden onnistumisen kannalta suuri merkitys on ohjaajan omalla asenteella ja motivaatiolla. Ryhmätoiminnan ohjaajan tehtävänä on myös tukea vanhusten toimintakykyä kokonaisvaltaisesti ja pyrkiä etenkin tukemaan heidän vahvoja alueitaan, esimerkiksi kannustaa laulutaitoista rohkeasti laulamaan.

5 RITATORNIN PALVELUTALO

Valssia vanhuksille- projektissa työelämän yhteistyötahona oleva Ritatornin palvelutalo sijaitsee Lahdessa, Mukkulan kaupunginosassa. Palvelutalon toiminnasta vastaa Lahden kaupunki ja palvelutalon palvelujen järjestämisestä huolehtii Lahden sosiaali- ja terveysvirasto. Palvelutalon tilat on vuokrattu Lahden Talot Oy:ltä. Ritatornin palvelutalo sijaitsee kiinteistön 4 - 8 kerroksissa ja sen lisäksi asukkaiden käytössä on ruokala, 3. kerroksessa. Ritatornin palvelutalo tarjoaa asukkaalleen tuettuja asumispalveluita hyvin kodinomaisessa asumismiljöössä. Ritatornin palvelutalo ei anna tehostettua palveluasumista eli siellä ei ole esimerkiksi yöllä henkilökuntaa paikalla. (<http://www.lahti.fi>)

5.1 Ritatornin palvelutalon henkilöstö

Haastattelun aikaan kesällä 2010 palvelutalossa oli työntekijöitä 8, joista 4 on kodinhoitajaa, 3 lähihoitajaa ja yksi terveydenhoitaja. Palvelutalon johtajana toimii Tuula Tuomola ja vastaavana hoitajana Minna Mattila. Vakituisen henkilökunnan lisäksi Lahden kaupunginsairaala käy palvelutalossa kerran viikossa lääkäri ja palvelutalossa työskentelee myös yksi oppisopimusopiskelija ja kaksi työllistettyä.

Vakituisen henkilökunnan lisäksi Ritatornin palvelutalossa suorittaa sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita ammatillisia näyttöjään ja 5 palvelutalon työntekijää onkin suorittanut näytönvastaanottokoulutuksen. Näin ollen he voivat ottaa vastaan toisen asteen ammatillisia näyttöjä. Sijaisina palvelutalossa toimivat lähihoitajat sekä kodinhoitajat, tarvittaessa myös sosiaali- ja terveysalan opiskelijat.(Mattila, 2010.)

Koko palvelutalon henkilöstö on suorittanut kuntouttavan työtteen Valssi- koulutuksen sekä tiimikoulutuksen. Tämän lisäksi vakituinen henkilöstö osallistuu aktiivisesti monipuolisiin koulutuksiin, joita työnantaja tarjoaa heille ammattitaidon

ylläpitämiseksi ja sen parantamiseksi. Vakituksella henkilökunnalla on Ritatornin palvelutalossa vastuullaan useita eri osa-alueita, esimerkiksi viikkovastaavuus ja omahoitajuus. Henkilökunta huolehtii myös enimmäkseen asukkaiden lääkkeiden antamisesta. Henkilökunta osallistuu myös asukkaiden päivittäisiin rutiineihin ja toimiin, joilla asukkaiden omaa toimintakykyä pyritään pitämään yllä ja avustetaan heitä tarvittaessa. (Mattila, 2010.)

5.2 Ritatornin palvelutalon asukkaat

Kesällä 2010 Ritatornin palvelutalossa oli asukkaita 25. Asuntoja palvelutalossa on 25 ja ne ovat kooltaan 45 m². Vanhusten omat asunnot koostuvat keittokomeroista, kahdesta huoneesta ja kylpyhuoneesta. Haastattelun aikaan asukkaiden sukupuolijakauma oli seuraavanlainen; naisia oli 18 ja miehiä 7. Palvelutalon asukkaiden keski-ikä oli noin 81 vuotta, vanhin asukas on syntynyt 1913 ja nuorin 1941. (Mattila, 2010.)

Asukkailla on palvelutalossa omat asuntonsa ja niiden lisäksi yhteisenä tilana ruokala sekä kirjasto. Asukkaiden turvallisuudesta huolehditaan mm. 7 – 21 paikalla olevan henkilökunnan avulla. Lisäksi asukkaiden on halutessaan mahdollista saada käyttöönsä turvaranneke ja turvapuhelin. Palvelutalossa ei ole yöllä henkilökuntaa paikalla, joten asukkaat saavat yöllä tarvittaessa apua paikalle turvarannekkeen ja turvapuhelimen avulla. Yöllä turvapuhelimen hälytykset yhdistyvät kotihoidon yöhoitoon, josta tarvittaessa kaksi hoitajaa tulee asukkaan luokse auttamaan. Päivittäin klo 7 - 21 turvarannekkeiden soitot yhdistyvät palvelutalon hoitajien kännykkään ja he vastaavat asukkaiden avuntarpeeseen.(Mattila, 2010.)

Jokaiselle palvelutaloon muuttavalle asukkaalle nimetään kaksi omahoitajaa, jotka laativat heille omaan järjestelmäänsä tietokoneelle palvelu- ja hoitosuunnitelman. Siinä määritellään asukkaan tarvitsemat tukipalvelut, jotta hän pärjää palvelutalossa niiden avulla mahdollisimman itsenäisesti. Asukkaasta riippuen heidän tuen tarpeensa vaihtelee ja sen vuoksi palvelu- ja hoitosuunnitelmien laatiminen on tärkeää.

Ritatornin palvelutaloon hakeudutaan Vanhustenhuollon sijoitusryhmän (SAS = selvittä, arvioi, sijoita) kautta. SAS -ryhmän tarkoituksena on selvittää ja suunnitella palvelu- ja laitosasumista tarvitsevan ikääntyvän henkilön sijoittamista hänelle tarkoituksenmukaisimpaan hoitopaikkaan. Lisäksi asiakkaan tulee tehdä hakemus Lahden kaupungin omiin tai ostopalveluna hankittaviin hoitopaikkoihin päästäkseen. Hakemuksen liitteenä tulee olla myös toimintakykytesti RAVA ja muistitesti MMSE. Niiden lisäksi vaaditaan myös selvitys ja arviointi kotona selviytymisestä. Myös lääkärinlausunto, jossa kuvataan hakijan toimintakykyä, vaaditaan hakemuksen liitteeksi. (Mattila, 2010)

Ritatornin palvelutalon asukkaiden tyypillisimpiä toimintakyvyn vaikeuksia ovat erilaiset liikuntaelinten sairaudet, psyykkeen vaikeudet sekä muistin heikkeneminen. Kuitenkaan palvelutaloon asukkaaksi haluavan alentunut muisti ei saa oleellisesti heikentää hänen päivittäisistä toimistaan selviämistä. Ritatornin palvelutalon asukkailla on usein ollut sosiaalisia ongelmia tai asumisongelmia, joiden vuoksi he eivät enää selviä arjesta yksin kotona. Monella palvelutaloon tulevalla vanhukSELLA on myös perussairauksia, jotka vaikuttavat siihen, että he eivät enää selviä arjen haasteita omassa kodissaan. Ritatornin palvelutaloon tuleville vanhuksille pyritään antamaan mahdollisuus erilaisin tukitoimin asua siellä loppuun asti. Palvelutaloon ei kuitenkaan voida ottaa asukkaiksi kovin sekavia tai karkailuun taipuvaisia vanhuksia, koska palvelutalossa ei ole yövalvontaa ja asukkaat saavat päivittäin liikkua vapaasti sisään ja ulos palvelutalosta. Niinpä palvelutaloon tulevien asukkaiden toimintakyvyn tulee olla palvelutalon tarjoamia tukitoimia vastaavalla tasolla.(Mattila, 2010.)

5.3 Palvelutalon yleiskuvaus

Ritatornin palvelutalo on yleisilmeeltään hyvin kodinomainen ja asumismiljöönä varsin miellyttävä piha-alueineen. Palvelutalon asukkaat toimivat kukin oman toimintakykynsä mukaan hyvinkin itsenäisesti, osa enemmän ja osa vähemmän tukea tarviten. Palvelutalon työntekijät toteuttavat kuntouttavaa työtettä ja avusta-

vat asukkaita tarvittaessa niissä päivittäisissä toimissa, joissa kukin apua tarvitsee. Jokaisesta palvelutalon asukkaasta ja hänen tarvitsemastaan tuesta on laadittu erillinen ohjeistus, joiden mukaan työntekijät avustavat heitä aamuisin, päivisin ja iltaisin. Kaikessa hoitotyössä pyritään toimimaan kuitenkin asukkaiden toimintakykyä ylläpitävällä työotteella. Näin toimitaan siksi, että asukkaiden omatoimisuus ja toimintakyky säilyisivät mahdollisimman pitkään. (Mattila, 2010.)

Työntekijät pyrkivät aina asukkaita kohdatessaan havainnoimaan asukkaan kuntoa, olemusta sekä kuuntelemaan heitä ja huomioimaan heidät yksilöllisesti. Työntekijät myös tuovat huomioitaan ja havainnoitaan mukanaan päivittäiseen raportointihetkeen, jotta koko palvelutalon henkilökunta olisi aina ajan tasalla kunkin asukkaan senhetkisestä kunnosta ja mielialasta. Tämä on erittäin tärkeää ja se kuvastaa sitä, että palvelutalossa asukkaiden ja työntekijöiden välit ovat hyvin läheiset ja tuttavalliset ja asukkaiden omaa toimintakykyä ja elämönhallintaa pyritään tukemaan aktiivisesti. Jokaiselle asukkaalle nimetyt kaksi omahoitajaa ovat parhaiten perillä asiakkaidensa asioista ja huolehtivat mm. siitä, että asukkaalle kuuluvat etuisuudet ovat ajan tasalla. He myös hoitavat tarvittaessa asukkaan kanssa suuremmat vaate- ja tavarahankinnat sekä myös raha-asioita, paitsi jos asukkaan omaiset, hän itse tai hänen yleinen edunvalvojansa huolehtii niistä. (Mattila, 2010.)

Palvelutalon kuntouttavaan työotteeseen kuuluu myös se, että asukkaille pyritään mahdollisuuksien mukaan järjestämään erilaista viriketoimintaa. Asukkaat myös itse hyvin aktiivisesti toivovat erilaista virike- ja ryhmätoimintaa palvelutaloon. Viriketoimintaa on ollut esimerkiksi jumppahetkien ja laulutaukioiden muodossa ja esimerkiksi Lahden Lähimmäispalvelu on osallistunut viriketoiminnan järjestämiseen palvelutalossa. Tämän lisäksi myös seurakunta järjestää kerran kuukaudessa kerhotoimintaa palvelutalossa. (Mattila, 2010.)

Palvelutalon henkilökunta on hyvin myönteistä erilaisen viriketoiminnan järjestämiseen asukkaille ja myös asukkaat toivovat paljon viriketoimintaa. Näin ollen musiikin avulla työkalujen tuottaminen Ritatornin palvelutalon asukkaiden viriketoimintaan, on varmasti tervetullutta. Valssia vanhuksille- projektin tarkoi-

tuksenahan on nimenomaan tuottaa helposti toteutettavia ja asukkaille mielekkäitä musiikin avulla tuotettuja virikehetkiä palvelutalon käyttöön. Niin palvelutalon henkilökunnan kuin asukkaidenkin yhteistyöllä viriketoiminnasta voitaisiin saada viikottainen miellyttävä tuokio, joka omalta osaltaan voisi parhaimmassa tapauksessa olla tukemassa palvelutalon asukkaiden toimintakyvyn säilymistä ja mielen virkeyttä. (Mattila, 2010.)

5.4 Valsia vanhuksille -projektin tavoitteet Ritatornin palvelutalossa

Ryhmätoiminnalla on useita eri tavoitteita, jotka voivat jokaiselle ryhmäkerralle olla hyvinkin erilaisia. Ritatornin palvelutalolle Valsia vanhuksille -projektin avulla tuotettavassa musiikillisen ryhmä- ja viriketoiminnan kansiossa ensisijaisena tavoitteena on tuottaa ryhmään osallistuville vanhuksille positiivisia kokemuksia, iloa ja osallistumisen mahdollisuuksia. Musiikillisten toimintatuokioiden kautta palvelutalossa asuville vanhuksille halutaan myös tarjota sisältöä arkipäivään ja mahdollisuutta vuorovaikutukseen toisten vanhusten kanssa. Ryhmään osallistuvien vanhusten yksinäisyyden vähentäminen sekä osallistumisen lisääminen ovat myös tärkeitä tavoitteita.

Musiikillisen ryhmä- ja viriketoimintakansion sisältönä on kymmenen erilaista helposti toteutettavaa musiikillista ryhmätuokiota (liite 3.) Tarkoituksena on, että Valsia vanhuksille- projektin aikana toteutetun kolmen musiikillisen toimintatuokion kautta palvelutalon asukkaat sekä työntekijät pääsevät tutustumaan osittain kansion sisältöön. Jatkossa on tarkoituksena, että Ritatornin palvelutalon työntekijöille jää käyttöönsä musiikillisia ryhmä- ja viriketoimintatuokioita sisältävä kansio, jota he voivat parhaaksi katsomallaan tavalla hyödyntää palvelutalon asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Kansion sisältämistä toimintatuokioista pyritään laatimaan sellaisia, että niiden toteuttaminen ei vaadi palvelutalon henkilökunnalta välttämättä musiikillista erityisosaamista eikä niiden toteuttaminen myöskään vaadi liian suuria ponnisteluja työntekijöiltä esimerkiksi ajankäytön suhteen.

Musiikillisen ryhmä- ja viriketoimintakansion toimintatuokioiden keskimääräinen kesto on noin 45 minuuttia. Osa toimintatuokioista sisältää enemmän etukäteisvalmisteluja, esimerkiksi tietyn tyyppisen musiikin hankkimista. Osa toimintatuokioista taas on toteutettavissa lähes ilman etukäteisvalmisteluja. Tavoitteena on, että musiikillinen ryhmä- ja viriketoiminnan kansio olisi työntekijöiden helppo käyttää ja toteuttaa etukäteen suunniteltuja toimintatuokioita vanhusten kanssa. Kansion tuottamisen ensisijaisena tavoitteena on tarjota Ritatornin palvelutalossa asuville vanhuksille mahdollisuuksia osallistua, saada sisältöä arkeen ja päästä vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa.

6 VALSSIA VANHUKSILLE -PROJEKTIN VAIHEET

Valssia vanhuksille -projektin suunnittelu, valmistelu, toteutus ja arviointi toteutettiin maaliskuun 2010 ja helmikuun 2011 välillä. Projekti on edennyt hiljalleen alkaen aiheen ideoinnista ja työn suunnittelemisesta teoriaosuuden kirjoittamisen ja toiminnallisten tuokioiden toteuttamisen kautta aina projektin arviointiin. Projektiin kuluneen vajaan vuoden aikana opinnäytetyön alkuperäinen aihe ja tavoite eivät ole juurikaan muuttuneet, ainoastaan opinnäytetyön nimi on muovautunut vasta toiminnallisten tuokioiden toteuttamisen jälkeen. Seuraavissa kappaleissa käydään tarkemmin läpi Valssia vanhuksille -projektin vaiheita.

6.1 Valssia vanhuksille -projektin aloitus

Valssia vanhuksille- projektin aloitus sijoittuu maaliskuuhun 2010, jolloin opinnäytetyön aihe muotoutui. Opinnäytetyön tarkoituksiksi muovautui musiikin hyödyntäminen palvelutalossa asuvien vanhusten viriketoiminnassa. Omat henkilökohtaiset motiivit, liittyen vanhusten asemaan yhteiskunnassamme ja heidän oikeuksiinsa saada sisältöä arkeensa palvelutalossa, vaikuttivat siihen, että valitsin opinnäytetyön kohderyhmäksi juuri vanukset. Musiikki tarjoaa valtavan määrän mahdollisuuksia tuottaa iloa, sisältöä ja myös hyötyä palvelutalossa asuvien vanhusten arkeen. Vanhusten yksinäisyyden vähentäminen, heidän toimintakykynsä ylläpitäminen erilaisen viriketoiminnan avulla sekä myös heidän sosiaalisen elämänsä ja vuorovaikutustaitojensa vahvistaminen ovat niitä asioita, joiden vuoksi tällä projektilla on tärkeä tavoite. Lähtökohtana Valssia vanhuksille- projektissa on ollut alusta alkaen tarjota sisältöä palvelutalossa asuvien vanhusten arkeen sekä Ritatornin palvelutalon työntekijöille työkaluja musiikin avulla vanhusten viriketoiminnan toteuttamiseen.

6.2 Yhteistyöstä sopiminen Ritatornin palvelutalon kanssa

Toukokuussa 2010 sain Valssia vanhuksille -projektin yhteistyökumppaniksi Ritatornin palvelutalon Lahdesta. Yhteistyökumppani tuli mukaan kuin itsestään, tutun työntekijän aloitteesta, ja yhden puhelinkeskustelun kautta sovittiin ensimmäisestä tapaamisesta ja alkavasta yhteistyöstä.

Ritatornin palvelutalon vastaava hoitaja Minna Mattila on toiminut koko opinnäytetyöprosessin ajan ohjaajana palvelutalon puolelta. Hänen kanssaan käytyjen keskustelujen kautta olen laatinut opinnäytetyöhön esittelyn Ritatornin palvelutalon toimintaperiaatteista, henkilöstöstä sekä palvelutalon asukkaista.

Yhteistyö Ritatornin palvelutalon työntekijöiden sekä asukkaiden kanssa on projektin edetessä toiminut hyvin. Työntekijät ovat olleet erittäin positiivisia ja kiinnostuneita yhteistyötä kohtaan ja sen vuoksi Valssia vanhuksille -projektin toteutus onkin ollut hyvin mielenkiintoista. On hyvin motivoivaa tietää, että musiikillisen ryhmä- ja viriketoimintakansion tuottamiselle on oikeasti tilausta ja että työntekijät suhtautuvat positiivisesti sen käyttämiseen palvelutalossa asuvien vanhusien hyväksi. Valssia vanhuksille -projektin toiminnallisten tuokioiden toteuttamisen kautta oli myös hyvin ilahduttavaa nähdä, että palvelutalon asukkaat ottivat hyvin vastaan tarjotun musiikillisen ryhmätoiminnan. Tässä yhteydessä on hyvä mainita, että Ritatornin palvelutalossa tarjotaan viikoittain asukkaille erilaista viriketoimintaa ja ehkäpä juuri tämän takia palvelutalon asukkaat ovatkin hyvin aktiivisia osallistumaan erilaiseen ryhmätoimintaan.

6.3 Valssia vanhuksille -projektin aikataulu

Valssia vanhuksille -projektin aihe ja tavoite sekä tarkoitus muovautuivat jo helmi-maaliskuussa 2010. Opinnäytetyön ohjaus aloitettiin huhtikuussa 2010 ja pian sen jälkeen sain projektiin mukaan yhteistyökumppaniksi Ritatornin palvelutalon. Palvelutalon kanssa yhteistyö toimi alusta lähtien hyvin ja vastaavan hoitajan Minna Mattilan kanssa käytyjen keskustelujen kautta tarkentui kuva siitä, millaista

musiikin avulla toteutettava ryhmätoiminta palvelutalossa asuvien vanhusten parissa voisi olla. Musiikillisen ryhmä- ja viriketoimintakansion laatimisessa Ritatornin palvelutaloon on ennen kaikkea huomioitu palvelutalon asukkaiden kunto ja toimintakyky. Kaikki toiminnalliset musiikkituokiot on kuitenkin mahdollista soveltaen toteuttaa myös muiden vanhusryhmien kanssa.

Kesän 2010 aikana tutustuin kirjallisuuteen ja laadin teoriapohjan Valssia vanhuksille -projektin johdannoksi ja perustaksi. Teoriaosuudessa käsitellään vanhuuden käsitettä, vanhusten toimintakykyä sekä musiikin mahdollisuuksia vanhusten toimintakyvyn ylläpitämisessä ja viriketoiminnan toteuttamisessa. Musiikillisen ryhmä- ja viriketoimintakansion laatiminen Ritatornin palvelutalolle aloitettiin syyskuussa 2010. Valssia vanhuksille -projektissa toteutetut musiikilliset toimintatuokiot puolestaan toteutettiin lokakuussa 2010 Ritatornin palvelutalossa.

Toiminnallisten musiikkituokioiden jälkeen aloitettiin Valssia vanhuksille -projektin raportointi- ja arviointiosuus. Valssia vanhuksille -projektin lopullinen kirjoittaminen toteutettiin marras-joulukuun 2010 aikana. Opinnäytetyön viimeistelyyn kului tammikuu 2011.

6.4 Valssia vanhuksille -projektin toiminnallisten kertojen toteutus

Valssia vanhuksille- projektin aikana toteutettiin kolme toiminnallista musiikkituokiota Ritatornin palvelutalossa. Musiikkituokioista olin laatinut mainoksen, jota palvelutalossa laitettiin esille useisiin eri paikkoihin, jotta asukkaat huomasivat sen. Musiikkituokiot toteutettiin Ritatornin palvelutalon ruokalassa, joka toimii paitsi asukkaiden yhteisen ruokailun aikana yhteisenä tilana myös erilaisen viriketoiminnan toteuttamispaikkana.

Ensimmäinen toiminnallinen musiikkituokio toteutettiin Ritatornin palvelutalossa tiistaina 5.10.2010 klo 10 – 11. Musiikkituokion aiheena olivat suomalaiset kansanlaulut. Olin etukäteen toimittanut palvelutalolle kokoamani Tuttuja kansanlauluja ja ikivihreitä- iskelmiä lauluvihkon, jota palvelutalossa oli sitten musiikki-

tuokioita varten monistettu (liite2). Laitimassani lauluvihkossa on yhdeksän suomalaista kansanlaulua, jotka kaikki pianon säestyksellä lauloimme yhdessä palvelutalon asukkaiden kanssa. Musiikkituokion tavoitteena oli laulaa yhdessä kaikille tuttuja kansanlauluja ja kysellä vanhuksilta ajatuksia, tunteuksia ja muistoja, joita laulut heissä ehkä herättivät. Ensimmäisessä musiikkituokiossa oli paikalla 9 vanhusta ja 3 palvelutalon työntekijää. Kokemus musiikkituokion toteuttamisesta oli hyvin positiivinen ja myös vastaanotto palvelutalossa oli hyvin myönteinen niin palvelutalon asukkaiden kuin työntekijöidenkin puolelta. Koko musiikkituokio sujui hyvin vapautuneissa ja lämminhenkisissä tunnelmissa.

Toinen musiikkituokio toteutettiin viikkoa myöhemmin tiistaina 12.10 samaan aikaan kello 10 aamulla. Tuolloin musiikkituokion tavoitteena oli laulamalla yhdessä tuttuja ikivihreitä iskelmiä, saada aikaan vuorovaikutusta ryhmään osallistujien kesken. Tavoitteena oli myös herätellä laulujen avulla ryhmäläisille tärkeitä muistoja nuoruudesta. Tämän toimintakerran toteutusta hankaloitti hieman se, että ryhmään osallistui vain 4 vanhusta ja 1 työntekijä. Tietenkin suurempi osanotto olisi ollut toivottavaa, mutta aikainen ajankohta ja sairastelut verottivat osanottajamäärää tällä kerralla. Kuitenkin musiikkituokion toteutus sujui hyvin ja mukana olleet vanukset olivat hyvin aktiivisia osallistumaan paitsi laulamiseen myös keskustelemaan laulujen herättämistä ajatuksista. Tämänkin toimintakerran toteutuksesta jäi hyvin positiivinen kokemus.

Kolmas ja viimeinen Valssia vanhuksille- projektin aikana toteutetuista musiikkituokioista järjestettiin tiistaina 19.10 samaan kellonaikaan kuin kaksi edellistä musiikkituokiota. Tämän musiikkituokion tavoitteena oli rauhoittua ja hiljentyä kuuntelemaan yhdessä ryhmäläisten nuoruudesta tuttuja sävelmiä. Tavoitteena oli myös tuottaa positiivisia kokemuksia ryhmäläisille musiikin mukanaan tuomien muistojen kautta. Lisäksi yhdistin musiikin kuuntelemiseen myös pienimuotoista pään- ja ylävartalon jumppaa, johon vanukset osallistuivat oman toimintakykynsä mukaan. Tunnelma tällä toimintakerralla oli hyvin lämmin ja tunnelmallinen ja kerrasta jäi hyvin positiivinen kokemus. Ryhmässä mukana olleet vanukset selvästikin nauttivat hiljentymisestä ja musiikin kuuntelemisesta.

7 VALSSIA VANHUKSILLE -PROJEKTIN ARVIOINTI

Valssia vanhuksille -projektin arviointiin ovat osallistuneet Ritatornin palvelutalon asukkaat, palvelutalon työntekijät sekä minä itse projektin toteuttajana. Palvelutalon asukkailta saatu palaute on kerätty havainnoimalla heitä toteutettujen musiikillisten toimintatuokioiden aikana. Lisäksi palvelutalon työntekijät ovat palautekeskustelun yhteydessä kertoneet omia havaintojaan musiikillisiin toimintatuokioihin osallistuneista vanhuksista ja heidän kokemuksistaan. Palvelutalon työntekijät ovat myös itse osallistuneet Valssia vanhuksille -projektin arviointiin kertomalla palautekeskustelussa omia kokemuksiaan ja mielipiteitään projektin aikana toteutettujen musiikkituokioiden järjestelyistä ja toteuttamisesta. Lisäksi minä itse toimin projektin arvioinnissa mukana arvioimalla paitsi koko projektin toteutumista myös omaa ammatillista kasvuani projektin aikana.

7.1 Valssia vanhuksille -projektin arviointi suhteessa tavoitteisiin

Valssia vanhuksille- projektin tavoitteina on alusta saakka ollut tuottaa musiikkia hyödyntämällä Ritatornin palvelutalon asukkaille toiminnallinen virikekansio, jonka sisältämien musiikkituokioiden kautta olisi mahdollista saavuttaa monia hyötyjä heidän itsensä kannalta. Palvelutalon asukkaiden oman toimintakyvyn, heidän henkisen vireytensä ja hyvinvointinsa ylläpitäminen sekä myös sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollistaminen ovat niitä tärkeitä tavoitteita, joihin Valssia vanhuksille- projektin tuotoksena tuotetulla musiikillisella ryhmä- ja viriketoimintakansiollla pyritään vastaamaan.

Projektin aikana toteutettujen musiikkituokioiden avulla on ollut mahdollista havainnoida palvelutalon asukkaiden toimintakykyä ja huomioida heidän toimintakykynsä myös musiikillisen ryhmä- ja viriketoimintakansion suunnittelussa. Valssia vanhuksille -projektin yhtenä tavoitteena oli vanhusten toimintakyvyn ylläpitäminen ja jopa sen parantaminen. Suhteessa tähän tavoitteeseen voi sanoa, että vanhusten osallistuminen erilaisiin viriketoimintoihin tai tässä tapauksessa musiikkituokioihin, voidaan olettaa ylläpitävän heidän toimintakykyään ja sen eri

osa-alueita. Lisäksi etenkin sosiaaliset tavoitteet, kuten vanhusten vuorovaikutustaitojen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen toteutuvat heidän osallistuessaan erilaiseen viriketoimintaan. Näin ollen voi sanoa, että Ritatornin palvelutalon asukkaiden kohdalla Valssia vanhuksille -projekti antoi musiikkituokioihin osallistuneille vanhuksille mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen toisten asukkaiden kanssa sekä myös jokaiselle toimintaan osallistuvalla vanhuksele mahdollisuuden osallistua oman toimintakykynsä mukaan yhteiseen ryhmätoimintaan. Jatkossa Ritatornin palvelutalon työntekijät voivat tarjota näitä mahdollisuuksia palvelutalon asukkaille toteuttamalla musiikkituokioita heille laaditun musiikillisen ryhmä- ja viriketoimintakansion avulla.

7.2 Projektin arviointi suhteessa vanhustyöhön

Valssia vanhuksille -projektin tuotoksena laadittavan musiikillisen ryhmä- ja viriketoimintakansion avulla palvelutalossa asuville vanhuksille voidaan pienellä panostuksella tarjota perushoidollisen työn lisäksi sisältöä arkeen. Kansiota voidaan vanhustyössä käyttää osana arkea ja tarjota sen avulla vanhuksille mahdollisuuksia viriketoimintaan osallistumalla ylläpitää omaa toimintakykyään sekä sosiaalisia suhteitaan. Tämän päivän ikääntyvät ovat tottuneet aktiiviseen elämään, eivätkä varmastikaan palvelutaloon muuttaessaan halua vetäytyä vain omiin oloihinsa, vaan he toivovat mahdollisimman paljon virikkeellistä ja yhteistä toimintaa.

Vanhustyössä toteutettavan laadukkaan hoidon tavoitteena tulee aina olla vanhusten kokonaisvaltainen tukeminen, niin heidän toimintakykynsä kuin heidän sosiaalisten suhteittensa ja arjen aktiivisuutensa kannalta. Nimenomaan vanhusten aktiivisuutta lisäämällä ja erilaista viriketoimintaa tarjoamalla on mahdollista toteuttaa kokonaisvaltaista ja laadukasta vanhustyötä. Tämä tietenkin edellyttää henkilöstön oikeaa resurssointi ja rakennetta. Hoidollisen työn lisääntyessä ja vanhusten ollessa entistä heikompia eri toimintakyvyn alueilla heidän muuttaessaan esimerkiksi palvelutaloon, tulee varmistaa, että työntekijöillä riittää aikaa hoidollisen työn lisäksi myös toteuttaa vanhusten arkea tukevaa erilaista viriketoimintaa. Valssia vanhuksille- projektin yhtenä tavoitteena on juuri tuottaa sellainen musiikillinen

ryhmä- ja viriketoiminnankansio, että sen toimintatuokioiden toteuttaminen ei vaadi turhan suuria ponnisteluja työntekijöiltä.

7.3 Valssia vanhuksille -projektin toimintakertojen arviointi sekä palvelutalon asukkaiden palaute musiikkituokiosta

Valssia vanhuksille -projektin aikana Ritatornin palvelutalossa toteutettiin kolme toiminnallista musiikkituokiota. Jokaisella musiikkituokiolla oli oma tavoite, jonka toteutumiseen tuokion aikana oli tarkoitus pyrkiä. Tavoitteen saavuttamista tärkeämpänä voisi kuitenkin pitää musiikkituokioiden tavoitetta jokaisen yksittäisen toimintaan osallistuvan vanhuksen kannalta. Jokaisen yksittäisen vanhuksen kannalta sosiaaliseen, yhteiseen ryhmätoimintaan osallistuminen oman toimintakyvyn ja ”päivän kunnon” mukaan oli tärkeintä. Jokainen sai osallistua omalla tavallaan, joko laulamalla tai vaikkapa vain aktiivisesti kuuntelemalla. Kenenkään ryhmään osallistuvan vanhuksen ei myöskään ollut pakko kertoa tuntemuksiaan tai laulujen herättämiä muistoja, vaan niiden jakaminen muiden kesken oli vapaaehtoista.

Ensimmäisessä musiikkituokiossa, jonka aiheena olivat suomalaiset kansanlaulut, oli paikalla 9 palvelutalon asukasta ja 3 työntekijää. Musiikkituokio sujui hyvin ja sen aluksi ryhmäläiset kuvailivat muutamalla sanalla sen hetkisiä tunnelmiaan. Tunnelmat olivat heidän mukaansa hieman odottavia ja jännittyneitä, mutta hyvin positiivisia. Laulujen välissä ryhmäläisiltä kyseltiin heidän ajatuksiaan ja tuntemuksiaan sekä muistoja, joita lauluun liittyi. Osa ryhmäläisistä jakoi mielellään ajatuksiaan muille, mutta osa tyytyi kuuntelemaan ja osallistumaan vain laulamiseen. Musiikkituokion lopuksi ryhmään osallistujia pyydettiin kuvailemaan yhdellä sanalla musiikkituokion onnistumista. Tässä kohdassa yksi sana ei riittänyt vaan useampi vanhus kertoi pitkästikin, kuinka piristävää, virkistävää ja mukavaa yhdessä laulaminen oli ollut. Ryhmäläiset toivat musiikkituokion aikana esiin, että tällainen toiminta on hyvin virkistävää ja on mukava laulaa tuttuja lauluja. Toimintaa kuvailtiin mukavaksi ja sen kerrottiin tuovan mieleen muistoja lapsuudesta. Yksi vanhus kertoi palautteeksi, että häntä nolostuttaa herkistyä laulujen aika-

na. Tästä aiheesta keskustelimme lyhyesti ja totesimme, että herkistyminen on ihan sallittua ja tunteet saavat näkyä.

Toiseen musiikkituokioon osallistui 4 palvelutalon asukasta ja 1 työntekijä. Aiheena olivat ikivihreät iskelmät ja musiikkituokion tärkeimpänä tavoitteena oli saada yhdessä laulamalla aikaan vuorovaikutusta ryhmäläisten kesken sekä herättellä muistoja laulujen avulla. Vaikka ryhmäläisiä oli vähän paikalla, he lauloivat hyvin mielellään ja laulut olivat myös heille tuttuja ja mieluisia. Laulujen jälkeen käytiin myös hieman keskustelua niiden herättämistä muistoista ja niiden esittäjistä. Tunnelma toisessa musiikkituokiossa oli vähäisestä osanottajamäärästä huolimatta hyvin lämmin ja iloinen. Vanhusten kanssa palautetta musiikkituokiosta käytiin läpi lähinnä keskustelemalla tutuista lauluista ja niiden mukanaan tuomista muistoista.

Kolmas musiikkituokio poikkesi kahdesta aiemmasta siten, että silloin keskityttiin lähinnä kotimaisen, ikivihreän iskelmän kuuntelemiseen. Toki muutama toivottu iskelmä myös laulettiin tuokion aluksi ja lopuksi. Iskelmiä kuunneltaessa toteutettiin myös pienimuotoista ylävartalon jumppaa, johon vanhuksat osallistuivat oman halunsa ja toimintakykynsä mukaan. Osa vanhuksista keskittyi hyvinkin hartaasti vain musiikin kuuntelemiseen. Ryhmäläisten kanssa keskusteltiin aina kuunnellun kappaleen jälkeen laulun esittäjästä ja sävelmästä ja siitä, herättikö se joitain muistoja. Musiikkituokion tavoitteena oli rauhoittua ja hiljentyä yhdessä kuuntelemaan musiikkia, joka saattoi tuoda pintaan positiivisia kokemuksia tai muistoja. Musiikkituokion lopuksi ryhmäläisten kanssa käytiin lyhyt palautekeskustelu tuokiosta sekä lyhyt palaute kolmesta toteutetusta musiikkituokiosta. Palaute oli positiivista ja tällaisia musiikkituokioita toivottiin jatkossa enemmän. Vanhusten palautteesta kävi ilmi, että he toivovat tällaista toimintaa enemmänkin ja laulaminen on heidän mielestään oikein mukavaa. Myös musiikin kuuntelu sai heiltä positiivista palautetta, sillä sen kautta tulee mieleen ihania muistoja.

7.3.1 Ritatornin palvelutalon työntekijöiden palaute Valssia vanhuksille-projektin toteutuksesta ja musiikkituokioista

Ritatornin palvelutalon työntekijöiden kanssa kävin palautekeskustelun syyslomalla, lokakuussa 2010. Paikalla oli vastaavan hoitajan Minna Mattilan lisäksi kaikki ne työntekijät, jotka olivat osallistuneet johonkin kolmesta musiikkituokiosta. Lisäksi paikalla oli muutama työntekijä, joka ei ollut osallistunut lainkaan musiikkituokioihin.

Työntekijät antoivat palautetta kokonaisvaltaisesti musiikkituokioiden mainonnasta aina toiminalliseen toteukseen asti. Musiikkituokioiden mainostamisessa huomioitiin, että mainoksen olisi tullut olla värikäs ja siinä olisi tullut mainostaa vain yhtä musiikkituokiota kerrallaan. Tähän oli perusteluna se, että silloin ilmoitus olisi ollut selkeämpi vanhusten lukea. Myös musiikkituokion aika ja paikka olisi pitänyt olla ilmoituksessa isommalla ja selkeämmin. Palaute musiikkituokioiden ilmoituksesta oli hyvin rakentavaa ja osuvaa sekä palvelutalon työntekijöiden omaan kokemukseen pohjautuvaa.

Itse musiikkituokioista ja niiden toteuttamisesta työntekijät antoivat varsin positiivista palautetta. Positiivista oli, että lauluvihkoon valitut laulut olivat hyvin tuttuja, jopa sellaisia, että useimmat niistä vanhukset osasivat ulkoa. Lauluvihkon sanojen fontin olisi pitänyt olla isompi, jotta vanhukset olisivat paremmin nähneet lukea tekstiä. Tämän asian olen korjannut ja toimittanut palvelutalolle isommalla fontilla tehdyn Tuttuja kansanlauluja ja ikivihreitä-iskelmiä vihkosen. Työntekijöiden palautteen mukaan musiikkituokioissa oli myös hyvin lämmin tunnelma ja muistelua oli sopivasti laulujen välissä. Positiivista palautetta tuli myös ryhmään myöhässä saapuneiden vanhusten huomioimisesta. Pianolla säestäminen ja esilaulanta olivat työntekijöiden mukaan myös positiivisia asioita ja tukivat hyvin musiikkituokioiden toteuttamista. Kaiken kaikkiaan palaute palvelutalon työntekijöiltä oli hyvin positiivista ja he suhtautuivat myös jatkossa positiivisesti musiikillisen ryhmä- ja viriketoimintakansion käyttämiseen. Yhdessä työntekijöiden kanssa

pohdimme sitä, että kansion sisältämien musiikkituokioiden toteuttaminen ja niiden toteuttamiseen valittu ajankohta, on jatkossa heidän itsensä määriteltävissä.

Valssia vanhuksille -projektin aikana toteutettujen musiikkituokioiden ajankohta ei ollut työntekijöiden mielestä paras mahdollinen. Aamulla kymmeneltä alkava viriketoiminta on usealle vanhuksille liian aikainen ajankohta ja se asettaa haasteita myös työntekijöille, sille asukkaiden siirtäminen ruokalaan vei aina aikaa noin puoli tuntia. Minun kannaltani tämä ajankohta musiikkituokioiden toteuttamiseen oli kuitenkin ainoa mahdollinen ottaen huomioon omat sekä palvelutalon aikataulut. Parempi ajankohta olisi ehkä mahdollistanut useamman palvelutalon asukkaan osallistumisen musiikkituokioihin. Joka tapauksessa jatkossa palvelutalon työntekijät voivat itse määritellä ja päättää ajankohdan musiikkituokioiden toteuttamiseen yhdessä palvelutalon asukkaiden kanssa.

7.3.2 Itsearviointi

Etukäteen laatimani tavoitteet musiikkituokioille toteutuivat mielestäni hyvin suhteutettuna toimintaan osallistuvien vanhusten määrään. Jo heti ensimmäisessä musiikkituokiossa yllätyin, kuinka hyviä laulajia palvelutalon asukkaat olivat. Ryhmään osallistuvien vanhusten joukossa oli lähes ammattimaisia laulajia ja myöhemmin selvisikin, että muutamalla vanhuksella oli vahvaa musiikillista taustaa.

Musiikkituokioiden aikana säestäessäni ja laulaessani, havainnoin myös koko ajan ryhmään osallistuvia vanhuksia. Kiinnitin huomiota heidän ilmeisiinsä, eleisiinsä ja koko kehon kieleensä. Päälimmäisenä tuntemuksena oli, että ryhmään osallistuvat vanukset tuntuivat nauttivan todella laulamisesta sekä osa heistä myös vain musiikin kuuntelemisesta. Mukanaolo, toisten palvelutalon asukkaiden tapaaminen ja kuulumisten vaihtaminen, tuntuivat olevan vanhuksille yhtä tärkeitä asioita kun itse toimintaan osallistuminen. Musiikkituokioiden kesto oli noin 45 minuuttia ja se oli juuri sopiva aika. Se kului rattoisasti laulellen ja välillä keskustellen. Musiikkituokioiden jälkeen ryhmään osallistuneet vanukset jäivät suoraan lounaalle ruokalaan.

Mielestäni kaikissa musiikkituokioissa oli hyvin lämmin tunnelma ja oli ilahduttavaa huomata, kuinka vanhukset tuntuivat todellakin nauttivan tuttujen sävelmien laulamisesta. Laulut herättivät heissä muistoja nuoruudesta ja tarjosivat sisältöä arkeen. Ryhmään osallistuvista vanhuksista huomasi myös, että he todella haluavat osallistua erilaisiin viriketoimintoihin ja haluavat olla aktiivisia oman toimintakykynsä mukaan ja sen huomioiden.

Musiikkituokioiden toteuttaminen oli hyvin positiivinen kokemus minulle, vaikka minulla onkin myös aikaisempaa kokemusta vanhusten kanssa laulamisesta. Se elämäkokemus, muistojen paljous ja elämänilo, joka huokui kaikista ryhmäläisistä jollain tavalla musiikkituokioiden aikana, liikutti ainakin minua henkilökohtaisesti. Se työ, jota työntekijät vanhusten parissa tekevät, on erittäin arvokasta ja sitä pitäisi kaikella mahdollisella tavalla tukea. Kypsään ikään ehtineet vanhukset ansaitsevat arvokasta, laadukasta ja lämmintä kohtelua niin perushoidollisissa tehtävissä kuin heidän arkeensa iloa tuovassa viriketoiminnassakin.

Oman ammatillisuuteni kannalta Valssia vanhuksille -projekti on antanut minulle paljon. Opinnäytetyöprosessi on kestänyt hieman vajaan vuoden ajan ja se on pitänyt sisällään hyvin erilaisia vaihteita. Punaisena lankana on kuitenkin koko prosessin ajan ollut vahvana halu tehdä jotakin konkreettista, joka jäisi elämään myös opinnäytetyön valmistuttua. Musiikillisen ryhmä- ja viriketoimintakansion luominen Ritatornin palvelutalon työntekijöiden ja asukkaiden käyttöön on ollut koko projektin tarkoituksena ja tietenkin toivon, että kansioista on jatkossa hyötyä palvelutalon viriketoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Aikaisemmasta ohjaajakokemuksestani on ollut hyötyä ryhmä- ja viriketoimintakansion laatimisessa, mutta siitä huolimatta sen tekeminen on ollut hyvin haastavaa. Haastavaksi kansion laatimisen on tehnyt etenkin kohderyhmään kuuluvien vanhusten hyvin erilaiset toimintakyvyn rajoitukset sekä heidän toimintamahdollisuutensa. Kuitenkin olen pyrkinyt laatimaan kansion musiikkituokiot siten, että ne ovat muokattavissa hyvin erilaisten asiakasryhmien käyttöön ja hyvin yksilöllisiinkin tarkoituksiin. Musiikkituokioiden laadinnassa en ole pyrkinyt tekemään niistä monimutkaisia ja

hienoja, vaan pyrkinyt ennen kaikkea tekemään niistä mahdollisimman helposti ja pienellä vaivalla toteutettavia.

8 POHDINTA

Valssia vanhuksille -projekti toteutui mielestäni tavoitteisiin nähden hyvin. Se, kuinka musiikillisilla toimintatuokioilla voidaan vaikuttaa vanhusten toimintakykyyn, on asia, johon ei voi saada suoraa vastausta tässä ja nyt. On kuitenkin selvää, että mikäli palvelutalossa asuville tarjotaan erilaista viriketoimintaa, he pysyvät mieleltään virkeämpinä ja sosiaalisempina ja nämä seikat puolestaan vaikuttavat heidän toimintakykyynsä ja hyvinvointiinsa. Näin ollen voidaankin todeta, että myös musiikkituokioilla on varmasti pitemmän päälle ajateltuna mahdollista vaikuttaa myös vanhusten toimintakyvyn ylläpitämiseen. Ne ”tulokset”, joita musiikkituokioihin osallistuneissa vanhuksissa voi nähdä heti, ovat esimerkiksi mielen virkeys, iloisuus, osallisuus ja elämänilo. Nämä jos mitkä ovat tavoittelemisen arvoisia asioita. Jos niihin on mahdollista päästä järjestämällä palvelutalossa asuville vanhuksille toiminnallisia musiikkituokioita, niin silloin tämä projekti on ollut tekemisen arvoinen.

Työ vanhusten parissa vaatii arvokasta ikääntyneen ihmisen kohtaamista, hänen henkilökohtaisen toimintakykynsä huomioimista, jokaisen yksilön hyvinvoinnista huolehtimista ja arjen kohtaamista päivittäin hänen kanssaan. Vanhustyöstä suuri osa, etenkin palvelutaloissa ja vanhainkodeissa, on hoidollista, vanhusten yksilöllisten tarpeiden huomioimista ja niistä huolehtimista. Tämä tosiasia ei kuitenkaan saa vähentää huomiota siltä, että myös vanhuksille tulee tarjota mahdollisuus laadukkaaseen, heidän toimintakykynsä huomioonottavaan monipuoliseen viriketoimintaan. Erilaisen viriketoiminnan tavoitteena voi olla niin ilon ja sisällön tuominen vanhuksen arkeen, hänen toimintakykynsä ylläpitäminen, sosiaalisten suhteiden vaaliminen kuin yksinkertaisesti vain elämisen arvoisen elämän turvaaminen myös oman kodin ulkopuolella.

Musiikki on oiva työkalu myös vanhustyössä, sillä se tarjoaa lähes rajattoman määrän mahdollisuuksia toteuttaa erilaista ryhmä- ja viriketoimintaa. Laulaminen, soittaminen, musiikin kuunteleminen tai esimerkiksi liikkuminen musiikin tahdissa, ovat kaikki hyviä toimintamuotoja hyödyntää musiikkia vanhustyössä. Musiikkituokioiden toteuttaminen ei vaadi työntekijöiltä erityisosaamista, liian suurta työpanosta tai uuden opettelua vaan näitä työmuotoja voi kuka tahansa toteuttaa, jokainen omalla persoonallaan. Musiikin avulla vanhusten parissa tehtävään työhön voidaan saada paljon lisää sisältöä, niin työntekijöiden työssä jaksamiseen kuin vanhusten arkeen esimerkiksi palvelutaloissa.

Vanhusten säilyminen mahdollisimman pitkään toimintakykyisenä ja heidän omien vahvuuksiensa hyödyntäminen ovat molemmat asioita, joita musiikin avulla voidaan saavuttaa vanhustyössä. Mielen virkeys, elämänilo, muistelun mukanaan tuomat iloiset muistot sekä ryhmässä toimimisen positiiviset vaikutukset kuin myös vanhusten yksinäisyyden vähentäminen ovat kaikkia asioita, jotka puoltavat musiikin käyttöä työkaluna vanhustyössä. Myös vanhusten osallisuuden lisääminen omassa arjessaan esimerkiksi palvelutalossa on seikka, johon musiikin avulla voidaan vaikuttaa. Vanhuksen omaan panokseen oman elämänsä ohjaajana on musiikin avulla mahdollisuus vaikuttaa ja samalla tuottaa hänelle positiivisia kokemuksia arjessa.

Valssia vanhuksille- projektin paras anti on, jos edes yksi vanhus saa kokea musiikkituokioon osallistuessaan iloa, virkistystä ja kenties muistoja jostain kaukaa. Sisältöä arkeen, sitä toivon ennen kaikkea musiikillisen ryhmä- ja viriketoimintakansion tuottavan palvelutalossa asuville vanhuksille.

LÄHTEET

Einiö, E. 2010. Determinants of institutional care at older ages in Finland. Finnish Yearbook of Population Research XLV 2010 Supplement. The Population Research Institute, Helsinki, Finland.

”Europe for Citizens” Programme. 2009. Elderly care services in European regions. Päijät-Hämeen liitto.

Isola, A & Laitinen-Junkkari, P. 1999 Vanhuksen arki hoitolaitoksessa. Teoksessa Laitinen-Junkkari, P (toim.) Vanhusten hoitotyö. Helsinki: Kirjayhtymä, 57.

Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS- kustannus, 174 - 177.

Jyrkämä, J. 2003. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 267.

Kallio, T. 2004. Tunteiden paloa ja iloista mieltä – Opas ikääntyneiden ryhmätöinnin ohjaamiseen. Lahden Lähimmäispalvelu ry.

Koskinen, K. 1995. Musiikkiharrastus ikääntyneiden psyykkissosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä. Teoksessa Erkkilä, J & Heinonen, Y. (toim.) Avaa mielesi musiikille! Kohti tutkimuspohjaista musiikkiterapiaa. Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitoksen julkaisusarja A: tutkielmia ja raportteja 13. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 161-172.

Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S., Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Finn Lectura.

Laukkanen, P. 2003. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehystä päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 258 – 261.

Lähdesmäki, L., & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.

Mattila, M. 2010. Vastaava hoitaja. Ritatornin palvelutalo. Haastattelu kesäkuu 2010.

Paasivaara, L. 2004. Kuuleeko palvelujärjestelmä vanhuksia? Teoksessa Kankare, H. & Lintula, H. (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Tammi, 31 - 32.

Raivio, M. 2003. Musiikin käyttö asiakastyössä. Teoksessa Vahala, H-M. (toim.) Elämän kevät, luovuuden kautta kasvuun. [Helsinki]: Sininauhaliitto, 27 - 28.

Sainio, E. 2004. Vanhuksen ääni. Ikääntyvien tulevaisuuden näkökulmia. Teoksessa Kankare, H. & Lintula, H. (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Tammi, 173.

Santala, E., & Sonninen, E. 1997. Vanhenemisen taide. Omaehtoisen elämän opaskirja. Jyväskylä: Atena..

Seppänen, M. 2006. Gerontologinen sosiaalityö. Helsinki: Yliopistopaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen Kuntaliitto. 2001. Ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskeva laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2001:4. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö: Suomen kuntaliitto.

Voutilainen, P. 2004. Hoitotyön laatu ikääntyneiden pitkäaikaisessa laitoshoidossa. STAKES Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Tutkimuksia 142. Helsinki: Stakes.

Vähäkangas, P., Lindman, K & Uusitalo, K. 2005. Laitoshoidossa olevan asiakkaan hoidon suunnittelu. Teoksessa Noro, A., Finne-Soveri, H., Björkgren & M., Vähäkangas, P. (toim.) Ikääntyneiden laitoshoidon laatu ja tuottavuus – RAI-järjestelmä vertailukehittämisessä. [Helsinki]:Stakes, 148.

Lahden kaupunki, 2011. Ritatornin palvelutalo [viitattu 27.2.2011]. Saatavissa: <http://www.lahti.fi/www%5Ccms.nsf/pages/3686B0952D205D7BC22573E80049C884?opendocument>.

Suhonen, H. Ilmaisulliset työmuodot; musiikki vanhustyön välineenä. www.sosnet.fi [viitattu 19.7.2010] saatavissa: http://vanha.soc.utu.fi/sospol/sosger/sosiaaligerontologia/alue4/ilmaisulliset_tyomuodot.html

MUSIIKILLINEN RYHMÄ- JA VIRIKETOIMINNAN KANSIO

Sisällysluettelo:

1 JOHDANTO

2 LAULETAAN TUTTUJA KANSANLAULUJA YHDESSÄ

3 JÄRJESTETÄÄN YHDESSÄ LEVYRAATI

4 PIDETÄÄN LAULUVISAILU

- Miten laulu jatkuu...- visailukysymykset
- Miten alkaa laulu, joka päättyy...- visailukysymykset

5 LAULETAAN YHDESSÄ IKIVIHREITÄ ISKELMIÄ

6 KUUNNELLAAN YHDESSÄ IKIMUISTOISIA SÄVELMIÄ

7 TEHDÄÄN MIELIKUVITUSMATKA TUOLILLA JUMPATEN

- Mielikuvitusmatka (tuolijumppa)
- Lintu lensi oksalle- tuolijumppa

8 SAANKO LUVAN- MUSIIKKIJUMPPA

9 KUUNTELEMME MUSIIKKIA JA VETRISTÄMME JÄSENIÄ

10 MUISTELEMME VANHOJA TUTTUJA LASTENLAULUJA

11 VALSSIA VANHUKSILLE: KUUNNELLAAN YHDESSÄ TUTTUJA
VALSSEJA ERI VUOSIKYMMENILTÄ

Tuttuja kansanlauluja ja ikivihreitä- lauluvihko

Sisällysluettelo:

Kansanlauluja:

Täällä pohjantähden alla	1
Soittajapaimen	2
Kullan ylistys	3
Taivas on sininen ja valkoinen	3
Talikkalan markkinoilla	4
Jos sais kerran reissullansa	5
Emma	6
Saunavihdat	7
On suuri sun rantas autius	8

Ikivihreitä iskelmiä:

Jätkän humppa	9
Nuoruusmuistoja	10
Kulkurin iltatähti	11
Tuohinen sormus	12
Valssi menneiltä ajoilta	13
Suivalssi	14
Kulkurin kaiho	15
Jokainen ihminen on laulun arvoinen	16
Ystävän laulu	17
Iltatuulen viesti	18

Akselin ja Elinan häävalssi	19
Huopikkaat	20
Juokse sinä humma	21
Kynttilöiden syttyessä	22
Ilta skanssissa	23
Uralin pihlaja	24
Vanhan myllyn taru	25
Heili Karjalasta	26