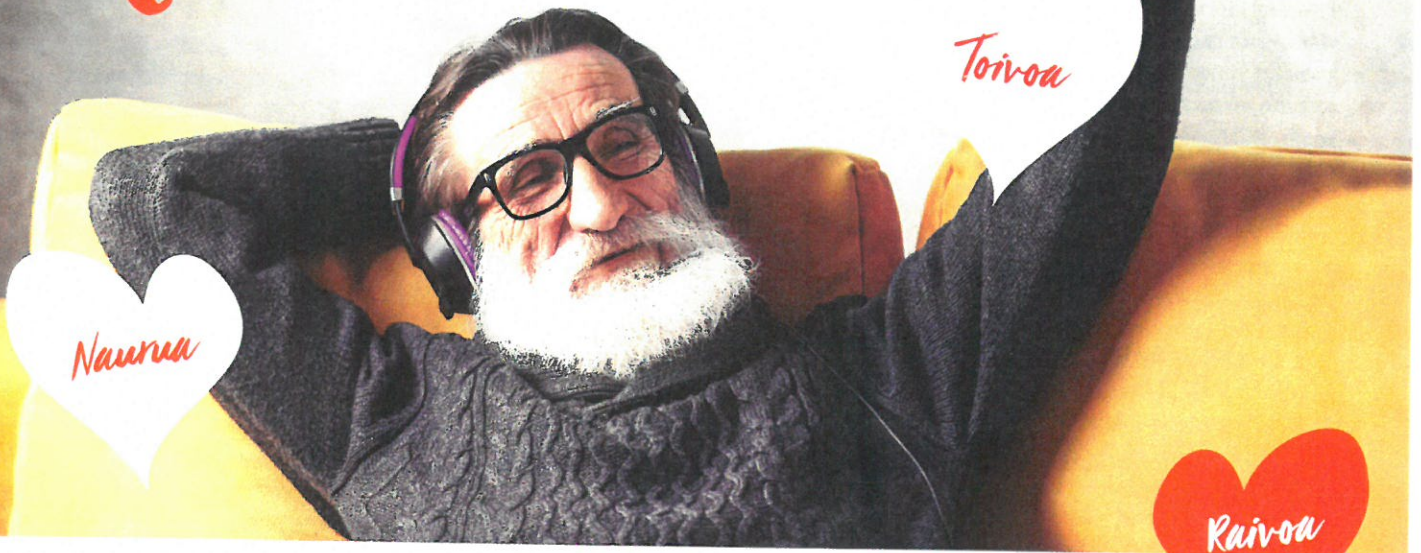




This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Kurkinen, A. & Latva-Korpela, I. (2019) Musiikki tuottaa tunteita. Pro Terveys 4, 18-19.

MUSIIKKI TUOTTA tunteita



Musiikin vaikutus jatkuu koko ihmisen iän lapsuudesta vanhuuteen. Musiikki vilkastuttaa aivojemme hyvinvointia, mielialaa ja terveyttä. Toimintakyky kehittyy, tarkkaavaisuus paranee, oppiminen helpottuu ja aivojen paino kasvaa. On sama, oletko musisoija vai kuuntelija, sillä musiikki aktivoi koko motorisen järjestelmän. Voimme vähentää stressiä, lievittää masennusta ja kipua. Olemme alkaneet paremmin ymmärtämään musiikin voiman, jonka avulla pystymme ylläpitämään ikääntyneiden toimintakykyä vilkastuttamalla aivojen toimintaa.

Kuuloaistimus, rytmi ja harmonia vaikuttavat aivoihin nopeasti. Samaa musiikkia kuuntelevien kehot alkavat synkronoitua kuuntelavan musiikin kanssa. Dopamiinin erityis lisääntyy ja mielihyväjärjestelmä toimii. Mitä nautinnollisemmaksi koemme musiikin, sitä onnellisempia olemme. Soinila (1) kertoo, että musiikki näkyy aivokemiassa. Aivoille sopii parhaiten musiikki, jonka kuuntelija itse valitsee. Se voi olla positiivinen rakkauslaulu, rauhoittava kehtolaulu tai taistelutahtoa herättävä sotilasmarssi.

Tanssin avulla pystymme rentoutumaan ja liikkumaan. Tanssissa aivojen biomarkerit aktivoituvat ja korteksin valkoinen osuus lisääntyy, jolloin aivoille tulevat viestit lähtevät muistikeskuksesta eteenpäin. Psykelaakkeita käyttävä nuori voidaan saada tanssin ja musiikin avulla kokemaan onnistu-

mista ja löytämään elämän ilo ilman lääkitystä. Voimme vaikuttaa tunteisiin valitsemalla sopivimman musiikin oikein hetkeen ja tilanteeseen. Saman musiikin voi kokea monella eri tavalla (2).

Erilaisilla sävelmillä eri tunnelmiin

Harmoninen musiikki lieventää stressiä ja vahva musiikki heijastuu sosiaaliseen käyttäytymiseen. "Hevi ei tule ja tapa vaan voi vahvistaa", sanoo Särkämö, joka työskentelee Kognitiivisen aivotutkimuksen yksikössä Helsingissä (3). Endorfiinien määrän noustessa ihminen kokee vähemmän kipua ja enemmän hyvän olon tunnetta. Sointukulkujen sulava järjestys, sävelten ja melodian säännöt, musiikin rakenne, harmonia ja esittäminen vaikuttavat veren sokeripitoisuuteen, verenpaineeseen ja stressihormoneihin. Oikealla rytmillä voidaan helpottaa vam-

mautuneen kävelyharjoituksia paremmin kuin pelkällä fysioterapialla.

Tutkitusti musiikilla voidaan vähentää hylkimisreaktioita elinsirtojen yhteydessä, kipua synnytyksessä, vaikuttaa ostopäätöksen syntymiseen, rauhoittaa dementoitunutta ja tuottaa aikuisille muistoja lapsuudesta. Kuuntelija pystyy kuuntelemaan monimutkaisempaa musiikkia silloin, kun mieliala on rauhallinen. Varhaiskasvatuksessa musiikki lisää onnistumisia ja oppimista. Se vaikuttaa myönteisesti kommunikointiin, tunteisiin ja sosiaaliseen käyttäytymiseen. Musiikkia harrastavat lapset selviytyvät paremmin arjen ristiriitailanteista, ovat pitkäjänteisempiä, avarakatseisia ja pystyvät ymmärtämään tapahtumien seuraukset helpommin. (4)

Aivojen kuntoutus musiikin avulla

Kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittivat (5), että musiikki voi parantaa Parkinson- ja aivohalvauspotilaiden motorikan säätelyä, nopeuttaa aivohalvauksen jälkeisen puhehäiriön ja kognitiivisten vaurioiden paranemista ja vähentää dementiapotilaiden käytöshäiriöitä. Tärkeää olisikin tarjota järjestelmällistä musiikin kuuntelua potilaille passiivisen oleskelun sijaan. Aivoinfarktipotilaille puheen tuoton menetys korjaantuu paremmin, jos harjoitukset aloitetaan yksittäisiä tavuja laulamalla. Musiikki toimii hyvin lääkkeettömänä hoitomuotona ja virkistää muistisairaana aivotoimintaa avaamalla ovet rauhoittavaan ja turvalliseen maailmaan. Vanhuudessa musiikin käyttö voi olla silta nuoruuden tunnetiloihin. Yksi ehto kuitenkin on aina olemassa, kuntoutujan pitää nauttia musiikin kuuntelusta. ●

LÄHTEET

1. Soinila S. 2018. Aivot kuntoutuvat musiikin voimalla – tutkimuksessa potilaat seuraavat konserttia virtuaalisesti. YLE.
2. Böjner, G. & Böjner Horwitz, E. 2007. Mielihyvää musiikista. Suom. Sirkka Salonen. Helsinki: WSOY.
3. Särkämö T., Altenmüller E., Rodriguez-Fornells A. & Peretz I. 2016. Music, Brain, and Rehabilitation: Emerging Therapeutic Applications and Potential Neural Mechanisms. Frontiers Research Topics.
4. Cheever T., Taylor A., Finkelstein R., Edwards E., Thomas L., Brandt J., Holochwast S., Johnson J., Limb C., Patel A., Tottenham N., Iyengar S., Rutter D., Fleming R. & Collins F. S. 2018. NIH/Kennedy Center Workshop on Music and the Brain: Finding Harmony. Neuroview/Volume 97.
5. Sihvonen, A., Leo, V., Särkämö, S. ja Soinila, S. 2018. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Helsinki



ANNE KURKINEN
hyvinvointiteknologiainiööri/
terveydenhoitajaopiskelija, Laurea amk



IRENE LATVA-KORPELA
TiM, Lehtori, Laurea amk



VÄITÖKSET

Sairaanhoitajien opiskelijaohjausosaamisessa kehitettävää



ANNA-MARIA TUOMIKOSKI TiM
Oulun yliopisto, hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksikkö, 2019

Väitöstutkimuksessa selvitettiin, millaista osaamista sairaanhoitajat tarvitsevat ohjatessaan opiskelijoita yliopistosairaalassa toteutetussa harjoittelussa. Lisäksi selvitettiin monimuoto-opintoina toteutetun ohjaajakoulutuksen vaikutuksia sairaanhoitajien osaamiseen.

Tulokset osoittivat, että sairaanhoitajat arvioivat yleisesti opiskelijaohjausosaamisensa tyydyttävälle tai hyvälle tasolle. Sairaanhoitajien motivaatio ohjata opiskelijoita oli tyydyttävää. He eivät tunteneet opiskelijoiden ohjauskäytäntöjä riittävästi.

Kehitettävää oli opiskelijan oppimisprosessin tukemisessa ja opiskelijan tavoitteellisessa ohjaamisessa. Heikointa sairaanhoitajien osaaminen oli opiskelijalähtöisen arvioinnissa. Sairaanhoitajat osasivat hyvin tunnistaa opiskelijan ohjaustarpeen, keskustella vastavuoroisesti opiskelijan kanssa sekä antaa kehitettävää palautetta opiskelijalle.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää sairaanhoitajien opiskelijaohjausosaamisen tunnistamiseen ja kehittämiseen sekä ohjaajakoulutuksen kehittämiseen. Kehittämällä sairaanhoitajien opiskelijaohjausosaamista opiskelijat saavat parempaa ohjausta ja heidän osaamisensa hoitotyössä kehittyy. Näin myös potilasturvallisuus paranee ja potilaat saavat parempaa hoitoa. Tuloksilla voidaan myös lisätä hoitotyön johtajien, ammattilaisten ja opettajien tietoisuutta opiskelijaohjausosaamisesta.

Vanhusten toimintakyky alenee palvelutaloon muuton jälkeen, mutta turvallisuuden tunne vahvistuu



SINIKKA LOTVONEN TiM, Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksikkö, 2019 terveyshallintotieteen tutkimusyksikkö, 2019

TiM Sinikka Lotvoson tutkimuksessa selvitettiin palvelutaloon muuttaneiden ikääntyneiden fyysistä toimintakykyä ja siinä tapahtuvia muutoksia ensimmäisen asumisvuoden aikana. Lisäksi tutkittiin itsearvioiden fyysisen toimintakykyyn, sosiaalisen ympäristön ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyttä fyysisen toimintakykyyn muutoksiin.

Aineisto kerättiin kotikäyntien aikana kolme ja 12 kuukautta muuton jälkeen. Tulokset osoittivat, että palvelutaloon muuttaneiden fyysinen toimintakyky on heikko.

Päivittäisistä toimista suoriutuminen (IADL), kävelynopeus ja oikean käden puristusvoima heikkenivät ensimmäisen asumisvuoden aikana. Lisäksi itsearvioitu arkiaskareista suoriutuminen ja ulkona liikkuminen vaikeutuivat, mutta lihaskuntoharjoittelu ja harrastusryhmiin osallistuminen lisääntyivät.

Asukkaat arvioivat voivansa tehdä, mitä haluavat ja tapaavansa riittävästi läheisiä ihmisiä. Omaa elämää koskevista asioista päättäminen väheni, mutta turvallisuuden tunne lisääntyi.

Itsearvioitu fyysinen toimintakyky, sosiaalinen ympäristö ja psyykinen hyvinvointi olivat yhteydessä fyysisen toimintakykyyn muutoksiin. Mielenkiintoista oli, että kävelynopeus hidastui enemmän asukkailla, jotka kokivat fyysisen toimintakykyyn ja aktiivisuuden alentuneen ja vaikuttivat sopeutuneen huonosti palvelutaloon.

Muuttaminen on ikääntyneille suuri elämänmuutos ja aiheuttaa riskin toimintakykyyn edelleen heikkenemiselle. Fyysinen toimintakyky, joka mahdollistaa itsenäisen kotona asumisen, edellyttää riittävästä kykyä selviytyä tavallisimmista päivittäisistä toimista.

Tuloksia voidaan hyödyntää ikääntyneiden toimintakykyyn arvioimiseen ja tukemiseen tähtävien käytäntöjen suunnittelussa, toteutuksessa ja johtamisessa.