

MUSIIKKIA KOTONA

Muistisairaan ja hänen läheisensä kohtaaminen musiikin keinoin



Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä

Kesäkuu, 2020

Terhi-Tuulia Keränen

Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Tekijä	Terhi-Tuulia Keränen	Vuosi 2020
Työn nimi	Musiikkia kotona – muistisairaana ja hänen läheisensä kohtaaminen musiikin keinoin	
Työn ohjaaja	Merja Salminen	

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää musiikkihetkiä, joita pidettiin muistisairauteen sairastuneen henkilön ja hänen omaisensa kotona. Osallistuneita pareja oli viisi, samoin musiikkihetkiä. Työ tehtiin yhteistyössä Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa.

Aineistonkeruumenetelmänä oli osallistuva havainnointi musiikkihetkien aikana. Materiaali kerättiin reflektiopäiväkirjaan. Lisäksi käytettiin kolmi-osaista kyselylomaketta. Saatua tietoa peilattiin muun muassa musiikin hyvinvointivaikutuksia, sosiokulttuurista innostamista ja osallisuuden käsitteitä koskevaan kirjallisuuteen.

Tulosten pohjalta voidaan päätellä, että osallistujat hyötyivät tällaisesta musiikkitoiminnasta. Kaikkien oli mahdollista osallistua siihen täysipainoisesti, riippumatta esimerkiksi aiemmasta musiikillisesta harrastuneisuudesta. Musiikkihetket toivat helposti saavutettavaa, mielekästä ja arkea rikastuttavaa toimintaa kotiin. Se oli merkittävää sekä sairastuneelle että läheiselle.

Avainsanat Hoivamusiikki, musiikkihyvinvointi, muistisairaudet, sosiokulttuurinen innostaminen

Sivut 67 sivua, joista liitteitä 3 sivua

Degree programme in Promoting wellbeing through culture and art activities
Hämeenlinna University Centre

Author	Terhi-Tuulia Keränen	Year 2020
Subject	Music at home – meeting a person with a memory disorder and his relative by the ways of music	
Supervisor	Merja Salminen	

ABSTRACT

The aim of this functional thesis was to generate musical sessions with a person with a memory disorder and his relative, in their home. There were five couples participating, and five musical sessions. The thesis was done in collaboration with Kanta-Hämeen Muistiyhdistys.

Data collection method was the participatory observation during the musical sessions. Observation material was collected to the reflection diary. There was also used a tripartite questionnaire. The results were reflected to the literature of music and wellbeing, socio-cultural inspiration and participation.

According to the results can be deduced that musical sessions were valuable to the participants. Everyone had the opportunity to participate fully regardless of, for example, previous musical hobbies. Musical sessions brought easily accessible, meaningful and enriching activities to the home. It was significant for both the sick and the relative.

Keywords care music, music and wellbeing, memory disorders, social-cultural inspiration

Pages 67 pages including appendices 3 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TIETOPERUSTA.....	2
2.1	Teoreettiset lähtökohdat	2
2.2	Toimintaympäristö ja käsitteet	3
2.2.1	Kotihoito	4
2.2.2	Kulttuurinen vanhustyö.....	5
2.2.3	Muistisairaudet.....	5
2.2.4	Musiikin hyvinvointivaikutukset.....	6
2.2.5	Omaishoito	8
2.2.6	Osallisuus.....	8
2.2.7	Sairaala- ja hoivamusiikki	10
2.2.8	Sosiokulttuurinen innostaminen	11
2.2.9	Soveltava taide	12
2.2.10	Spiritualiteetti.....	12
3	TYÖN TAVOITE	13
3.1	Tietoperustan ja tavoitteen yhteys.....	13
3.2	Tutkimuskysymys	14
3.3	Menetelmät.....	14
4	MUSIIKKIHETKIEN TOTEUTTAMINEN KODEISSA	16
4.1	Työelämäyhteys	16
4.2	Toiminnan suunnittelu	17
4.3	Aikataulu	18
4.4	Toteutus	18
4.5	Osallistujat.....	20
4.5.1	Ensimmäinen pari: ”Mä elän laupeudesta”	20
4.5.2	Toinen pari: ”What a wonderful world”	21
4.5.3	Kolmas pari: ”...siks lauluista murheilles karsina laita!”	21
4.5.4	Neljäs pari: ”Kiitos sulle jokaisesta elämäni hetkestä”	21
4.5.5	Viides pari: ”Laulun laaja kotimaa”	22
5	AINEISTON KERUU	22
5.1	Reflektiopäiväkirja.....	23
5.2	Kyselylomakekokonaisuus.....	26
5.2.1	Kyselylomakkeen hymynaamakysymykset	27
5.2.2	Kyselylomakkeen avoimet kysymykset	28
6	AINEISTON ANALYYSI.....	30
6.1	Reflektiopäiväkirjan teemojen analyysi	31
6.1.1	Reflektiopäiväkirjan teemat	32
6.1.2	Havainnointi	33
6.2	Kyselylomakkeen analyysi	35

7	TULOKSET	37
7.1	Materiaalin käsittely.....	38
7.2	Teemat musiikkihetkissä	40
7.2.1	Teema numero 1: Mitä musiikkia?.....	41
7.2.2	Teema numero 2: Kuka osallistui aktiivisesti?.....	42
7.2.3	Teema numero 3: Tunnelma	43
7.2.4	Teema numero 4: Mitä uutta tapahtui?.....	45
7.3	Parien profiilien vertailu.....	46
7.3.1	Pari A.....	47
7.3.2	Pari B.....	48
7.3.3	Pari C.....	49
7.3.4	Pari D	50
7.3.5	Pari E.....	50
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	51
8.1	Tulosten peilaus tietopohjan näkökulmiin.....	52
8.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi	55
9	POHDINTA.....	56
	LÄHTEET	60

Liitteet

Liite 1 Kyselylomakekokonaisuus

1 JOHDANTO

Olen tehnyt pitkään kanttorin töitä ja monesta syystä etsinyt ammatillisesti uutta suuntaa. Pääsin opiskelemaan, ja valmistuin vuonna 2018 Turun ammattikorkeakoulusta. Kyseessä oli musiikin ammattilaisille tarkoitettu erikoistumiskoulutus, jossa perehdyttiin muusikon työhön sairaala- ja hoivaympäristöissä. Koulutus oli erittäin hyvä kokonaisuus, joka vahvisti omaa muusikkouttani. Se avasi itselleni selkeästi suuntaa, johon haluan jatkossa panostaa: musiikin käyttö erilaisissa sairaala- ja hoivaympäristöissä. Musiikin hyvinvointivaikutusten parempi huomioiminen on se suunta!

Tämä opinnäytetyö on tietynlaista jatkoa opinnoissani. Tein sen yhteistyössä Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa ja musiikkihetkien osallistajat olivat heidän asiakkaitaan. Yhteistyö oli alusta asti luontevaa. Sain opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa arvokasta apua ja tietoa.

Suomessa väestö ikääntyy ja samalla muistisairaudet lisääntyvät. Ikäihmiset asuvat pitkään kotona. Kotihoidon asiakasmäärät ovat kasvussa. Erilaisissa hoivakodeissa on asukkaille vapaa-ajan toimintaa. Musiikin hyvää tekevät vaikutukset ovat usein tuttuja henkilökunnalle ja niitä hyödynnetään siellä jossain määrin. Musiikkihetket ovat tavallisesti suosittuja.

Mutta. Olisiko musiikkitoiminnalle tarvetta tai kysyntää myös kotona, kotihoidon asiakkaiden parissa? Mikä olisi hyvä ja toimiva tapa sitä toteuttaa? Miten musiikin hyvinvointivaikutuksia voisi hyödyntää kotona?

Tässä työssä keskeistä olivat musiikkihetket kotona asuvien muistisairaiden ja heidän omaistensa kanssa. Kävin heidän luonaan kevään 2019 aikana. Musiikkihetkiä oli viisi ja osallistujina viisi pariskuntaa.

Työssä on laadullinen tutkimusote ja näkökulmana fenomenologinen tapaustutkimus. Materiaalia kerättiin musiikkihetkien aikana havainnoimalla ja lisäksi kyselylomakkeen avulla. Tutkimuskysymykseksi muodostui: Millaisia vaikutuksia kotona tapahtuvilla musiikkihetkillä oli muistisairaalle ja hänen läheiselleen?

Opinnäytetyön rakenne etenee siten, että aluksi pureudutaan keskeisiin käsitteisiin, jotka liittyvät työn toiminnallisiin tavoitteisiin ja toisaalta teoriaan. Tavoitteiden kuvaamisen jälkeen käydään läpi toiminnallisen osuuden suunnittelua, aikataulua ja toteutusta sekä tutustutaan musiikkihetkien osallistujiin. Viides luku keskittyy aineistonkeruun menetelmiin, reflektiopäiväkirjaan ja kyselylomakkeeseen. Seuraavassa luvussa analysoidaan kerättyä materiaalia.

Seitsemäs luku sisältää työn tuloksia ja johtopäätöksiä niistä. Siinä kuvailaan havaintoja eri teemoista ja osallistujien erilaisia profiileja. Lisäksi peilataan saatua havaintomateriaalia kirjallisuuteen ja toisaalta työlle asetettuihin tavoitteisiin.

Lopuksi tarkastellaan lyhyesti opinnäytetyön prosessia sinällään, pohditaan työn tuloksia, opinnäytetyöprosessia, tulosten hyödynnettävyyttä ja tulevaa. Viimeisenä ovat lähteet sivulla 60 ja niiden jälkeen liitteet.

2 TIETOPERUSTA

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö. Siinä pyrittiin kehittämään toimintatapaa, jossa myös kotona asuvilla muistisairailta olisi mahdollisuus osallistavaan, kommunikoivaan musiikkitoimintaan. Tarkasteltiin sitä, saivatko musiikkihetket aikaan muutoksia muistisairaahan kommunikaatiossa, toimintakyvyssä tai vireystilassa. Selvitettiin, vaikuttivatko tapaamiset arkeen, esimerkiksi musiikkihetkien jälkeen. Kiinnostavaa oli myös se, mikä toiminnassa erityisesti koettiin mielekkäänä.

Aluksi oli tarkoitus, että palvelumuotoilun näkökulma olisi mukana. Voisi pohtia, onko tällaiselle toiminnalle kiinnostusta ja tarvetta, miten ja kelle markkinointia olisi hyvä suunnata. Kun musiikkihetket oli aloitettu, huomattiin, että havaintomateriaalia alkoi karttua runsaasti. Materiaalin analysointi avasi vielä niin monia näkökulmia, että palvelumuotoilu rajattiin pois. Se olisi ollut aivan erillinen, suuri kokonaisuus ja siitä luovuttiin melko varhaisessa vaiheessa. Päätin keskittyä musiikin vaikutuksiin.

2.1 Teoreettiset lähtökohdat

Kirjallista materiaalia, joka kertoisi muistisairaiden kotona pidetyistä musiikkihetkestä, ei löytynyt kuin Iida-Maria Uljaan työ. Uljas teki sairaala- ja hoivamusikon erikoistumiskoulutukseen liittyvän (Turun Ammattikorkeakoulu) kehittämistyönsä Kouvolan kaupungin kotihoidon kanssa yhteistyössä. Hän työskenteli erittäin kiinnostavassa projektissa hoitajan työparina asiakkaiden kodeissa. Hänen kokemuksensa olivat rohkaisevia (Uljas, 2019).

Laitoslaulajat Ry on vuonna 2012 perustettu yhdistys, jonka laulajat vierailevat yksittäisten vanhusten luona palvelutalossa tai kotona. Heidän toimintaansa esitellään yhdistyksen nettisivulla. Toiminta suuntautuu siis myös koteihin. (Laitoslaulajat ry, n.d.) Näiden lisäksi en löytänyt tutkittua tietoa, joka kertoisi laajemmin ikäihmisten kotona tapahtuvasta musiikki-toiminnasta.

Virolainen (2015, s. 46) rajaa tutkimusraportissaan ”Kohti luovaa arkea” kulttuurisen vanhustyön käsitettä tarkoittamaan työtapaa, jossa luovuus, taide ja kulttuuri tuodaan eri tavoin osaksi vanhustyötä. Hän jatkaa saavutettavuuden ja saavutettavuuden teemoista sekä kansalaisten mahdollisuuksista vaikuttaa kulttuuripalvelujen kehittämiseen.

Virolaisen raportti (2015, s. 18–22) muistuttaa myös taide- ja kulttuuri-toiminnan moninaisuudesta sekä kulttuuriin osallistumisesta ja osallistumattomuudesta. On oltava huolellinen siinä, kuinka rajataan esimerkiksi tämän projektin osallistujia aktiivinen – passiivinen -akselilla vaikkapa musiikin suhteen. Osallistumisen ja osallisuuden keinoja on niin monia. Musiikkiin voi osallistua monin sellaisin keinoin, jotka ovat vaikeasti havaittavia ja sanoitettavia. (Virolainen, 2015, s. 18–22, 32–37, 54–56).

Teppo Särkämö (2013, s. 35–36) kirjoittaa artikkelissaan ”Musiikki tuntuu aivoissa” tutkimuksesta, jossa muistisairaat ja heidän omaisensa osallistuivat kymmenen viikon ryhmämuotoiseen musiikkivalmennukseen. He kuuntelivat joko kotona tai hoivakodissa muistisairaille tuttuja ja tärkeitä musiikkikappaleita. Tulokset osoittivat, että esimerkiksi mieliala ja tarkkaavaisuus paranivat hetkellisesti selvästi enemmän kuin verrokkiryhmän osallistujilla. Särkämö (mt., s. 36) jatkaakin, että musiikkia voidaan pitää aivojen kannalta hyödyllisenä ja tärkeänä virikkeenä.

Kokemukseni mukaan muistisairaiden musiikkitoiminnan on yleistä, että muuten puhumaton muistisairas henkilö alkaakin laulaa sanoilla musiikkikappaleiden mukana. Jollakin tavalla tämä ilmiö on hyvin keskeinen ja motivoiva. Laulujen sanat tulevat jostakin syvästä ulkomuistista. Särkämö sanoo olevan yleistä, että muistisairas tunnistaa ja muistaa laulettua tekstiä paremmin kuin puhuttua. (Sihvonen, Leo, Särkämö, & Soinila, 2014).

2.2 Toimintaympäristö ja käsitteet

Seuraavassa käydään läpi keskeisiä käsitteitä, jotka eri tavoin liittyvät aiheeseen, sen teoreettiseen taustaan tai toiminnalliseen osuuteen. Näkökulmia on haluttu tuoda melko laajasti tähän yhteyteen.

Osa käsitteistä nivoutuu tiiviisti tiettyyn osa-alueeseen. Esimerkiksi spiritualiteetin käsite nousi mukaan siksi, että musiikkihetkissä toivottiin odotettua runsaammin hengellistä musiikkia. Soveltava taide taas puolestaan on niin vahvasti ollut sairaala- ja hoivamusiikin käsitteen taustalla, että se haluttiin nostaa myös tämän työn käsitteiden joukkoon.

2.2.1 Kotihoito

Kotihoidolla tarkoitetaan kokonaisuutta, jonka muodostavat kotipalvelun ja kotisairaanhoidon tehtävät. Suuri osa kotihoidon asiakkaista on iäkkäitä henkilöitä. Vanhuspalvelulain (980/2012) mukaan ”kunnan on toteutettava iäkkään henkilön pitkäaikainen hoito ja huolenpito ensisijaisesti hänen kotiinsa annettavilla ja muilla sosiaali- ja terveydenhuollon avopalveluilla”.

Suomessa kansallisena tavoitteena on se, että iäkäs henkilö voisi asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Kotihoidon asiakasmäärät ovatkin jatkuvassa kasvussa. Kotihoidossa oli toukokuussa 2018 päivittäin keskimäärin 51700 asiakasta (THL, 2020a).

Tavallisimmin tarvittuja ovat kotihoidon tukipalvelut, omaisten ja läheisten antama apu, perhehoito sekä esimerkiksi apuna olevat vapaaehtoisuustyöntekijät. THL:n mukaan kotihoidon asiakkaat ovat entistä heikkokuntoisempia ja paljon palveluja tarvitsevien asiakkaiden määrä kasvaa jatkuvasti. (THL, 2020b). Suurin osa heistä sairastaa erilaisia muistisairauksia.

Rosenlöf (2016, s. 48) kirjoitti Helsingin kulttuurikeskuksen toimeksiantosta selvityksen ”Elämä pitkä, taide lyhyt?” Siinä tarkasteltiin ikäihmisten kulttuuripalvelujen tilannetta, tarjontaa ja erityisesti rahoitusta. Kävi ilmi, että on paljon niin sanottuja katvealueita, joilla rahoituksen saaminen on hyvin sattumanvaraista. Taide- ja kulttuuritarjontaa on paljon hyväkuntoisille senioreille, mutta esimerkiksi avo- ja laitoshoidossa olevien tilanne on toinen. Muistisairaudet aiheuttavat usein myös sen, että kotoa lähteminen ylipäätään voi olla haasteellista. Tämänkin vuoksi kotona saatavilla olevat palvelut olisivat käytännöllisiä ja tärkeitä. Myös saavutettavuus paransi merkittävästi.

Riekkinen-Tuovinen toteaa, että vanhusten kotihoito on viime vuosina muuttunut luonteeltaan hyvin hoidolliseksi. (2018, s. 38). Tällä tarkoitetaan sitä, että kotipalvelu on vähentynyt ja hoitotyön painotus lisääntynyt. Psykososiaalinen hyvinvointi tai esimerkiksi viriketoiminta on jäänyt lähinnä omaisten vastuulle. Riekkinen-Tuovisen tutkimus kertoo, että joissakin tilanteissa jopa omaisten vierailuiden oli katsottu olevan sosiokulttuurisena innostamisen ilmentymiä. (mt., s. 123).

Näyttäisikin olevan niin, että sosiokulttuurinen työote ja näkökulma ovat vähäisiä ikäihmisten kotihoidossa. (Riekkinen-Tuovinen, 2018, s. 52). Kootaan, että aivan erityisesti on pulaa ajasta, ei ehdi lukea tai osallistua aktiviteetteihin (mt., s. 107).

2.2.2 Kulttuurinen vanhustyö

Vuodelta 2014 oleva julkaisu ”Rakenteita ratkomassa” kokoaa kattavasti ja kiinnostavasti kulttuurisen vanhustyön seniori- ja vanhustyön teemoja. Toiminnan keskeisiä rahoittajia ovat esimerkiksi Euroopan unionin Euroopan sosiaalirahasto (ESR), Suomen kulttuurirahasto ja Taiteen edistämiskeskus. (Rosenlöf, 2014, s. 5–7). Julkaisu tarjoaa monia konkreettisia toimenpiteitä kulttuurilaitosten, vanhuspalveluiden ja esimerkiksi koulutuksen ja yhteistyön näkökulmasta. Ylipäätään verkostoituminen ja yhteistyö ovat tulevaisuudessa tärkeitä.

Kulttuurinen vanhustyö ei sinällään ole menetelmä, vaan enemmänkin kulttuuria ja luovuutta arvostava näkökulma (Huhtinen-Hildén, Puustelli-Pitkänen, Strandman & Ala-Nikkola, 2017, s. 20). Keskeistä on myös toiminnan moniammatillisuus. Samoin kulttuuria ja luovuutta arvostava näkökulma on tärkeä. Käytänteiden ja arjen toimintojen taustalla olevat arvot ja asenteet vaikuttavat suunnitteluun ja johtamiseen. Näissä olisi vielä paljon haastetta, jotta luovuus ja taide olisivat itsestään selvästi osana vanhusten jokapäiväistä arkea. (Huhtinen-Hildén, 2017, s. 19).

Perinteisesti musiikki on vanhustyössä ollut eniten käytetty taiteen ja kulttuurin muoto. Tutkimus kertookin monista erilaisista musiikin käyttömahdollisuuksista vanhustyössä, myös musiikin monista hyvistä vaikutuksista ikäihmisten ja erityisesti muistisairaiden parissa. (Huhtinen-Hildén, 2017, s. 71).

2.2.3 Muistisairaudet

Muistisairaudet ovat eteneviä ja aivoja rappeuttavia sairauksia, joihin yleensä sairastuvat iäkkäämmät henkilöt. Suomessa tavallisimpia ovat Alzheimerin tauti, verisuoniperäinen muistisairaus ja Lewyn kappale -tauti. Suomessa on arviolta 193 000 muistisairasta ihmistä. Heistä noin 100 000 sairastaa lievää muistisairautta ja 93 000 keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta. (Muistiliitto, 2020a).

Muistisairauksiin sairastuneiden määrä kasvaa nopeasti väestön ikääntyessä. Joka vuosi Suomessa sairastuu noin 14 500 henkilöä. (Duodecim, 2020). Muistisairauksia sairastaa arviolta myös 7000 työikäistä henkilöä ja heidänkin määränsä on kasvussa. (Muistiliitto, 2020a).

Sairauden tyypillisiä ensimmäisiä oireita ovat muun muassa lähimuistin heikkeneminen, vaikeus liikkua vieraassa ympäristössä ja vaikeus muistaa sovittuja asioita. Myöhempiä oireita ovat esimerkiksi hahmottamisen ongelmat, ajan ja paikan tajun heikkeneminen sekä puheen tuottamisen ja ymmärtämisen vaikeudet. (Muistiliitto, 2020b).

Kommunikaation vaikeudet ovat kaikissa etenevissä muistisairauksissa tyypillisiä. Ne vaikuttavat kaikissa sairauden vaiheissa vuorovaikutukseen. Alkuvaiheessa keskustelu on vain tavallista hitaampaa. Vähitellen kielelliset vaikeudet lisääntyvät ja loppuvaiheessa sanat voivat kadota jopa kokonaan. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että silloinkin ihminen pystyy ilmaisemaan asioitaan ja erityisesti aistimaan asioita ja tunnelmia herkästi. (Burakoff & Haapala, 2013, s. 7–10).

Riekkinen-Tuovinen (2018, s. 110–111) kuvaa väitöskirjassaan myös henkilökunnan näkökulmia ja ajatuksia erilaisten aktiviteettien järjestämisestä muistisairaille asukkaille. Osa henkilökunnasta näytti pitävän sitä turhana, koska osa asukkaista ei kaipaa aktiviteetteja. Kirjallisuuden pohjalta on nähtävissä myös se, että vaikka muisti on jo huono, muistisairaassa mielessä säilyvät tunnelmat ja kokemukset. Hohenthal-Antinin (2006, s. 102) mukaan on havaittu, että muistisairautta sairastava henkilö voi muistaa aamun tunnelman vielä illalla. Hän toteaa myös, ettei musiikin merkitystä voi korostaa liikaa. Erityisesti mieluisan musiikin kuuleminen nostaa hänen mukaansa tunnelmaa ja mielialaa.

2.2.4 Musiikin hyvinvointivaikutukset

Music and wellbeing eli musiikkihyvinvointi-käsitteen taustalla on näkemys holistisesta, kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja ajatus musiikista hyvinvoinnin edistäjänä. Koiviston ja Lilja-Viherlammen (2019, s. 12–13) mukaan musiikin merkitys voi olla hyvinkin monenlainen. Haastavaa on se, että tämä merkitys ei aina ole mitattavissa objektiivisesti. Lisäksi hyvinvointi voi toteutua musiikissa, musiikista ja musiikilla. Käsitteistö on laaja, ja musiikkihyvinvointi-käsite puolestaan nivoutuu yhdeksi kulttuurihyvinvoinnin osa-alueeksi.

Tämän opinnäytetyön musisoinnin tapa on käytännössä hoivamusikon työskentelyä. Hoivamusikki sinällään pakenee määrittelyjä (Koivisto & Lilja Viherlampi, 2019, s. 18), mutta yleisesti voidaan ajatella, että hoivamusikko työskentelee hoivakodissa tai esimerkiksi kotihoidossa (Kontu-Korhonen, 2019, s. 44). Keskeistä on nähdä musiikin erilaiset mahdollisuudet, samoin kuin se, että ihminen kohdataan mahdollisimman tasa-vertaisena eikä esimerkiksi ylhäältäpäin ajatellen hoivan passiivisena kohteena. (Koivisto & Lilja-Viherlampi, 2019, s. 19).

Seuraava kuva avaa sitä, millaisiin asioihin musiikin hyvinvointivaikutukset nivoutuvat sairaala- ja hoivaympäristöissä (Kuva 1). Erityisen tärkeä on yhteisöllisyyden näkökulma, jossa musiikki ja muu taide halutaan nähdä perusoikeutena, osana hyvänä elämää ja arkea. Neljäs otsikko on hyvät ”käytänteet ja etiikka”. Kaikella tavalla kunnioittava työote erilaisissa hoivaympäristöissä on keskeistä. Toiminnan pohja on sairaala- ja hoivamusikkityön yhteiskunnallinen merkitys.



Kuva 1. Sairaala- ja hoivamusiiikkityö musiikkihyvinvoinnin mahdollistajana (Koivisto & Lilja-Viherlampi, 2019, s. 22).

Myös Huhtinen-Hildén kertoo (2017, s. 71–72), että vanhustyön henkilökunta kokee musiikin olevan tärkeä mahdollisuus työssä ikäihmisten kanssa. Koetaan jopa muistisairaiden ”heräävän eloon” musiikin kautta. Musiikki ikään kuin tuo ihmisen läsnä olevaksi tähän hetkeen. Erityisen tärkeänä koetaan laulaminen.

Musiikki herättää tunteita ja tuo esiin muistoja. Huhtinen-Hildén kuvaakin (2017, s. 71), kuinka muistisairas vaikuttaa elävän aivan omassa maailmassa. Musiikki, jopa lyhyt pieni laulu, voikin tuoda hänet hetkeksi ”tähän maailmaan”. Hän toteaa myös, että musiikki luo erityisen tunnelman. Se on elementti, jonka muistisairaakin aistivat herkästi. Laulujen sanojen muistamisen vahvistaa omaa toimijuutta, ja tutut laulut konkreettisesti rauhoittavat muistisairaita asukkaita. (mt., s. 72–73). Tästä minulla oli paljon omakohtaisia kokemuksia jo ennen opinnäytetyöhön liittyvien musiikkihetkien aloittamista.

2.2.5 Omaishoito

Omaishoidosta puhuttaessa tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi iäkkään henkilön hoito ja huolenpito järjestään kotona. Tämä tapahtuu omaisen tai muun läheisen henkilön avulla. Omaishoitajia on Suomessa noin 46 000. Yleisin omaishoidon syy ovat erilaiset muistisairaudet. (THL, 2020b).

Omaishoitajuus on vaativa ja sitova tehtävä. Omaishoitajien jaksamiseen olisikin syytä kiinnittää entistä enemmän huomiota. (Muistiliitto, 2020c). Heistä noin 80 prosenttia hoitaa läheistään ympärivuorokautisesti. Tästä huolimatta noin 40 prosenttia omaishoitajista saa vain palkkion ja lakisääteiset vapaapäivät. (THL, 2020b). Paikalliset Muistiyhdistykset ovatkin tärkeitä tiedon ja vertaistuen tarjoajia omaishoitajille.

THL:n mukaan omaishoitajan jaksamista tukevia kevyitä palveluja, kuten esimerkiksi päivätoimintaa, tarvittaisiin nykyistä enemmän. Omaishoito vähentää raskaampien palvelujen tarvetta. Tuhannet muistisairaavat henkilöt asuvatkin kotona omaishoitajan tukemana. (THL, 2020b).

Taiteen ja siis myös musiikin vaikutuksista omaishoitajiin ja heidän arkeensa kerrotaan esimerkiksi Ikäinstituutin Elämysmatkoja arjen yläpuolelle – materiaalissa. Siinä kuvataan, miten omaishoitajille järjestetyssä musiikkihetkessä he kokivat jo ”pelkän” musiikin kuuntelun rentouttavana. Siihen oli helppo upota ja unohtaa hetkeksi aika ja paikka. Arkisesta tilanteesta irrottautuminen oli heille hetkellinen ja erittäin tarpeellinen helpotus. (Oesch-Börman, 2014, s. 30).

2.2.6 Osallisuus

Osallisuuden näkökulmia on monia. Sillä voidaan tarkoittaa osallisuutta kulttuuriin ja osallistumista tai osallistumattomuutta. Voidaan puhua ryhmän tai yksilön osallisuudesta. Oletuksena on, että osallisuuden lisääminen kasvattaa yksilön hyvinvointia. Yhteisössä on mahdollista toimia ja saada kokemus omasta merkityksestä ryhmän jäsenenä. Osallisuus nähdään sekä tavoitteena että keinona lisätä yhteiskunnan tasa-arvoa ja sisäistä eheyttä. (Virolainen, 2015, s. 25–26).

Osallisuuteen sisältyy sekä poliittisia että sosiaalisia ulottuvuuksia. Se käsittää kulttuuriin osallistumisen mahdollisuuksien edistämisen: kansalaisten oikeuden harjoittaa omaa kulttuuriaan sekä taiteen ja kulttuurin väljänä yksilöiden osallistumiselle kansalaisina demokraattiseen yhteiskuntaan. (Virolainen, 2015, s. 26).

Osallisuuteen liittyy myös saavutettavuus ja rahoitus. Rosenlöfin (2016, s. 48) selvityksen mukaan ikäihmisten kulttuuripalveluiden tarjonnassa on monia niin sanottuja katvealueita. Rahoitus on osittain hyvin satunnaista, jolloin myös osallistumisen ja osallisuuden mahdollisuudet ovat satunnai-

sia. Lisäksi aktiivisille seniori-ikäisille on tarjontaa paremmin kuin esimerkiksi kotihoidossa oleville tai tehostetun palveluasumisen ryhmäkotien asukkaille.

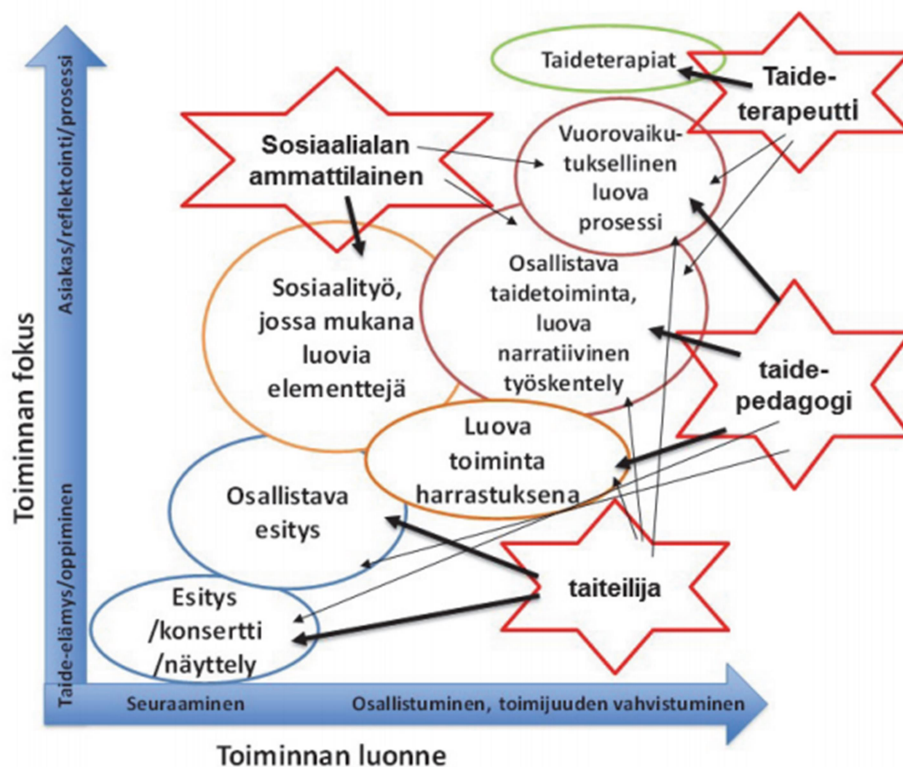
Isolan (2017, s. 25–26) tutkielman mukaan osallisuudessa voidaan nähdä hyvin monia tasoja. Voidaan puhua osallisuudesta jokaisen omassa elämässä, jolloin sitä voidaan lisätä esimerkiksi kohtuullisella toimeentulolla ja tarjoamalla tilaisuuksia toimintaan yhteydessä muiden kanssa.

Vaikuttaminen ja vaikuttaminen taas puolestaan kertovat osallisuudesta vaikuttamisen prosesseihin. (Isola, 2017, s. 28–29). On kyse siitä vaikuttamisesta, miten esimerkiksi resursseja jaetaan, mistä arvomme muodostuvat tai mitä pidämme merkityksellisenä. Kolmas näkökulma on se, että lisätään osallisuutta paikallisesti, eli panostetaan yhteiseen hyvään. Tällöin osallisuutta edistäviä olosuhteita tuodaan lähemmäs ihmistä. (Isola, 2017, s. 38).

Pulkkinen puolestaan tarkastelee kirjallisuuskatsauksessaan iäkkäiden kotona asuvien henkilöiden osallisuutta neljästä eri näkökulmasta. Erityisen kiinnostava tämän opinnäytteen kannalta on osallisuuden yhteys terveyteen ja hyvinvointiin. Esitetäänkin hyvin kiinnostava kysymys, kumpi on suurempi: osallisuuden vaikutus terveyteen vai terveyden vaikutus osallisuuteen? Tutkimuksissa oli löydetty vaikutuksia molempiin suuntiin. (Pulkkinen, 2019, s. 11).

Pulkkinen kuvaa myös useita osallisuuden mahdollistajia ja toisaalta sen estäjiä. Osallisuutta tukevia elementtejä olivat esimerkiksi merkityksellisyyden tunne, tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen ja yhdistystoiminta. Esteiksi puolestaan koettiin muun muassa sairaudet ja heikko toimintakyky. Erityisesti korostuivat psykososiaaliset esteet, kuten pelko, erilaiset rooliodotukset tai esimerkiksi sitova omaishoitajan tehtävä. (Pulkkinen, 2019, s. 24–25). Tähän peilaten kotimuisoinnin etuina ovat toiminnan koettu merkityksellisyys, osallistumisen helppous ja matalat etukäteisodotukset.

Seuraavassa kuvassa on monia luovan toiminnan mahdollisuuksia ja toimintatapoja, joiden myötä osallisuus lisääntyy. (Kuva 2). Hoivamusikon työskentely voi olla hyvin monenlaista. Usein musiikkituokiassa tai -hetkissä on kuitenkin mukana myös muita kuviossa näkyviä elementtejä kuin esitys tai konsertti. Pyritään osallistamaan työtapaan, jossa vuorovaihtus on tärkeää. Tällöin myös osallistumisen mahdollisuudet ja osallisuus lisääntyvät.



Kuva 2. Luovan toiminnan muotoja sosiaalityössä. Isola, 2017. Huhtinen-Hildén & Isola 2017. Kuvan on muokannut Isola, Huhtinen-Hildén 2014 pohjalta.

2.2.7 Sairaala- ja hoivamusiikki

Sairaala- ja hoivamusiikilla tarkoitetaan hoidon ja hoivan toimintaympäristöissä tarjottavaa mahdollisuutta kuulla ja kokea musiikkia. (Täksydän, 2020). Tässä yhteydessä tarkoitetaan erityisesti sellaista musisointitapaa, johon voi osallistua joko itse osallistuen tai tuottaen. Osallistuminen on mahdollista myös pelkästään vastaanottaen, kuunnellen.

Sairaala- ja hoivamusiikon erikoistumiskoulutuksen käyneitä muusikoita on jo työllistynyt muutamia. Kyseessä on siis Turun ammattikorkeakoulun järjestämä erikoistumiskoulutus. (Turun ammattikorkeakoulu, 2018). Yleistäen voi sanoa, että sairaalamusiikko työskentelee yleensä sairaalaympäristöissä, hoivamusiikko erilaisissa hoivayksiköissä tai ikäihmisten kodeissa. Edelleen hoivamusiikon työ kuitenkin painottuu palvelutaloihin ja -keskuksiin sekä tehostetun palveluasumisen ryhmäkoteihin.

Selkeitä ja käytännöllisiä hoivamusiikin ja -musiikon työn määritelmiä löytyy Siika-ahon (2013, s. 179–195) artikkelista ”Hoivamusiikki ammattina – mahdollisuuksia ja haasteita”. Siinä kuvataan hoivamusiikkityön nimeämistä sen tavoitteiden kautta. Siika-aho pohtii myös rahoituksen

haasteita ja esimerkiksi sitä lainsäädäntöä, joka koskee hoiva-alaa yleisesti. (mt., s. 179–195). Artikkelissa pohditaan myös hoivamuusikon koulutusta ja sen mahdollisuuksia. Artikkelin kirjoittamisen jälkeen Turun Ammattikorkeakoulussa onkin järjestetty kahdesti vuoden mittainen sairaala- ja hoivamuusikon erikoistumiskoulutus ammattimuusikoille.

Musiikki voi tässä kontekstissa olla jotakin esimerkiksi konsertista musiikki-improvisaatioon, lyhytkestoisesta musiikkituokiosta intensiiviseen vuorovaikutukseen musiikin äärellä. Sairaala- ja hoivamusiikin mahdollistavat musiikin ammattilaiset eri rooleissa potilaitten, asukkaiden, omaisten ja henkilökunnan parissa. Keskeistä on soveltava työtapa potilaan tai asiakkaan kokonaistilanteen ja tarpeitten mukaisesti. (Taikusydän, 2020).

Kontu-Korhonen (2019, s. 45–46), sairaala- ja hoivamuusikkojen kouluttaja, toteaa, että mitä enemmän hän on itse toiminut sairaalamuusikkona, sitä nöyremmäksi hän on tullut musiikin ja sen vaikutusten edessä. Hän jatkaakin, että oleellista ei kenties ole se, mitä soitetaan, vaan miten ja miksi soitetaan. Miten ihminen kohdataan ”musiikissa”?

Kontu-Korhonen (2019, s. 47–48) luettelee useita tärkeitä sairaala- ja hoivamuusikon ominaisuuksia, jotka heijastuvat vahvasti käytännön työhön. Tärkeää on riittävä musiikillinen osaaminen eli esimerkiksi soitto- ja laulutaito, kuulijoiden osallistaminen ja tietynlainen intuitiivisuus. Henkilökohtaisista ominaisuuksista mainitaan herkkyyys, empaattisuus ja oman persoonan kautta työskenteleminen. Ammatillisen osaamisen taitoja on mainittu valtava lista, joista esimerkkinä hyvät vuorovaikutustaidot, havainnointikyky, aitous, tilannetaju, itsearviointi ja ammatillinen eettisyys.

2.2.8 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurisen innostamisen termi syntyi Ranskassa maailmansodan jälkeen. Se on sosiaalipedagogiikan suuntaus, jossa yhdistyvät sosiaalinen, kulttuurinen ja kasvatuksellinen toiminta. (Taikusydän, 2020). Sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden avulla voidaan herkistää ja motivoita ihmisiä osallistumaan.

Innostaminen voi tapahtua esimerkiksi kasvatuksellisten, ilmaisullisten, kulttuuristen, sosiaalisten, poliittisten ja urheilullisten aktiviteettien avulla. Yhtenä tärkeänä tavoitteena on kulttuurisen demokratian saavuttaminen. Ytimenä voidaan pitää kahden ihmisen välistä aitoa kohtaamista. (Kurki, 2000, s. 162).

Kurki (2007, s. 94–96) tarkentaa vielä, että erityisesti ikäihmisten kohtaamisessa sosiokulttuurinen innostaminen perustuu osallistavaan pedagogiikkaan. Näin on riippumatta esimerkiksi siitä, toimitaanko heidän kodeissaan tai laitospäässä ympäristössä. Hän toteaa myös, että voidakseen olla innostaja, työntekijän ei ole välttämätöntä olla aivan jatkuvasti ihmisen luona, esimerkiksi hänen kotonaan. Tärkeintä on se, että sil-

loin kun ollaan paikalla, ollaan todella aidosti läsnä, sekä pedagogisessa että dialogisessa suhteessa ikäihmisen kanssa. Emme oleta ja tiedä hänen puolestaan valmiiksi mitään.

2.2.9 Soveltava taide

Soveltava taide tapahtuu pääosin taide- ja kulttuurilaitosten ulkopuolella, erilaisissa yhteisöissä tai toimintaympäristöissä. Se pyrkii muutokseen yksilön tai yhteisön ajattelussa, toiminnassa, tilanteessa ja asenteissa. Taiteellisen toiminnan keskiössä ovat yhteisön jäsenet ja/tai yhteisö haasteineen ja muutostarpeineen. Osallistujat otetaan mukaan taiteelliseen toimintaan tutkimaan, tekemään valintoja ja muodostamaan asioista merkityksellisiä tulkintoja. (Taikusydän, 2020).

Hoivamusiikkityön kehitys on kytkeytynyt soveltavan taiteen kehittymiseen. (Koivisto & Lilja-Viherlampi, 2019, s. 18). Monissa hankkeissa kehitettiin ja hyödynnettiin 2010-luvun molemmin puolin soveltavan taiteen työtapoja. Kun puhutaan soveltavasta taiteesta, puhutaan oikeastaan siitä, että taiteilija jollakin tavalla soveltaa ydinosaamistaan. (Haapasalo & Kela, 2017, s. 17–19). Näin myös hoivamusiikki toimii.

2.2.10 Spiritualiteetti

Arto Mikkola kuvaa spiritualiteetin käsitteeseen liittyvää pyhän kokemista näin:

Useinhan taiteen pyhänä tehtävänä onkin ollut etsiytyä sinne, missä sanoja kokemusten jakamiseen ei ole löytynyt, ehkei myöskään tarvittu.

Arto Mikkola: Hyvä arki vanhuudessa, 2005

Spiritualiteetti on ihmisen yksi hyvin syvä ja henkilökohtainen puoli. Sitä olisi tärkeää kunnioittaa ”molempiin suuntiin”. Suomessa seurakunnat ovat pitkään olleet yhtenä vapaaehtoistoimijana ikäihmisten asumisyksiköissä, aiemmin vanhainkodeissa. Näkökulmana on ollut kenties määrätietoisesti hengellinen tarjonta. Ei välttämättä ole hyvä tarjota ikäihmisille oletuksenaomaisesti pelkästään hengellistä musiikkia. Toisaalta on myös tärkeää kuulla, mikäli sen suuntaisia toiveita tulee. (Saarelainen, 2019).

Ihmisen ikääntyessä merkityksen etsintä vaihtelee. Osalla tämänkaltaiset tarpeet nousevat täysin uutena ilmiönä, toiset taas saattavat palata nuoruutensa uskonnolliseen viitekehukseen. Virret ynnä muut sellaiset hengelliset laulut ovat myös osa kulttuuriperintöä. Ne ovat vielä toistaiseksi näiden sukupolven edustajille tuttua materiaalia.

Tärkeä näkökulma on se, että myös maahanmuuttajataustaisten ikääntyvien määrä lisääntyy. Ymmärrys ikääntyvän uskonnollista tarpeista on tärkeää. Myös kantasuomalaisten on opittava näkemään eri kulttuuri-taustoista tulevien ikäihmisten toiveet ja uskonnollisten perinteiden rikkaus suhteessa elämän ja kuoleman kysymyksiin. (Saarelainen, 2019).

Myös Koivisto ja Lilja-Viherlampi (2019, s. 14) mainitsevat spiritualiteetin yhtenä näkökulmana, kun puhutaan musiikin merkityksistä ja mahdollisuuksista. On tehty tutkimuksia esimerkiksi musiikin ja tunteiden tai musiikin ja hengellisyyden suhteesta.

3 TYÖN TAVOITE

Tavoitteena oli selvittää, millaisia vaikutuksia kodeissa tapahtuvalla musiikkitoiminnalla on. Tarkasteltiin sitä, vaikuttivatko musisointihetket muistisairaana lisäksi omaiseen tai muihin henkilöihin, jotka kenties ovat paikalla. Entä voisiko tällaisesta toiminnasta olla apua omaishoitajan jaksamiseen? Voisiko musiikista olla iloa ja virkistystä molemmille? Voiko musiikkihetkestä nauttia ja piristyä, vaikkei olisikaan ollut aiemmin musiikillisesti aktiivinen?

Reflektiopäiväkirjan havaintomateriaalin nostamat näkökulmat olivat sellaisia, joita on mahdollista hyödyntää muistisairaiden ja ikäihmisten kanssa esimerkiksi hoivakodeilla. Siellä nimenomaan toivotaan usein ohjelmaa tai toimintaa erityisesti heille, jotka pääosin ovat omissa asunnoissaan tai huoneissaan. Sitä on melko vähän järjestetty, koska toiminta on usein ryhmäpainotteista.

3.1 Tietoperustan ja tavoitteen yhteys

Selvitettiin myös, mikä merkitys oli sillä, että toimittiin nimenomaan kodeissa. Suuri osa ikäihmisistä asuu Suomessa tällä hetkellä kotona mahdollisimman pitkään. Kansallisena tavoitteenakin on, että iäkäs henkilö voisi asua kotonaan mahdollisimman pitkään (THL, 2020a) ja kotihoidon asiakasmäärät ovat jatkuvassa kasvussa.

Lisäksi tarkasteltiin sitä, onko ylipäättään tarjolla kotona tapahtuvaa musiikkitoimintaa tai jotain muuta kulttuuri- ja taidetoimintaa? Vaikuttaisi siltä, että näitä palveluja ei vielä kovin paljon ole. Yksittäisistä projekteista löytyi tietoa. Ilmeisesti toistaiseksi on niin, että taide- ja kulttuuritarjontaa on pääosin palvelutaloilla ja hoivakodeilla, ei niinkään esimerkiksi kotihoidon asukkaille.

Toimintaympäristön keskeiset käsitteet olivat pääosin tiedossa ennen toiminnallisen osuuden aloittamista. Ainut käsite, joka tuli mukaan vasta toiminnan alettua, oli spiritualiteetti. Se liittyi suoraan ensimmäiseen havainnoitavaan teemaan eli siihen, millaista musiikkia toivottiin ja toteutettiin. Tätä näkökulmaa ei voinut ohittaa, koska hengellisen musiikin toiveita tuli odotettua enemmän.

3.2 Tutkimuskysymys

Erityistä oli se, että musiikki vietiin kotiin. Siitä saatiin paljon positiivista palautetta. Osallistujat kokivat, että kotoa lähteminen on sairauden edessä yhä haastavampaa. Voi olla vaikea innostua lähtemään mihinkään. Pukemiset, aikataulut ynnä muut sellaiset voivat arjessa käydä helposti raskaiksi.

Toimintaympäristönä koti toi omat haasteensa, mutta myös etunsa. Esiin tulleet havainnot olivat mielenkiintoisia ja niitä kannattaisi hyödyntää laajemminkin. Itse olen jo aiemmin työskennellyt erilaisissa hoivaympäristöissä muistisairaiden parissa. Toiminta on ollut ryhmämuotoista. Kotona toimiminen oli myös itselleni uusi tapa. Huomasin myös, ettei tällaista toimintaa ole vielä kovin paljon.

Kiinnostavia näkökulmia oli useita. Osallistujat olivat eri sairauden vaiheissa. Useiden kohdalla toiminta oli toimintakykyä ylläpitävää, ja he pysyivät osallistumaan monin tavoin. Kaikki omaiset olivat kaikki hyvin aktiivisia ja myönteisiä toimintaa kohtaan.

Tutkimuskysymykseksi muodostui: Millaisia vaikutuksia kotona tapahtuvilla musiikkihetkillä oli muistisairaalle ja hänen läheiselleen?

3.3 Menetelmät

Työssä on käytetty laadullista tutkimusotetta ja sen tuottamaa aineistoa käsiteltiin fenomenologisen tapaustutkimuksen keinoin. Fenomenologinen tutkimusstrategia voi painottua tutkijan omien kokemusten ja ymmärryksen muodostumisen tarkkailuun. Toisaalta se voi myös painottua muiden ihmisten kokemuksiin, jolloin ymmärrys muodostuu heidän kokemustensa kautta. Molemmissa tapauksissa strategian lähtökohtana on tutkijan avoimuus: tutkimuskohdetta pyritään lähestymään ilman ennako-olettamuksia. Pohdiskeleva ote on keskeistä. (Jyväskylän yliopisto, 2015).

Tapaustutkimus ei ole itsenäinen tutkimusmenetelmä (Saarela-Kinnunen, & Eskola, 2007, s. 194–195) eikä myöskään laadullisen tutkimuksen synonyymi. Se on enemmänkin lähestymistapa, joka tavoittelee kokonaisem-

paa ymmärrystä jostakin tietystä ilmiöstä. Siinä tutkitaan yksittäistä tapahtumaa tai esimerkiksi rajattua kokonaisuutta. Tyypillisesti käytetään monipuolisia, eri menetelmillä hankittuja tietoja. Yleensä pyritään kuvaamaan, tutkimaan ja selittämään erilaisia ilmiöitä. Menetelmät pyrkivät kuvailemaan tutkimuskohdetta tarkasti ja totuudenmukaisesti. Tapausta tutkimalla pyritään erityisesti lisäämään ymmärrystä tietystä ilmiöstä eikä niinkään yleistää niitä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Tulosten merkitys syvenee, kun esitetään perusteellista kuvausta aineistosta ja sen analyysistä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Tässä työssä on pyritty huolelliseen ja eri näkökulmat huomioivaan analyysiin. Erityisesti reflektiopäiväkirjan tuottamaa havaintomateriaalia käsiteltiin monin eri tavoin. Keskeisiksi arvioidut näkökulmat nostetaan esille luvussa 7.

Aineistonhankintamenetelminä olivat osallistuva havainnointi reflektiopäiväkirjan avulla ja kolmiosainen kyselylomakekokonaisuus. Olin käyttänyt reflektiopäiväkirjaa ja havainnointia aineistonkeruumenetelmänä jo sairaala- ja hoivamuusikko-opintoihin liittyvässä kehittämissuorituksissani. Osallistuva havainnointi toimi hyvin tällaisessa kokonaisuudessa, jossa itse toimin sekä muusikkona että havaintojen tekijänä. Keskeistä on se, että pystyy jossain määrin hahmottamaan koko ajan oman roolinsa ja sen mahdollisen vaikutuksen tilanteeseen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006).

Havainnointi on aina jossain määrin subjektiivista, samoin kuin materiaalia koskevat valinnat, rajaukset ja arviot. Anttilan mukaan havainnoimisella on menetelmänä paljon etuja, kunhan myös sen haasteet, esimerkiksi valintojen ja kokemusten subjektiivisuus huomioidaan. (Anttila, 2014).

Halusin havainnoinnin lisäksi käyttää yksinkertaista kyselylomakekokonaisuutta. Näin saataisiin varmemmin vastauksia tiettyihin ennalta suunniteltuihin kysymyksiin. Tällä pyrittiin lisäksi antamaan sairastuneelle mahdollisuus osallistua vastaamiseen. Kyselylomake pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeäksi ja nopeaksi täyttää. Oli tarkoitus, että omainen ja sairastunut täyttäisivät sitä yhdessä.

Havaintoja kertyi reflektiopäiväkirjaan runsaasti ja tietoa saatiin riittävästi. Havainnot tekivät näkyväksi sen, miten paljon uusia asioita tapaamisten aikana ja niiden myötä syntyi. Kyselylomake puolestaan ei tuottanut aivan toivotulla tavalla vastauksia ja tietoa. Osittain näiden kahden menetelmän materiaalit tuottivat myös samantyyppistä aineistoa. Lisäksi osallistujat antoivat runsaasti sanallista palautetta koko projektin ajan.

Aineistoa kerätessä hahmottui 22 erilaista ”otsikkoa” eli aihepiiriä. Ne tiivistettiin eli tyypiteltiin lopulta neljään yläotsikkoon aihepiireittäin. Tähän päädyttiin, koska näin aineistoa oli helpompi käsitellä. Materiaalista hahmottui myös luontevasti näiden neljän otsikon alle kertyvät aihepiirit

eli teemat. Kolme teemaa oli jo ennen musiikkihetkien aloittamista päätetty ja neljäs otettiin mukaan heti käyntien alettua. Tarkempi analyysi aiheista ja materiaalin käsittelystä on luvuissa 6 ja 7.

Parhaiten varsinaiseen tutkimuskysymykseen vastaavat teema numero kaksi (kuka osallistui aktiivisesti?) ja teema numero neljä (mitä uutta tapahtui?). Vastauksia tuo myös teema numero 3 (tunnelma). Tunnelmaan kuitenkin vaikuttivat monet muutkin asiat kuin musisointi.

Käytössä ollut kyselylomakekokonaisuus (3 erilaista lomaketta) puolestaan tuotti määrällisesti odotettua vähemmän materiaalia. Niistä saatu aineisto oli myös osittain samansuuntaista kuin reflektiopäiväkirjaan kerätty materiaali. Tämä toisaalta tukee tehtyjä havaintoja, muttei tuottanut merkittävästi lisää uutta tietoa. Lomakkeiden tuottama materiaali liittyi läheisimmin kotihoidon, muistisairauden, omaishoidon ja osallisuuden teemoihin.

4 MUSIIKKIHETKIEN TOTEUTTAMINEN KODEISSA

Tutkimuksessani kehitettiin hoivamusiikkitoimintaa. Siinä selvitettiin, millaisia asioita toiminta edellyttää ja mitä pitää ottaa huomioon. Lisäksi tarkasteltiin, millaisia muutoksia musiikkihetket toivat muistisairaalle ja hänen läheisensä keskinäiseen kommunikaatioon. Selvitettiin, miten toiminta vaikutti arkeen, toimintakykyyn ja vireystilaan.

4.1 Työelämäyhteys

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa. Se on Muistiliiton jäsenyhdistys ja Kanta-Hämeen alueen hyvinvointi- ja terveysvaikuttaja. Yhdistys toimii muistisairaiden, muistioireisten ja heidän omaistensa etujärjestönä. Tarkoituksena on edistää kohderyhmän elämänlaadun ja hyvinvoinnin edellytyksiä. (Kanta-Hämeen Muistiyhdistys, 2020).

Osallistujat olivat yhdistyksen asiakkaita. Toteutusta suunniteltiin Muistiyhdistyksen kanssa. Olimme yhdistyksen muistiasiantuntijan kanssa heti prosessin aluksi palaverissa. Suunnittelimme sisältöjä, ja etsimme sellaista toimintamallia, jota heillä ei ollut sillä hetkellä suunnitteilla tai käynnissä.

Ennen musiikkihetkien aloittamista kävin kahteen kertaan Muistiyhdistyksen tilaisuudessa kertomassa Musiikkia kotona –toiminnasta ja mahdollisuudesta osallistua siihen. Aivoviikolla 2019 kirjoitin tiedotteen projektin etenemisestä Muistiyhdistyksen käyttöön sosiaalisessa mediassa.

Tulosten analyysivaiheessa kävin myös yhdistyksen lauluillassa esittelemässä työtäni ja alustavia tuloksia. Joka vaiheessa yhteistyö on ollut mielekästä ja hyvää.

4.2 Toiminnan suunnittelu

Ennen ensimmäistä musiikkihetkeä ei ollut tietoa osallistujien mahdollisesta musiikkitaustasta eikä juuri muitakaan tietoja. Näin ollen ensimmäinen kerta oli tutustumiskerta, myös musiikillisesti. Toki oli hahmoteltu sisältöä, jolla päästään alkuun, mutta joustava työtapa vaatii sitä, että varataan mukaan paljon materiaalia ja tilanne ”elää”. Ensimmäisellä kerralla selvitettiin, onko kodissa käytössä soittimia, esimerkiksi pianoa, ja soittavatko osallistujat jotain instrumenttia. Selvitettiin, laulaako jompikumpi osallistujista.

Tapaamisissa pyrittiin siihen, että musiikki säilyisi pääasiana eikä rupatteleluun tai kahvin juontiin kuluisi liikaa aikaa. Näin käynnit eivät venyisi ja muodostuisi raskaaksi kenellekään. Hienotunteisuus ja monenlainen tilanteen lukeminen on toki tärkeää, kun toimitaan osallistujien kodeissa. Näin ollen, kyllä kahviakin juotiin!

Erityisten toiveiden tai mahdollisten rajoitteiden hahmottaminen vei myös aikaa ensimmäisestä tapaamisesta. Pyrittiin selvittämään asioita toiminnan ”lomassa” eikä kyselyn tapaan. Näin tunnelma pysyisi leppoisampana eikä tilanne muodostunut haastattelumaiseksi.

Minua kiinnosti myös se, kumpi musiikkihetken osallistujista olisi ”aktiivisempi” vai osallistuisivatko molemmat samalla tavoin. Tässä olikin paljon vaihtelua pariskuntien kesken. Projekti oli siksikin hyvin mielenkiintoinen, että osallistujat olivat keskenään niin erilaisia. Joskus omainen oli hyvin aktiivinen, joskus taas molemmat. Tämä vaikutti luonnollisesti myös toiminnan suunnitteluun.

Muistisairaudet vaikuttavat kommunikaatioon monin tavoin sairauden eri vaiheissa (Burakoff, & Haapala, 2013, s. 7-10). Osallistujien sairaudet ja niiden vaikutus vaihtelivat. Projektin aluksi hahmoteltiin sitä, kumpi musiikkihetkissä puhui enemmän, kumpi toivoi kappaleita ja lauluja enemmän. Pidettiin tärkeänä, että myös sairastuneella olisi tilaa kommunikoida omalla tavallaan ja vaikuttaa toimintaan. Riekkinen-Tuovinen (2018, s. 52) liittyy tähän sosiokulttuurisen innostamisen näkökulman: ikäihmisen aito elämä ja arki pitäisi suostua näkemään, samoin kuin hänen persoonansa. Näin syntyy aito dialogi muistisairaudesta huolimatta. Tähän liittyy myös se, että vältettäisiin kaikenlaista ikäihmisten puolesta puhumista.

Reflektiopäiväkirja oli keskeinen työväline. Siihen kirjattiin myös käyntien musiikillista sisältöä. Kun suunnittelin musiikkihetkeä, oli helppo tarkistaa, mitä edellisellä kerralla oli tehty. Voi myös kerrata, mitä oli tapahtu-

nut. Siihen peilaten oli helpompi suunnitella tulevaa kertaa. Oletettavasti myös suunnitteluun käytetty aika lyheni tällä tavoin.

Ensimmäisen tapaamisen jälkeen oli saatu suuntaviivat siitä, millaista musiikkia tehtäisiin kunkin parin kanssa. Tapaamiset muotoutuivatkin keskenään melko erilaisiksi. Tästä on lisätietoa erityisesti luvussa 6.2.1. Käytännössä toimintaa siis suunniteltiin matkan varrella jokaisen parin kohdalla erikseen.

4.3 Aikataulu

Alkuperäinen suunnitelma oli, että tapaamiset olisivat tammitoukokuussa noin kahden viikon välein. Käynnit päästiin kuitenkin aloittamaan vasta maaliskuussa ja aikataulua piti tiivistää. Se oli vetäjälle raskaampi, mutta osallistujille kenties jopa parempi. Kun käyntien välit eivät olleet kovin pitkät, ei tarvinnut ”aloittaa alusta” joka kerta. Tilanne säilyi osallistujilla jossain määrin muistissa, tuttuna juttuna.

Musiikkihetkiä oli viisi. Yhden musiikkihetken suunniteltu kesto oli noin tunti, josta varsinaisen musisoinnin osuus olisi noin 45 minuuttia. Aikataulu suunniteltiin siten, että päivän aikana ehdittiin tehdä kaksi musiikkihetkeä. Aamu- ja iltapäivälle oli varattu ajat. Vaikka varsinainen musiikin osuus oli noin 45 minuuttia, oli käytännössä varattava tunti. Lisäksi reflektiopäiväkirjan kirjoittamiselle oli varattava aikaa.

Käynnit aloitettiin portaittain, ensin kahden parin kanssa. Vähitellen aloitettiin musiikkihetket muidenkin osallistujien kanssa. Näin käyntejä ei ollut kaikkien parien kanssa samanaikaisesti ja aikatauluttaminen oli helpompaa. Samoin oli helpompi muistaa, missä kenenkin kanssa ollaan menossa.

4.4 Toteutus

Musiikkihetkien sisältö oli soittamista, laulamista, musiikin kuuntelemista, yhdessä olemista ja musiikkimuistoja. Joka kerralle valmisteltiin pohjarunko. Oletuksena oli, että ensimmäisellä käynnillä saadaan lisätietoa osallistujien omista toiveista ja ideoista. Ne huomioitiin mahdollisuuksien mukaan. Haluttiin kuitenkin myös säilyttää jokaiselle kerralle pienet painotukset. Oli esimerkiksi kansanlaulukerta, virsikerta, Bachin pianomusiikin kerta.

Pyrittiin vaihteluun, jotta joka kerralla ei tule laulettua pelkästään toivelauluja, vaikka sekin olisi varmasti ollut mukavaa. Jos kuitenkin olisi käynyt niin, ettei toiveita tulekaan, valmiiksi mietitty runko helpottaa tekemistä. Valmiin suunnitelman pohjalta on helppo soveltaa tarpeen mukaan. Kaikki osallistujat eivät myöskään laulaneet lainkaan, joten pelkkä toivelaulujen laulaminen olisi ollut yksipuolista.

Ensimmäinen kerta suunniteltiin siten, että siinä olisi mahdollisimman monenlaista mukana. Silti kaikkea ei voi muistaa ja huomioida. Eräällä aloituskerralla toivottiin hengellistä musiikkia eikä mukana olleissa materiaaleissa ollut mitään sopivaa! No, osallistujilla oli omia kirjoja, joista löytyikin paljon mieluisia kappaleita. Olen myös tottunut joustamaan tilanteen mukaan, mikä on tällaisessa toiminnassa aivan välttämätöntä.

Muusikkona ensisijainen instrumenttini on laulu. Laulaa voi aina ja joka paikassa. Niin sanotusti vahvin soittimeni on erilaiset kosketinsoittimet, tässä tapauksessa siis kodeissa mahdollisesti oleva piano tai muut kosketinsoittimet. Olen kuitenkin harjoitellut myös ukulelen (Kuva 3) ja pienten kanteleiden soittoa. Tällaiset mukana kuljetettavat soittimet ovat käytännöllisiä pienissä ja vaihtuvissa tiloissa. Pianoon verrattuna suuri etu on se, että voin olla kasvotusten toisen ihmisen kanssa. En myöskään joudu etsimään sähköpianolle jostain nurkasta sähköpistoketta. Erilaisten soittimien käyttö avaa myös usein hauskoja keskusteluja sekä lasten että ikäihmisten kanssa.



Kuva 3. Ukulele. (Kuva: Terhi-Tuulia Keränen)

Olen opiskellut myös musiikkiterapian perusopinnot, ja haluan tähdentää, että sairaala- ja hoivamusiikkityössä ei ole kyse musiikkiterapiasta. Hoivamuusikko voi toki musisoida terapeuttisesti tai musiikkihetket voidaan kokea terapeuttisina. Musiikkiterapia on kuitenkin aivan itsenäinen terapiamuoto, jota tekevät koulutetut terapeutit ja siinä on aina omat tavoitteensa. Tässä yhteydessä ei siis ole kyse missään tapauksessa musiikkiterapiasta, vaikka musiikin hyvinvointivaikutukset ja terapeuttisuus tiedostetaankin.

4.5 Osallistujat

Osallistujiksi etsittiin viittä pariskuntaa, joista toinen olisi muistisairauteen sairastunut henkilö ja toinen hänen puolisonsa tai muu läheinen. Osallistujat löytyivät helposti yhteistyössä Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen kautta. Sekään ei ollut kynnyskysymys kenellekään, että tapaamiset olivat osallistujien kodeissa.

Musiikkihetki ei vaatinut osallistujilta musikaalisuutta, soittimia tai mitään etukäteisvalmisteluja. Pyrittiin luomaan mahdollisimman rento ilmapiiri, jossa ei tulisi sellaista oloa, että pitäisi osata tai suorittaa jotain. Tavoitteena oli, että osallistujat kokisivat olevansa vapaita vain olemaan paikalla tai halutessaan osallistumaan aktiivisesti.

4.5.1 Ensimmäinen pari: ”Mä elän laupeudesta”

Ensimmäisen parin kotona ei ollut soittimia, joten säestyssoittimina käytettiin ukulelea ja kannelta. Tämä pariskunta oli tottunut säestyksettömään yhdessä laulamiseen, joten laulettiin paljon myös ilman soittimia. Omainen oli aktiivinen kuorolainen ja niinpä myös kuoron ohjelmistosta löytyi lauluja, joita musiikkihetkissä laulettiin. Saatiin aikaan jopa toimivia kaksiaänisiä toteutuksia. ”Voisin harjoitella tähän kuorolauluun bassotemman ensi kerraksi. Olisi mukava kokeilla tätä yhdessä”, hän totesi ja seuraavalla kerralla lauloimme yhdessä.

Sairastunut ei laulanut juurikaan, joten hän osallistui pääosin esittämällä laulutoiveita ja kuuntelemalla. Toiveet olivat pääosin virsiä ja muita hengellisiä lauluja. Laulut toivat mieleen paljon muistoja ja tarinoita, erityisesti nuoruusvuosilta.

Eri kerroilla käytettiin eri laulukirjoja, jotta olisi mahdollista toivoa monenlaisia lauluja. Omainen olikin kiinnostunut eri laulukirjojen yhteneväisyyksistä ja laulujen taustoista. Syntyi hienoja keskusteluja. Pääpaino oli osallistujien toiveiden mukaisesti hengellisessä laulumateriaalissa ja suomalaisissa kansanlauluissa.

4.5.2 Toinen pari: "What a wonderful world"

Ensimmäisellä kerralla lauloin ukulelen säestyksellä erilaisia tuttuja lauluja, esimerkiksi kansanlauluja ja Tapio Rautavaaraa. Kävi ilmi, ettei osallistujista kumpikaan ollut innokkaita laulamaan tai soittamaan, vaan he osallistuisivat mieluummin kuuntelemalla. Kotona oli piano, jota oli mahdollista käyttää.

Toisella tapaamisella käyntien keskeiseksi sisällöksi muodostui klassinen pianomusiikki. Tämä oli koko projektin kannalta virkistävää myös muusikolle, koska se oli erilaista toimintaa kuin muiden osallistujien kanssa. Toive oli myös hyvin selkeä ja siksi helppo toteuttaa. Erytisen mieluisaksi koettiin J.S. Bachin pianomusiikki, esimerkiksi kaksi- ja kolmiääniset inventiot (BWV 772 - 801).

Käynneillä katseltiin myös kodin levykokoelmia ja itse rakennettua sähkökitaraa. Näistä nousi mieleen ajatus toteuttaa pianolla klassisten kappaleten lisäksi muutakin. Soitettiin siis myös esimerkiksi L. Armstrongin "What a wonderful world" ja E. Claptonin "Layla". Tunnelma oli hetkessä toisenlainen ja varpaat naputtivat rytmiä.

4.5.3 Kolmas pari: "...siks lauluista murheilles karsina laita!"

Tämän parin kotona ei myöskään ollut soittimia käytössä. Heidän kanssaan toimittiin pääosin ukulelesäestyksellä. Osallistujat olivat molemmat innokkaita ja taitavia laulajia. Näin ollen pääpaino oli luontevasti yhteisessä laulamissa.

Ensimmäisellä kerralla mukanani oli pieni yhteislauluja sisältävä moniste. Samantyyppinen oli myös kolmannella kokoontumisella. Muutoin toimittiin lähinnä "Kultaisen laulukirjan" lauluvalikoiman pohjalta pääosin osallistujien toiveita noudattaen. Musiikillisesti paras oli se kerta, jolloin laulettiin pääosin tuttuja, laullisesti helppoja ja toimivia kansanlauluja. Toisaalta omien toiveiden esittäminen ja toteutuminen oli tärkeää. Ne nostivat mieleen paljon muistoja ja hienoja tarinoita.

4.5.4 Neljäs pari: "Kiitos sulle jokaisesta elämäni hetkestä"

Tämänkin parin kanssa aloitettiin ukulelella säestetyistä kansanlauluista. Kävi ilmi, että musiikkihetkien toivottiin sisältävän pääosin klassista ja hengellistä musiikkia sekä kansanlauluja, erityisesti kevtälauluja. Kotona oli myös kosketinsoitin, joka oli mahdollista ottaa esille myöhemmillä kerroilla. Ukulele jäi taustalle, koska sähköurku oli osallistujille mieluisa säestyssoitin.

Tapaamisten sisältö muotoutui sangen monipuoliseksi. Toiveita tuli runsaasti, alkaen virsistä ja muusta hengellisestä materiaalista, aina entisiin kuorolauluihin saakka. Joskus muusikko pääsi sangen helpolla, toiveet olivat jo valmiiksi mietitty huolella: ”Tein jo valmiiksi tällaisen toivelistan!”

Omainen oli käynyt jo pitkään laulutunneilla, ja sieltä tuttuja lauluja laulettiin myös musisointihetkissä urkusäestyksellä. Tapaamisiin tuotiin jopa omia sävellyksiä, jotka olivat syntyneet sukulaisen kirjoittamiin runoihin. Molemmat suhtautuivat käynteihin positiivisesti, mutta omainen sai kenties niistä vielä enemmän irti.

4.5.5 Viides pari: ”Laulun laaja kotimaa”

Myös tällä parilla oli pitkä, yhteinen kuorohistoria. Heillä oli kotona piano käytössä, ja laulujen säestettiin sekä ukulelella että pianolla. Kansanlaulut olivat hyvin tuttuja ja mukavia. Maakuntalaulut olivat myös olleet sairastuneelle aiemmin tärkeitä. Samoin erilaiset hengelliset laulut olivat heille laajasti tuttuja, ja niitäkin laulettiin paljon, monista eri kirjoista.

Sairastuneen saaminen mukaan lauluun olisi ollut omaiselle kovin tärkeää, mutta tämä lauloi pääasiassa yksin. Musiikilliset ajatukset ja muistot kuitenkin aktivoituivat. Omainen oli myös etsinyt käyntien väliin jäävillä viikoilla nuotteja sellaisiin lauluihin, joita sairastunut lauloi muistista, mutta joita ei musiikkihetkien aikana ehditty löytää.

5 AINEISTON KERUU

Määrällisesti suurempi osa aineistosta kerättiin musiikkihetkissä havainnoiden. Havainnot kirjattiin reflektiopäiväkirjaan melko vapaasti. Etukäteen valitut teemat pyrittiin kuitenkin erityisesti huomioimaan havainnoissa. Lisäksi käytössä oli kyselylomakekokonaisuus, joka koostui kolmesta erillisestä lomakkeesta. Kyselystä kerrotaan tarkemmin luvussa 5.2.

Tällaisessa tilanteessa on luontaisesti, musiikillisesta työtavastakin johtuen ”aistit auki”. Havaintojen tekeminen ja vahva läsnäolo on olennainen osa työtä. Toisaalta voi myös olla, että osallistuva havainnointi menetelmänä ruokkii tällaista työskentelytapaa ja ylläpitää herkkyyttä.

Palvelumuotoilun näkökulma oli aluksi mukana. Luovuin siitä, koska musiikkihetkien havainnointi tuotti vielä arvioitua runsaammin materiaalia. Kun vielä analyysi teki näkyväksi sen, miten paljon uudenlaista tietoa saa-

tiin, palvelumuotoilun näkökulmasta luovuttiin kokonaan. Musiikin vaikutukset itsessään puhuivat riittävästi puolestaan.

5.1 Reflektiopäiväkirja

Havainnot kirjattiin reflektiopäiväkirjaan säännönmukaisesti. Siihen kirjattiin jokaisen musiikkihetken jälkeen asioita mahdollisimman runsaasti ja monipuolisesti. Erityisesti huomioitiin teemat, jotka oli hahmoteltu ennen toiminnan aloittamista. Kananen painottaa, että toimintatutkimuksessa havainnointipäiväkirjan käytössä on tärkeää tietää, mitä ilmiöitä erityisesti havainnoidaan. (Kananen, 2014, s. 82–86). Päiväkirjaa voidaan toisaalta myös pitää eräänlaisena itseohjatun kyselylomakkeen täyttämisenä. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara, 2000, s. 203–206).

Olin tätä projektia ennen musisoinut esimerkiksi ikäihmisten ryhmäkoodeissa tai lastensairaalan potilashuoneissa. Halusin nyt kiinnittää huomiota teemoihin, jotka tuntuivat Itselleni tärkeiltä ammatillisista syistä. Huh-tinen-Hildén (2017, s. 4) luettelee tutkimuksissa todettuja asioita, joita vanhustyössä olisi syytä huomioida. Näissä mainitaan esimerkiksi työntekijän ammatillisuus sekä moniammatillisuuden ja yhteistoimijuuden vahvistaminen. Lisäksi korostetaan läsnäolon, kohtaamisen, luovuuden ja herkkyden tärkeyttä. Itseäni kiinnostivat erityisesti viimeksi mainitut.

Havainnoinnin ensimmäinen teema sisälsi tietoja siitä, mitä musiikkia käytettiin. Millaista musiikkia tässä elämäntilanteessa olevat ihmiset kai-paavat? Millainen musiikillinen tausta osallistujilla on? Onko kodeissa soittimia? Haluavatko he kuulla esimerkiksi kanteleen ja ukulelen soittoa?

Toinen teema liittyi osallistujien aktiivisuuteen, eli siihen, kuinka he osallistuisivat musisointiin. Tämä oli minusta kiinnostava näkökulma, koska en tuntenut heitä etukäteen. Vaihtoehtoja olisi monia. Olisi mahdollista, että molemmat osallistuisivat yhtä aktiivisesti tai passiivisesti. Vielä kiinnostavampaa olisi, jos toinen osallistujista olisi selvästi enemmän mukana. Kumpi se olisi ja miten tämä vaikuttaa toimintaan? Oli vielä lisäksi sekin näkökulma, että musiikkiin ja musisointiin voi osallistua niin monella tavalla. Tämän teeman kohdalla tapahtui monenlaisia muutoksia, kun osallistuminen lisääntyi projektin edetessä.

Aivan tuntemattomien ihmisten kotiin meneminen oli tietenkin myös jos-sain määrin jännittävää. Onnistutaanko yhdessä luomaan mukavan tun-nelma, jossa kaikilla olisi hyvä olla? Mitkä asiat vaikuttavat tunnelmaan ja kuinka paljon? Tunnelma olikin teema numero kolme.

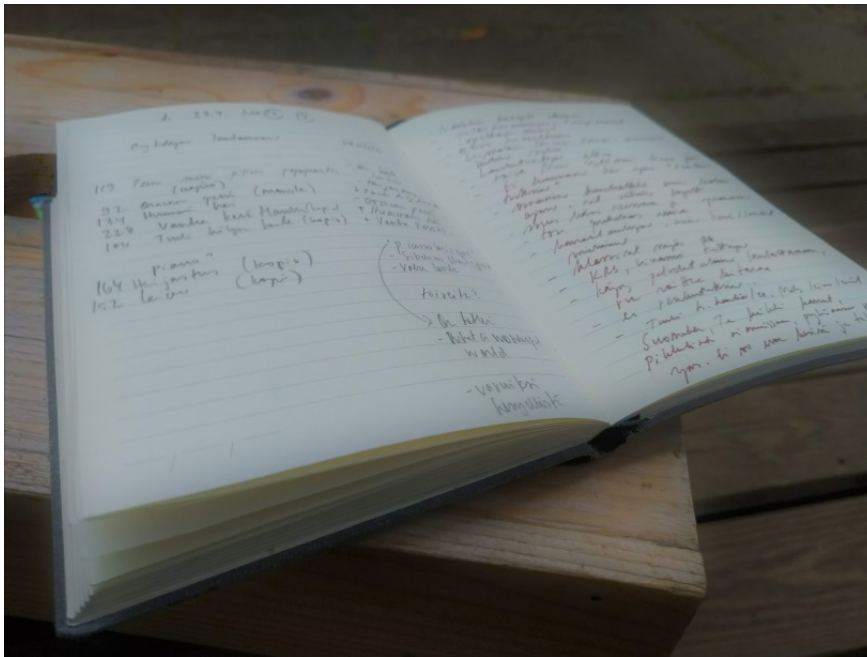
Seuraavat kolme teemaa muodostuivat siis ensin havainnoimisen kohteiksi:

1. Mitä musiikkia? Mitä laulettiin, mitä soitettiin? Millä soittimella? Mikä musiikkityyli? Mikä laulujen sisältönä on?
2. Kuka osallistuu? Kuka laulaa? Kuka osallistuu? Kuka tuntuu nauttivan tilanteesta? Kuka on eri tavoin aktiivinen? Kenelle tämä on tärkeää? Kuka tilanteessa kommunikoi aktiivisesti?
3. Tunnelma? Millaisia muutoksia tunnelmassa oli käyntien aikana ja niiden välillä? Mitkä asiat vaikuttavat tunnelmaan?

Nämä kolme teemaa olivat sellaisia, joista arvelin luontevasti tulevan paljon merkintöjä ja ne kiinnostivat minua. Heti ensimmäisen musiikkikäynnin aikana kävi ilmi, että tarvitaan vielä neljäs teema. Tarvittiin teema, jonka puitteissa voitiin havainnoida osallistujien tuottamia uusia asioita ja ilmiöitä eli toiminnan vaikutuksia. Musiikki näytti tuottavan monenlaisia reaktioita, ideoita ja yllättävän paljon uutta toimintaa. Ilman neljättä teemaa olisi jäänyt paljon tärkeitä asioita kirjaamatta.

4. Mitä uutta tapahtui? Mitä projekti tuotti? Millaisia olivat musiikkihetkien psyykkiset ja fyysiset vaikutukset? Millaista oli osallistujien oma kiinnostus aiheeseen? Millaista omaehtoista musisointia ja muuta toimintaa syntyi?

Yleensä musiikkihetkiä oli kaksi yhden päivän aikana. Kodista toiseen siirryttiin autolla. Tässä välissä kirjoitin autossa reflektiopäiväkirjaa (Kuva 4), koska osallistujien kotona se ei tietenkään ollut mahdollista. Jos olisin jättänyt kirjaamisen vasta kahden musisointikerran päätteeksi, en olisi enää muistanut riittävän paljon ja tarkasti.



Kuva 4. Reflektiopäiväkirja. Kuva: Terhi-Tuulia Keränen

Yhdellä tapaamisella ehtii havaita paljon erilaisia asioita. Kirjoittamiselle oli oikeasti varattava aikaa. Jotain saattoi silti toki unohtua. Joskus kirjoitettiin jotain ylös jopa kesken käynnin. Tilanne saattoi keskeytyä useammastakin syystä (esimerkiksi etsittiin kirjaa, nenäliinaa tai silmälasia) ja tuolloin oli mahdollista kirjoittaa ilman, että se häiritsi musiikkihetken kulkua.

Pyrin havainnoimaan mahdollisimman aktiivisesti ja neutraalisti. On vaikea arvioida, kuinka neutraali pystyy olemaan tavattuun samat ihmiset mukavan tunnelmallisissa musiikkihetkissä jo useamman kerran. Kun vielä itse innostaa läsnäolijoita osallistumaan, objektiivinen havainnointi on tietenkin haasteellista. Osallistuvasta havainnoinnista kerrottiin enemmän luvussa 3.3.

Havainnoinnin aiheet olivat sellaisia, joita myös luonnostaan tulee havainneeksi. (Kuva 5). Pyrittiin alkujaankin valitsemaan ilmiöitä, joihin on mahdollista kiinnittää huomiota samalla, itse musisoi ja vie musiikkihetkeä eteenpäin. Tähän liittyy myös se, että suurin osa musiikillisesta materiaalista täytyy muusikkona osata niin hyvin, että pystyy lisäksi tutkijan näkökulmasta tekemään riittävästi havaintoja. Tällainen havainnoiva ja tilanteeseen herkästi reagoiva työskentelytapa on toisaalta myös vahvuuteni. Se on perusasia sairaala- ja hoivamuusikkona työskennellessä.



Kuva 5. Sanapilvi reflektiopäiväkirjan teemoista

Moni olisi halunnut tarjota käynnin yhteydessä kahvit. Oli kuitenkin etukäteen sovittu, ettei tarvitse tarjota mitään eikä muutenkaan valmistautua mitenkään. Tällä pyrittiin sekä madaltamaan osallistumisen kynnyksiä että tiivistämään aikataulua. Yhden parin kanssa kahviteltiin kuitenkin joka kerta. Kahvilla puhuttuja asioita pyrittiin olemaan kirjaamatta. Tämä saattoi toki vaikuttaa lähentymiseen heidän kanssaan muuten ja esimerkiksi sotkea muistisairaana ymmärrystä siitä, mitä tämä toiminta oikeastaan on. Kahden muun parin kanssa juotiin kahvia viimeisellä tapaamisella.

5.2 Kyselylomakekokonaisuus

Käytössä oli myös kyselylomakekokonaisuus. Siinä oli kolme hieman toisistaan poikkeavaa lomaketta. Ajatuksena oli, että lomake täytetään ensimmäisellä, kolmannella ja viidennellä käynnillä. Lomake jätettiin osallistujille musiikkihetken päätteeksi ja palautettiin seuraavalla kerralla.

Aluksi suunniteltiin, että lomake täytetään heti musiikkihetken päätteeksi. Tästä kuitenkin luovuttiin, koska muusikon läsnäolo tuntui vaikuttavan osallistujien vastaanottoon. Heidän oli tarkoitus vastata yhdessä ja siihen olisi hyvä varata riittävästi aikaa. Oli parempi, kun lomakkeen sai rauhassa täyttää. Päädyin siihen, että lomake jäi osallistujille.

Tässäkin ratkaisussa oli haasteensa, sillä yksi kaavake hukkuu viikon aikana kotiin lopullisesti. Sen vastaukset jäivät siis saamatta. Kävi myös ilmi, että osa koki lomakkeet ylipäätään rasittavina. Osalla taas tavoite täyttyi hyvin, eli kaavaketta täytettiin mahdollisuuksien mukaan yhdessä, myös sairastuneen mielipiteet kirjaten. Tämä tavoite oli kaikille osallistujille kerrottu etukäteen.

Muistiyhdistyksen työntekijän kanssa oli pohdittu myös sitä, millainen lomakkeen kannattaisi olla, jotta myös sairastunut pystyisi hahmottamaan vastausvaihtoehdot. Tässä kuitenkin käytännössä törmättiin kommunikoinnin haasteisiin. Osallistujat kommunikoivat keskenään ja tutkijan kanssa hyvin eri tavoin. Lisäksi hymynaamojen tarkoitus ei ollut riittävän selvä.

Kaikille pareille ei annettu kaikkia kolmea kaavaketta, koska viiden käynnin tavoite ei toteutunutkaan. Lomakkeet oli siis tarkoitus täyttää ensimmäisellä, kolmannella ja viidennellä tapaamiskerralla.

5.2.1 Kyselylomakkeen hymynaamakysymykset

Kaikissa kolmessa lomakkeessa oli ensimmäisinä monivalintakysymykset siitä, virkistikö musiikkihetki (kyllä / ehkä / ei) tai rauhoittiko se (kyllä / ehkä / ei). Ensimmäisellä kerralla oli lisäksi kysymys ”Musiikkihetki vastasi odotuksiani” (kyllä / ehkä / ei). (Kuva 6). Näihin oli tarkoitus vastata selkeitä hymynaama-merkkejä käyttäen. Ideana oli se, että selkeät symbolit helpottaisivat sairastuneen ja omaisen vastaamista yhdessä.

Musiikkia kotona

Palautte 1

Musiikkihetki virkisti:



Musiikkihetki rauhoitti:



Musiikkihetki vastasi odotuksiani:



Muuta palautetta (toiveita, ehdotuksia):

Päivämäärä: _____

Kuva 6. Kyselylomake numero 1

Kysymysten vastaustapa oli ilmeisesti kuitenkin jotenkin epäselvä. Tämä tuli tapaamisten yhteydessä keskusteluissa ilmi. Lisäksi oli haluttu vastata kovin positiivisesti (vihreä) ja sama tapaaminen oli koettu sekä virkistävänä että rauhoittavana. Toki tämä on voinut olla myös osallistujien aito kokemus.

5.2.2 Kyselylomakkeen avoimet kysymykset

Ensimmäisellä kerralla lomakkeessa oli mahdollisuus antaa palautetta, toiveita tai ehdotuksia. Sisältöä ei ohjailtu mihinkään suuntaa ja vastauksia saatiin vain kaksi.

Musiikkia kotona

Palautte 2

Musiikkihetki virkisti:



Musiikkihetki rauhoitti:



Ovatko musiikkihetket vaikuttaneet päivään? Miten?

Muuta palautetta:

Päivämäärä: _____

Kuva 7. Kyselylomake numero 2

Toinen kyselylomake täytettiin kolmannen tapaamisen jälkeen. Siinä oli avoimena, vapaasti vastattavana kysymyksenä, oliko musiikkihetki vaikuttanut päivän kulkuun jotenkin? Ja jos oli, niin miten? (Kuva 7). Tähän saatiin jo enemmän vastauksia. Osa vastauksista oli tosin enemmänkin yleistä palautetta.

Kyllä odotetaan aina seuraavaa kertaa. Laulusta tulee hyvä mieli.

Osallistuja, 3. tapaaminen

Kolmannessa kyselylomakkeessa oli eniten avoimia kysymyksiä. Ensimmäinen oli ”Ovatko illat olleet musisointipäivinä esimerkiksi tavallista rauhallisempia tai levottomampia?” (Kuva 8). Tähän tuli useampia vastauksia, vaikka kolmatta kaavaketta ei edes jaettu kaikille viidelle parille.

Kolmannen lomakkeen toinen avoin kysymys oli: ”Olisitteko kiinnostuneita tämän tyyppisestä toiminnasta jatkossa?” Lopuksi oli vielä mahdollisuus kirjoittaa vapaata palautetta. Kysymys, jossa tiedusteltiin osallistujien mahdollista kiinnostusta jatkaa tällaista toimintaa, liittyi alkujaan palvelumuotoilun näkökulmaan. Tästä näkökulmastahan luovuttiin jo melko

varhaisessa vaiheessa, mutta kyselylomakkeeseen kysymys oli kuitenkin jäänyt. Lomake oli pitänyt suunnitella ja toteuttaa niin hyvissä ajoin, että muutokseen ei ehditty reagoida.

Musiikkia kotona

Palautte 3

Musiikkihetki virkisti:



Musiikkihetki rauhoitti:



Ovatko illat olleet musisointipäivinä esim. tavallista rauhallisempia tai levottomampia?

Olisit/teko kiinnostuneita tämän tyyppisestä toiminnasta jatkossa? _____

Muuta palautetta:

Päivämäärä: _____

Kuva 8. Kyselylomake numero 3

6 AINEISTON ANALYYSI

Menetelmien valinnoista ja perusteluista kerrottiin luvussa 3. Reflektiopäiväkirjasta saatuja havaintoja päädyttiin tyypittelemään, koska arvioitiin, että sillä tavoin saataisiin parhaiten näkyviin haluttuja asioita. Tyypittelyssä etsitään aineistosta sitä, mikä on keskeistä, olennaista ja ominaista. Aineistoa siis tyypitellään havainnollistaen ja tiivistäen. Ei ole tarkoitus tyypitellä vastaajia, vaan nimenomaan saatua informaatioainesta. (Saaren-Kauppinen & Puusniekka, 2006).

Reflektiopäiväkirjan ja palautelomakkeen tuottama materiaali analysoitiin. Reflektiopäiväkirjan aineisto oli selvästi runsaampi ja monipuolisem-

pi. Osallistujat puhuivat musiikkihetkissä erittäin paljon ja heidän spontaaneja kommenttejaan ja arvioitaan tuokioista kirjattiin runsaasti. Heiltä ei varsinaisesti kysytty tässä yhteydessä mitään. Heitä ei siis varsinkaan ”houkuteltu” puhumaan tietyistä, toivotuista aiheista, koska ei ollut tarkoitus haastatella.

Kokemukseni mukaan musiikki itsessään avaa aisteja, nostaa tunteita ja muistoja mieleen. Tämä oli helppo huomata. Omaiset vaikuttivat myös kaipaavan juttukaveria. Muistisairaana kanssa keskustelu väistämättä yksipuolistuu jossakin vaiheessa sairaudesta johtuen.

Reflektiopäiväkirjan materiaalissa tuli myös sairastuneen näkökulma ja osallistuminen esiin. Palautelomakkeita ei täytetty kovin paljon yhdessä, vaikka se alkujaan oli tarkoitus. Lomakkeeseen ehkä myös hieman kaunisteltiin asioita ja haluttiin olla kannustavia muusikkoa kohtaan. Näistä syistä reflektiopäiväkirjan materiaali sai analyysissä suuremman painoarvon.

6.1 Reflektiopäiväkirjan teemojen analyysi

Aluksi reflektiopäiväkirjan käsinkirjoitetut tekstit kirjoitettiin auki. Näin niitä oli mahdollista sähköisessä muodossa tarkastella ja käsitellä. Havainnot liittyivät esimerkiksi kotiin, musiikkiin, ihmisiin, tunnelmaan, viireystilaan ja musiikkitoiveisiin. Materiaali oli tässä vaiheessa niin sanottu ja ranskalaisia viivoja, joita kertyi yhteensä kahdeksantoista sivua.

Materiaalin käsittelemiseksi ja analyysin helpottamiseksi teksti jaoteltiin ensin pienempien otsikoiden alle numeroimalla asioita. Näitä koodattuja otsikoita kertyi 22 kappaletta. Koodauksessa etsitään nimenomaan sitä, mitä tutkimuskysymykseen liittyvää aineistosta löytyy. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Näitä ”pienempiä” otsikoita olivat esimerkiksi ”Millaista musiikkityyliä toivottiin?”, ”Voisiko näihin tapaamisiin osallistua muitakin henkilöitä?”, ”Mikä vaikutti tunnelmaan?” ja ”Huumorit”.

Näin monen aiheen käsittely oli edelleen liian työlästä. Päädyttiin tyypittelemään uudelleen, yhdistelemään materiaali vielä neljän isomman ”otsikon” eli teeman alle. Näistä neljästä isommasta kokonaisuudesta käytän tässä työssä nimeä teema.

Näille teemoille annettiin tiedon käsittelyn helpottamiseksi koodivärit punainen, sininen, vihreä ja harmaa. Koko ajan siis käytännössä laskettiin kvantifioiden, montako mainintaa kustakin aiheesta tai otsikosta on yhteensä. Kvantifiointi tarkoittaa sitä, että lasketaan, montako kertaa sama asia tai aihe esiintyy aineistossa. Tiedot voidaan koota myös taulukoiksi. Tällöin keskeisimmät taulukot voi liittää havainnollistamaan tutkimusta tai kuvaamaan aineiston piirteitä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Tällaisten taulukoiden tai kuvaajien käyttämiseen päädyttiin, koska lukujen saaminen visuaaliseen muotoon selkeytti asiaa. Sinällään luvut eivät olleet merkittäviä, vaan asiat, jotka lukujen myötä tulivat näkyväksi. Kuvaajia on nähtävillä myöhemmin, erityisesti luvussa 7. Niiden tarkat merkitykset ja asiayhteydet selitetään myös samassa yhteydessä.

Neljää teemaa päädyttiin laskemaan eri näkökulmista. Näitä olivat

- minkä verran eri teemoja (4 kpl) havainnoitiin yhteensä
- minkä verran eri teemoja havainnoitiin jokaisen parin (5 kpl) kanssa
- minkä verran eri teemoja havainnoitiin eri kerroilla (5kpl)

Kun näistä näkökulmista oli laskettu havaintojen määrät, alkoi kokonaisuus hahmottua. Näkyi selvästi esimerkiksi se, että eri parien kanssa todella havainnoitiin eri teemojen aiheita tai että eri kerroilla havainnoitiin eri teemoja. Tämä tietenkin johti pohtimaan, miksi näin oli? Tätä pohdintaa on perusteellisemmin esitelty luvussa 7.2. Eri parien kanssa tehtyjä havaintoja kuvataan puolestaan luvussa 7.3.

Muutama aihe jäi pois, kun materiaali ryhmiteltiin neljän teeman alle. Tähän päädyttiin, koska aiheet eivät liittyneet valittuihin neljään teemaan. Näitä olivat esimerkiksi havainnot asumismuodosta, omat pohdintani kanttorin roolista (osallistujilla paljon kertomuksia omista kuoromuksista ja kuorojen johtajista, tuttujen kanttoreiden muistelemista tutkijan kanssa). Tämä on myös osallistuvaa havainnointia käytettäessä tyypillistä, että joitakin havaintoaineiksia jätetään analyysin ulkopuolelle. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006).

Osallistajat kertoivat myös esimerkiksi itse käyneensä palvelutaloissa musisoimassa. Tämä oli hyvin mielenkiintoista, mutta ei tutkimuskysymyksen kannalta oleellista. Kommentit kauniista keväästä, ulkona musisoimisesta ynnä muusta sellaisesta eivät vaikuttaneet erityisesti tarkasteltaviin asioihin, vaikkakin paljon esimerkiksi tunnelmaan.

6.1.1 Reflektiopäiväkirjan teemat

Seuraavaksi kerrotaan tarkemmin, millaisia aiheita havainnointimateriaali käsitteli. Mitä aiheita teemojen (4kpl) alla kertyi?

1. Mitä musiikkia? (sininen)

- Millaista musiikkia? Ei surullista, ei ”renkutuksia” (usein esiin tuleva tietyn musiikkityylin termi)
- Millä soittimella soitettiin? Laulettiinko?
- Toivelaulut, kuka toivoo, mistä materiaali löytyy
- Hengellisen musiikin toiveita yllättävän paljon

2. Kuka osallistui aktiivisesti? (Vihreä)

- Kuka lauloi tai soitti?
- Kuka toivoi lauluja, selaili kirjaa, naputti rytmiä tai kommentoi kappa-leita?
- Voisivatko muut läheiset myös osallistua kotona toteutuviin musiikki-hetkiin?
- Kuka puhuu musiikkihetkien aikana? Onko jokaisen mielipiteille ja ta-rinoille aikaa ja ”tilaa”?

3. Tunnelma? (Punainen)

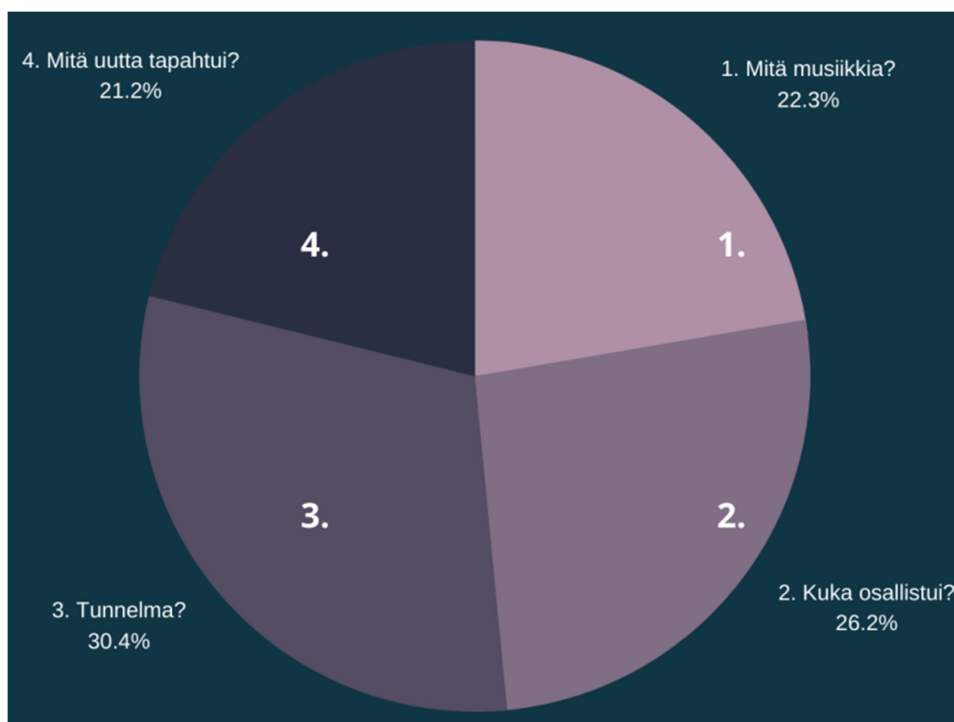
- Millainen tunnelma on? Mitkä asiat vaikuttivat tunnelmaan, mitä muuttivat sitä? (Eriolaiset parit, erilaista kommunikointia, erilaiset kes-kinäiset suhteet, eri sairauden vaiheet, päivän vireystila)
- Ei oikein ole yhteistä tekemistä, musiikkihetki koettiin positiivisena lähes poikkeuksetta
- Vaihteleva vointi ja keskittyminen
- Huumoria viljeltiin paljon

4. Mitä uutta tapahtui? Toiminnan vaikutukset? (Harmaa)

- Fyysiset ja psyykkiset muutokset käyntien aikana
- Nuottien kopiointia
- Laulukirjojen etsiminen oma-aloitteisesti
- Tuotiin omia sävellyksiä ja lauluehdotuksia musiikkihetkiin
- Katseltiin levykokoelmia ja etsittiin sieltä inspiraatiota ja ideoita
- Minulle näytettiin itse rakennettuja soittimia

6.1.2 Havainnointi

Havainnot koottiin yhteen ja niiden määriä vertailtiin toisiinsa useammalla tavalla. Eri teemojen kommentteja oli yhteensä melko tasaisesti. Eniten oli tunnelmaan liittyviä kuvauksia, 30.4 prosenttia. Teeman numero 4 (Mitä uutta tapahtui?) havaintoja oli, 21.2 prosenttia. Tässä kaikki havainnot oli laskettu vain yhteen, joten sillä ei ollut merkitystä, että kahden parin kanssa musisointikertoja ei kertynyt viittä. Tosin vaikutti siltä, että teeman numero 4 (Mitä uutta tapahtui?) havaintoja oli vasta tapaa-miskertojen loppupuolella, viimeisillä tapaamisilla.



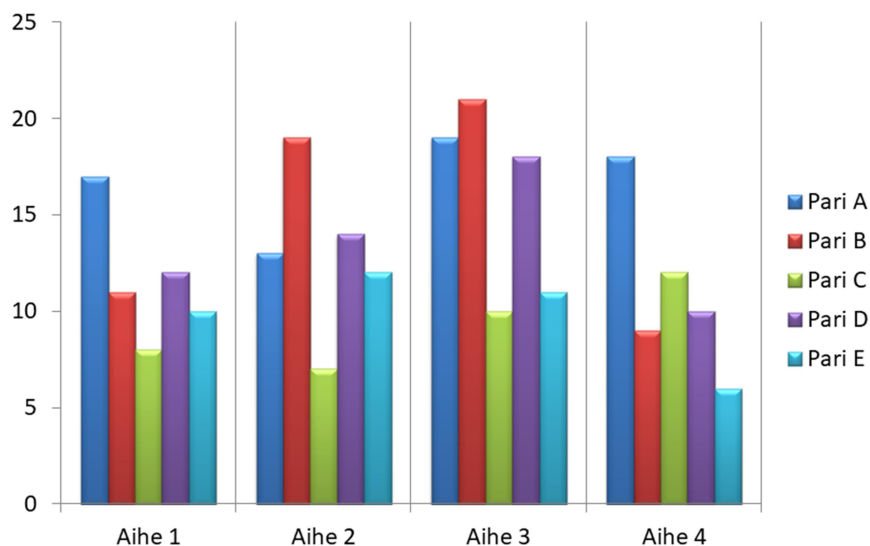
Kuva 9. Reflektiopäiväkirjan eri teemojen tuottama materiaali

Yllä olevassa kuviossa (Kuva 9) on laskettu yhteen kaikkien tapaamisten ja kaikkien parien kanssa tehdyt havainnot. Tuloksena nähdään kaikki havainnoinnin tuottama materiaali yhteenlaskettuna kaikkia teemoja koskien. Kuvasta näkyy, että kaikkia neljää teemaa havainnoitiin määrällisesti melko saman verran.

Lisäksi verrattiin sitä, paljonko eri teemoja havainnoitiin eri kokoontumiskerroilla, saman parin kanssa. Näin tehtiin siksi, että eri osallistujien kanssa tapaamiset olivat hyvinkin erilaisia. Arvioitiin, että tässä tulisi eroavaisuuksia. Näin kävikin. Tästä kerrotaan lisää luvussa 7.

Vielä kolmanneksi vertailtiin sitä, paljonko eri parien kanssa havainnoitiin eri teemoja. Esimerkiksi, paljonko teemaa 2 (tunnelma) kuvailtiin A- ja B-parin kohdalla. Tämä näkökulma valittiin, jotta saataisiin näkyväksi tietty kehityskaari, joka yhden parin tapaamisten aikana tapahtui.

Seuraavassa kuviossa (Kuvio 1) on koottuna havaintojen määrät yhteensä aiheita ja parit. Tämä yleiskuva pyrkii osoittamaan sen, paljonko teemoja aiheita havainnoitiin kunkin parin kanssa. Tästä on tarkempi analyysi luvussa 7.



Kuvio 1. Pareista tehdyt eri teemojen havainnot yhteenlaskettuna

Kun aineistoa oli peilattu aikaisempaan tietoperustaan ja toisaalta analysoitu eri näkökulmista, alkoivat tärkeimmät tulokset hahmottua. Ne muodostuivat lopulta sen ympärille, miten keskenään erilaiset osallistujat olivat olleet aktiivisia musiikkihetkissä.

Ihmiset erilaisine taustoineen voivat olla toiminnassa mukana ja saada siitä musiikin iloa arkeen. Myös teema numero 4 (mitä uutta tapahtui?) tuotti paljon materiaalia. Musiikkihetkillä oli hyvin monenlaisia vaikutuksia.

Näistä kahdesta teemasta muodostui tärkeä ydin. Monenlaiset ihmiset voivat osallistua toimintaan ja nauttia siitä. Näin näytti tapahtuvan, vaikka henkilöllä ei ollut aktiivista musiikkiharrastusta taustalla. Musiikkiaktiivit aktivoituivat entisestään ja vanhat harrastukset otettiin uudelleen käyttöön. Kuitenkin kaikki pystyivät olemaan mukana ja osallistumaan monin tavoin. Myös virkistyminen, äänenkäytön koheneminen, laulujen muistelemineen ynnä muut sellaiset ovat erittäin tärkeitä asioita ja toiminnan tuloksia, joita voitiin nähdä hyvin runsaasti.

6.2 Kyselylomakkeen analyysi

Lomakkeessa oli sekä hymynaamoilla toteutetut kysymykset että avoimet kohdat. Hymynaamoilla vastattavat kysymykset eivät välttämättä olleet oikein toimivia muuten kuin siinä mielessä, että niihin osallistujat vastasivat edes jossain määrin yhdessä. Oltiin ehkä liian kohteliaita eikä tohdittu käyttää surunaamaa missään kohtaan. Näin ollen sama musiikkihetki oli koettu yhtä aikaa virkistävänä ja rauhoittavana. Toki voi myös olla, että

näin todella koettiin. Hymynaamojen tarkoitusta myös pohdiskeltiin äänen ja ne koettiin hieman ristiriitaisiksi.

Avoimet kohdat eivät siis tuottaneet kovin paljon materiaalia. Havainnointi reflektiopäiväkirjaan toimi paremmin. Sen etuna, että havaintoja voi vapaasti kirjata todellisten tilanteiden mukaan. Kyselylomakkeet piti etukäteen suunnitella ja valmistaa ennen kuin oli tavattu osallistujia.

Ajatuksena oli ollut, että lomake täytetään tapaamisen lopuksi. Tilanne ei aina kuitenkaan ollut kovin rauhallinen, eikä keskittyminen aina ollut mahdollista. Päätettiin siis, että lomake jää osallistujille täytettäväksi seuraavaan kertaan asti. Tapaamisten välillä ei kuitenkaan välttämättä enää muistettu tai ehditty sen paremmin täyttää paperia.

Kumpikaan tapa ei siis tuottanut kovin paljon materiaalia. Toisaalta se, mitä lomakkeisiin oli kirjattu, oli hyvin samansuuntaista reflektiopäiväkirjan materiaalin kanssa. Tunnelma tapaamisissa oli myös sen verran avoin, että musiikilliset ja muutkin toiveet sai sanoa myös musiikkihetkien aikana sanallisesti. Kenties siksikään ei koettu enää tarvetta ajatuksia erikseen lomakkeeseen kirjata?

Katkaisee mukavasti päivän, tuoden iloa ja virkistystä.

Kiitos!

Osallistuja 3. tapaamisen jälkeen

Minua kiinnosti, koettiinko musiikkihetken vaikuttavan kyseisen päivän tai illan kulkuun. Ryhmämuotoiset musiikkihetket aiheuttavat kokemukseni mukaan joskus myös levottomuutta. Esimerkiksi hoivakodin musiikkihetken jälkeen ryhmän vetäjä lähtee, tilanne muuttuukin yhtäkkiä. Hoitajien vuorot myös vaihtuvat usein musiikkihetken jälkeen tai sen aikana.

Siksi ei ole helppoa saada tietoa, kuinka musiikkihetki vaikuttaa esimerkiksi illan kulkuun. Olisikin nyt ollut kiinnostavaa, jos tästä olisi kotimuisointien yhteydessä saatu tietoa. Nythän omainen osallistui musiikkihetken ja oli myös illalla kotona. Hoivakodin arjessa sama työntekijä ei yleensä ole aamulla ja illalla töissä, vaan vuorot vaihtuvat.

Ei havaintoa puoleen tai toiseen.

Osallistuja 1. tapaamisen jälkeen

Toisaalta oli koettu, että tapaamiset toivat päiviin kaivattua sisältöä. Kun muistisairaus hankaloittaa keskustelemista, lukemista tai pelaamista, useampi osallistujista oli kokenut tämän toiminnan sellaiseksi, että puhumisen haasteet eivät vaikuttaneet osallistumiseen.

Kolmannen lomakkeen kysymys oli: ”Olisitteko kiinnostuneita tämän tyyppisestä toiminnasta jatkossa?” Kolmas lomake jaettiin vasta viimeisellä tapaamisella ja näin ollen se jäi kahdelta osallistuneelta parilta täyt-

tämättä. Kysymys liittyi alkuperin siihen, että opinnäyte sisältäisi myös palvelumuotoilun näkökulmia. Vaikka siitä luovuttiin, niin lomakkeeseen tuo kysymys jäi, koska kysely piti suunnitella niin hyvissä ajoin ennen musiikkihetkien aloittamista. Grönfors toteaaakin, että havainnointi ja siihen liittyvä osallistuminen on usein erityisen hyvä menetelmä aineistonhankinnassa silloin, kun ilmiöstä ei ole kovin paljon tietoa ja kirjallisuutta en-tuudestaan. Kyselyiden ja haastatteluiden vaatimat teematkin muotoutuvat usein vasta ”matkan varrella”. (Grönfors, 2007, s. 154–155). Niin tapahtui tässäkin tapauksessa, kun neljäs havainnoinnin teema (mitä uutta tapahtui?) tuli myöhemmin mukaan.

7 TULOKSET

Seuraavassa tarkastellaan materiaalin tuottamia tuloksia. Musiikkihetket vaikuttivat monin tavoin. Etsitään myös syitä siihen, miksi toiminta vaikutti niin monipuolisesti.

Se, että toimittiin kotona, madalsi osallistumisen kynnyksiä, koska osallistujien ei tarvinnut lähteä kotoa mihinkään. He kertoivat, että kotoa lähteminen ja erilaiset siirtymät saattavat muistisairauden vuoksi olla hyvin työläitä. Koti on myös sekä sairastuneelle että läheiselle tuttu paikka. Ei tule hämmennystä siitä, missä paikassa ollaan, vaikka tilanne onkin uusi. Tämä lisää myös sairastuneen turvallisuuden tunnetta, ja helpottaa siten myös omaista.

Osallistujien taustat vaikuttivat myös jossain määrin tuloksiin. Heissä oli monia musiikin harrastajia, osa entisiä ja osa edelleen aktiivisia. Yhteinen tekeminen, ohjelma, johon molemmat voivat aidosti osallistua, koettiin mielekkääksi. Tämä tuli esiin monessa spontaanissa sanallisessa palautteessa. Päivät tuntuvat usein pitkältä, mutta musiikkihetki katkaisi mukavasti päivää. Tämä jo itsessään koettiin virkistävänä.

Vaikka musiikkityylillä tai musiikillisella toteutustavalla ei ollut suurta merkitystä, omien toiveiden toteutuminen oli merkittävää. Niihin liittyi paljon muistoja, joiden kertomiselle oli myös aikaa ja mahdollisuus. Tämä taas tuotti hyvää mieltä.

Muusikkona itselleni oli merkittävää, onko kodissa esimerkiksi piano tai joku muu kosketinsoitin. Osallistujille tämä taas ei välttämättä ollut tärkeää. Kosketinsoittimet ovat itselleni niin sanotusti ensisijaisia soittimia. Eli voin soittaa myös esimerkiksi ukulelea, mutta pianolla osaan soittaa monipuolisimmin. Jos soittaa pianoa, joutuu kuitenkin lähes aina kääntämään osallistujille selän. Kotimuisoinneissa hyvä kontakti ja läsnäolo olivat tärkeitä asioita ja pianolla soittaminen vaikeuttaa sitä.

Osallistujalle puolestaan voi olla myös mukavaa, että sai ”henkistä etäisyyttä” soittajaan ja hetken vain ajatella omia ajatuksiaan. Tästä annettiin sanallista palautettakin. Eräs osallistuja kommentoi, että erityisesti instrumentaalimusiikin aikana sai vain ajatella omiaan ja rentoutua. Aivan kuin olisi konsertissa omassa kodissa.

Käynneistä muodostui tietynlaisia kaaria, koska sisällöt ja tunnelmat muuttuivat joka parilla johonkin suuntaan. Kolmas tapaaminen oli usein jollakin tavalla merkittävä. Oltiin jo melko tuttuja, mutta pariskunnat eivät olleet vielä kyllästyneitä tapaamisiin. Vielä ei myöskään ollut viimeisen kerran ”haikeutta” tai loppupuheenvuoroja mielessä.

Olisi ollut kiinnostavaa nähdä kaikkien koko ”kaari”. Nyt kuitenkin vain kolmen pariskunnan kanssa tapaamisia oli yhteensä viisi. Yhden pariskunnan kanssa tapaamiset jäivät kolmeen ja toisen kanssa neljään. Tähän oli syynä terveydelliset haasteet ja esimerkiksi lääkärikäynnit.

7.1 Materiaalin käsittelyä

Analyysissa kiinnitettiin erityisesti huomioita siihen, minkä verran teemat numero 2 (kuka osallistui aktiivisesti?) ja 4 (mitä uutta tapahtui?) tuottivat materiaalia, ja mitä muutoksia niissä tapahtui. Teema numero 2 oli kiinnostava siksi, että musisointihetkessä oli niin monenlaista aktiivisuutta ja osallistumista. Aktiivinen osallistuminen tai musiikkihetkestä nauttiminen ei näyttänyt liittyvän osallistujan aiempaan musiikilliseen aktiivisuuteen tai ei ainakaan pelkästään siihen. Seuraavaksi tarkastellaan materiaalin eri teemojen havaintoja yleisesti ja alaluvussa 7.2 teemoittain.

Kuuntelemme mielellämme soittoa.
Osallistuja 1. kerran jälkeen

Musiikillisesti tapaamiset olivat monipuolisia. Musiikin tyyli tai toteutustapa ei kuitenkaan ollut merkittävää sen kannalta, kuka musiikkihetkissä oli aktiivinen. Teema numero 1 käsitteli tätä. Musiikin tyyli ei myöskään vaikuttanut siihen, millaisia muutoksia toiminta sai aikaan (teema numero 4). Ei siis ollut esimerkiksi niin, että suomalaiset iskelmät olisi koettu erityisen virkistävinä tai inspiroivina. Merkittävämpää näytti olevan, että sai halutessaan esittää toiveita ja kuulla oman maun mukais-ta musiikkia.

Aivotutkija Minna Huotilainen (2016) on kirjoittanut tästä. Nykyään tiedetään tutkimusten valossa se, että mikä tahansa musiikki voi vaikuttaa muistisairaana kanssa työskenneltäessä myönteisesti, kunhan se on hänelle itselleen mieluista. Tästäkin syystä projektin musisointihetket pyrittiin pitämään sellaisena, että osallistujilla oli oikeasti mahdollisuus vaikuttaa sisältöön.

Myös Huhtinen-Hildén (2017, s.63–64) toteaa, että olisi keskeistä kuulla ikäihmisten toiveet, jotka eivät välttämättä ole yleensä edes kovin monimutkaisia toteuttaa. Tämä antaa kuitenkin esimerkiksi hoivakodin asukkaalle kokemuksen siitä, että on mahdollisuus vaikuttaa. Henkilökunnalta se vaatii joustavuutta ja tilanteeseen heittäytymistä. Kaikkea ei voi eikä kenties kannatakaan suunnitella etukäteen.

Yksi keskeinen havainto oli, että usein osallistujista varsinkin omainen oli heti alusta asti innostuneesti mukana musiikkihetkissä. Tällaista taide- tai kulttuuritoimintaa pidetään muistisairaalle tärkeänä. Kun musiikkihetki on kotona, myös omainen saa luonnollisesti mahdollisuuden osallistua. Molemmat saavat hyvän mielen.

Projektiin osallistui pari, jossa molemmat osallistuivat musisointiin saman verran, tasaveroisesti. Heistä oli kirjattu havainnot vähemmän kuin muista pareista. Syynä lienee se, että heidän osallistumisensa oli niin tasaista ja aktiivista heti alusta alkaen. Siinä ei myöskään tapahtunut suuria muutoksia, vaan into säilyi.

Toki on niinkin, että tällaiseen toimintaan ilmoittautumisen hoitaa omainen. Oletettavasti hän on itse jollain tavalla musiikista kiinnostunut tai ainakin suhtautuu toimintaan myönteisesti. Sama näkyy myös hoitohenkilökunnan kokemuksissa. Musiikin koetaan olevan erittäin toimiva elementti vanhustyössä. Tähän ei Huhtinen-Hildénin (2017, s. 71–72) mukaan vaikuta se, millaiset musiikkitaidot tai mieltymykset työntekijällä itsellään on. Musiikin monet elementit itsessään (melodia, teksti, harmonia, rytmi, muoto) vain tarjoavat monia mahdollisuuksia ja ne aktivoivat aivojamme monipuolisesti.

Tunnelma (teema numero 3) oli tärkeä. Havainnot kuitenkin osoittivat, että siihen vaikuttavat myös monet sellaiset seikat, joille muusikko ei välttämättä voi mitään. Näitä olivat esimerkiksi päivän vireystila, flunssat, säätilat ja huonosti nukutut yöt, kotiin tulevat putkimiehet tai sukulaiset. Tunnelma muotoutui joka kodissa omanlaisekseen, mutta pääosin kokemus oli mukava ja tunnelma leppoisaa. Voi olla kuin kotonaan.

Musiikin hyvinvointivaikutuksista on kirjoitettu paljon, ja myös Huhtinen-Hildén (2017, s. 75–76) kuvaa monenlaisia tilanteita, joissa muistisairas hämmästyttävästi rauhoittuu esimerkiksi musiikkihetkessä tai muussa luovan toiminnan hetkessä. Uusi elementti voi myös rauhoittaa.

Yllättävä laulu- tai vaikkapa soitinvalinta on yksi mahdollisuus. Rytmisointimet tai eri säestyssoitin voivat virkistää tai myös rauhoittaa. Esimerkiksi kantele on monille vieraampi soitin, jossa on hyvin miellyttävä ja ehkä rauhoittavakin sointi. (Kuva 10).

Muistisairaat, jotka kärsivät niin sanotuista käytösoireista, jätetäänkin kokemukseni mukaan toisinaan ryhmätilanteiden ulkopuolelle, jotta muu ryhmä saa toimia rauhassa. Monesti kuitenkin hekin rauhoittuvat yhteisen luovan toiminnan myötä, jos saavat mahdollisuuden osallistua.



Kuva 10. 11-kielinen kantele. (Kuva Terhi-Tuulia Keränen)

Teema numero 4, (mitä uutta tapahtui?) otettiin mukaan muita aiheita myöhemmin. Muuten reflektiopäiväkirjan materiaalia olisi jäänyt tarkastelun ulkopuolelle melko paljon tai havainnot olisivat päättyneet aivan vääränlaisen otsikon alle. Tämän teeman mukaan ottaminen osoittautui hyväksi ratkaisuksi, sillä materiaalia tuli yllättävän paljon ja se näytti olevan lopulta hyvinkin keskeinen osa työtä. Siinä tuli näkyväksi osallistujien oma aktiivisuus ja luovuus, siis toiminnan vaikutukset.

Kun materiaali oli jaoteltu neljän teeman alle, vertailtiin teemoja eri näkökulmista. Verrattiin eri parien tapaamisissa nousseita aiheita määrällisesti, ja muutoksia niissä. Näytti siltä, että ensimmäisillä kerroilla havainnot koskivat pääosin musiikkimateriaalia, myöhemmillä kerroilla puolestaan tunnelmaa ja siinä tapahtuvia muutoksia. Neljäs teema (mitä uutta tapahtui?) nousi tavallisesti esiin vasta neljännellä ja viidennellä tapaamisella.

7.2 Teemat musiikkihetkissä

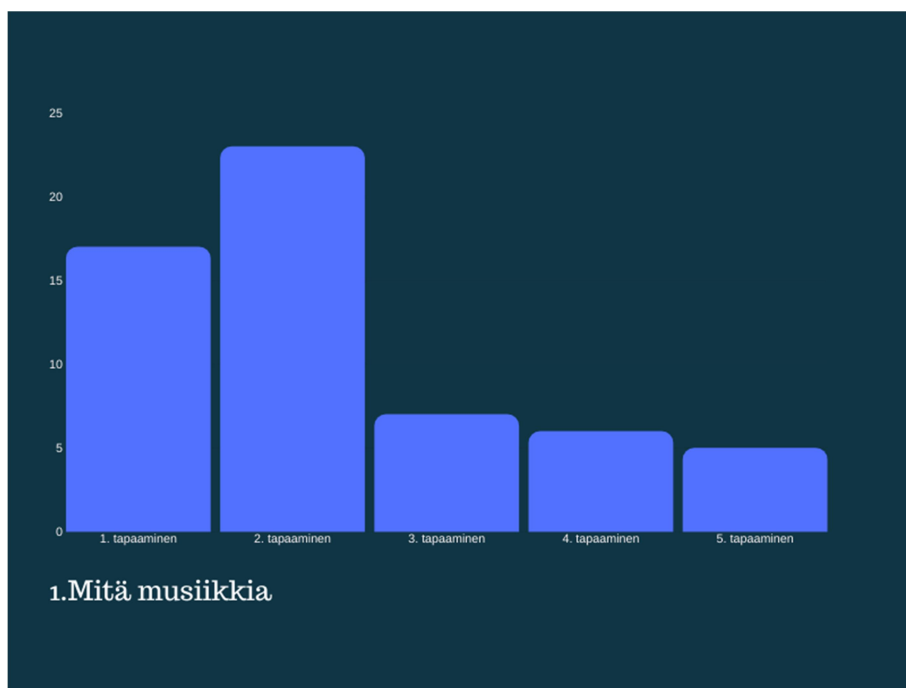
Vertailtiin sitä, minkä verran eri teemoihin liittyviä havaintoja oli eri käyntikerroilla. Tässä oli hieman haittaa siitä, että yhden parin kanssa tapauksia oli vain kolme, yhden kanssa neljä. Tämä kuitenkin vaikutti tässä tarkastelussa kaikkien teemojen kohdalla. Oli nähtävissä, että tietyt aiheet korostuivat ensimmäisillä tapaamisilla, toiset taas painoutuivat vasta viimeisillä käynneillä.

Ei voinut kuitenkaan etukäteen tietää, että musiikkihetkiä ei olekaan mahdollista pitää viittä kaikkien kanssa. On luonnollista, että muutoksia

tulee, kun työskennellään tällaisen asiakasryhmän kanssa. Toisaalta ei myöskään voinut tietää, mitkä teemat havainnoinnissa painottuisivat.

7.2.1 Teema numero 1: Mitä musiikkia?

Tästä teemasta tehtiin paljon havaintoja kahdella ensimmäisellä käynnillä. Aivan ensimmäisellä kerralla tutustuttiin tilaan, osallistujiin, heidän taustaansa ja mieltymyksiinsä. Yleensä aloitettiin esimerkiksi tutuista kansanlauluista tai muusta ”neutraalista”, tutusta musiikista. Osallistujilta pyydettiin myös heti ensimmäisellä kerralla toiveita, jotta mahdollinen mielimusiikki tulisi tietoon. (Kuva 11).



Kuva 11. Teema numero 1: Mitä musiikkia käytettiin?

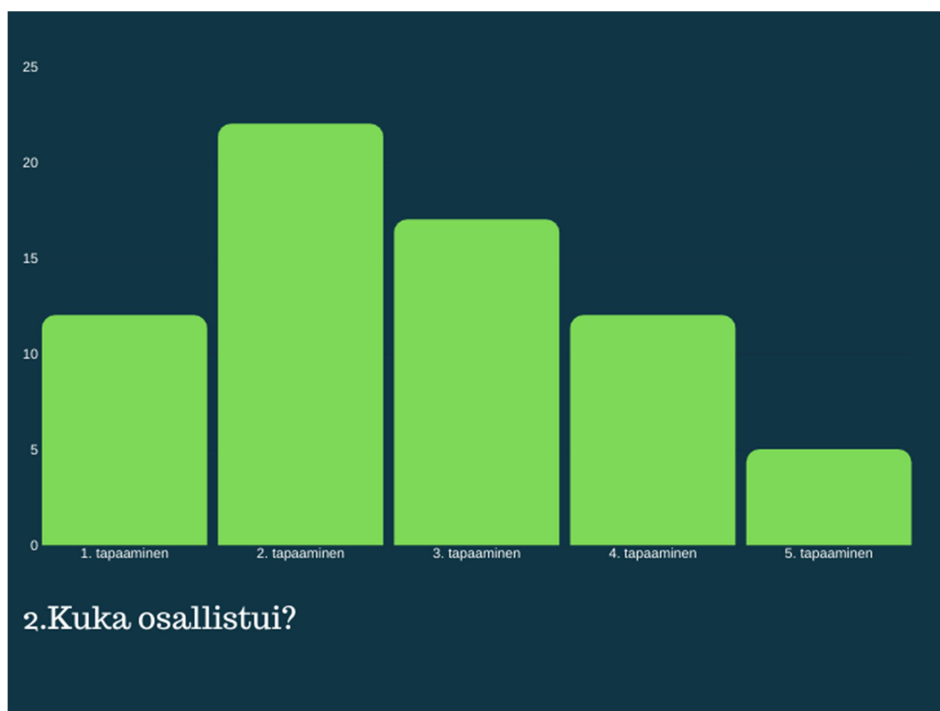
Vielä toisellakin kerralla tämä teema oli tärkeä, 23 mainintaa yhteensä. Pyrin reagoimaan ensimmäisellä kerralla saamiini toiveisiin. Osallistujat kertoivat enemmän omia toiveitaan toisella kerralla. He tiesivät jo, millaista toiminta on, ja että he voisivat oikeasti vaikuttaa toiminnan sisältöön.

Kolmannella kerralla oli yleensä jo löytynyt jonkunlainen ”musiikillinen linja”, jonka mukaan kyseisen parin musiikkihetket toimivat parhaiten. Joidenkin osallistujien kanssa käynnit olivat sisällöllisesti suhteellisen samanlaisia. Eli esimerkiksi pääosin laulettiin yhdessä ukulelen säestyksellä siten, että molemmat osallistujat lauloivat yhtä innokkaasti ja toivovat lauluja kirjasta.

Toisten pariskuntien kanssa tapaamiset taas olivat keskenään hyvin erilaisia, koska osallistujilta tuli monenlaisia toiveita joka kerralla. Katseltiin oman kodin levy- tai laulukirjakokoelmia ja saatiin sieltä ideoita. Tai toivottiin säästystä jollakin tietyllä soittimella.

7.2.2 Teema numero 2: Kuka osallistui aktiivisesti?

Teema numero 2 tuotti erityisen paljon materiaalia toisella tapaamisella, yhteensä 22 mainintaa. Tämän jälkeenkin havaintoja tehtiin melko runsaasti, vielä neljännellä tapaamisella oli 12 mainintaa. Tässä näkyi kenties se, että tultiin tutuiksi. Myös tilanne oli tuttu, ja uskallettiin jo osallistua rohkeammin, eri tavoin. (Kuva 12).



Kuva 12. Teema numero 2: Kuka osallistui aktiivisesti musiikkihetkiin?

Tarkasteltiin sitä, kuinka eri tavoin pariskunnan osapuolet keskenään osallistuivat. Toiset osallistuivat melko samankaltaisesti joka kerta, kun taas toisilla oli esimerkiksi flunssasta johtuen väsymystä tai muuten huonompia päiviä. Myös muistisairaus vaikutti, sillä sairaus oli osallistujilla erilainen. Toisen vointi oli tasaisempi, mutta toisella taas voi olla paljonkin päivittäistä vaihtelua keskittymiskyvyssä tai vireystilassa.

Musiikkihetkiin osallistuttiin joka kerralla monipuolisemmin. Musiikki-taustalla ei tässä ollut merkitystä, vaan aktivoitumista tapahtui kaikilla. Muistisairaus itsessään vaikutti enemmän.

Tämän teeman yhteyteen kirjattiin myös havainnot siitä, että useamman parin kohdalla nimenomaan omainen näytti nauttivan musiikkihetkestä

erityisen paljon. Tämä oli keskeinen havainto. Yhden parin kohdalla musiikkihetkiin osallistui vain omainen. Tässä kuitenkin tapahtui muutos, ja viimeisillä kerroilla molemmat olivat innokkaasti mukana. Reflektiopäiväkirjan merkintä kertoo tästä:

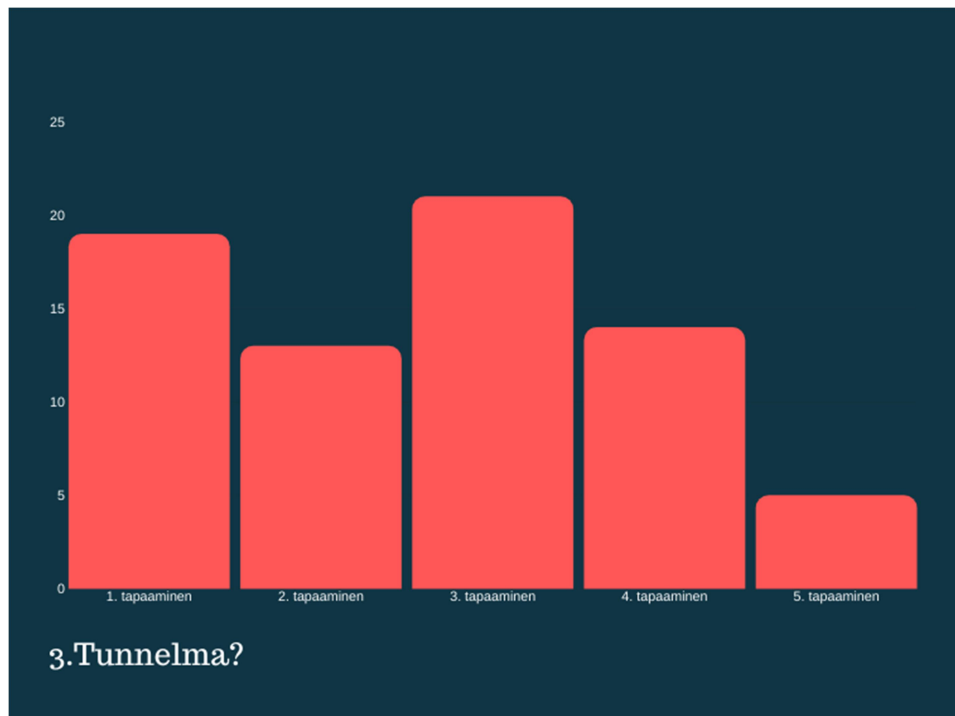
Vaikka hän ei juuri puhu, musiikissa hän selvästi on mukana.
Osallistuja musiikkihetken jälkeen

Sekä musiikin vaikutusten kuvaamisessa että muistisairaiden kanssa kommunikoinnissa on asioita, joita on vaikea sanoin kuvata. Silti ne ovat totta. Edellä oleva sitaatti tiivistää asian hyvin. Se olisi voinut kuvata useampaakin osallistujaa. Vaikuttaa siltä, että musiikki tuo muistisairaahan enemmän tähän samaan aikaan ja paikkaan. Peltomaa kuvaakin musiikin luovan siltaa muistisairaahan luo. Osaltaan myös siksi, että Alzheimerin tauti ei tuhoa kuuloaistia niin nopeasti kuin vaikkapa verbaalista tai näkökommunikaatiota ohjaavia aisteja. (Viitasalo, 2020).

Huhtinen-Hildén (2017, s. 54–55) kuvaa tätä tietynlaista läsnäoloa ja herkkyyttä keskeisenä työtapana. Intuition ja herkkävaistoisuuden kautta voi rakentua yhteys muistisairaaseen. Pääpaino on tällöin aistimisessa ja vuorovaikutuksen sanattomassa informaatiossa. Tässä puolestaan tarvitaan tietynlaista luovuutta, toisaalta rohkeutta ja toisaalta herkkyyttä. On kyse siitä, että läsnäolo ja kohtaaminen ovat osa muusikon ammattitaitoa, eikä luonteenpiirteitä tai sattumaa.

7.2.3 Teema numero 3: Tunnelma

Erilaisia tunnelmakuvauksia oli paljon. Havaintoja oli esimerkiksi hieman varautuneesta tunnelmasta, helposta yhdessäolosta, musiikkihetken aikana lähentyneestä tunnelmasta, vitsailusta ja väsyneestä tunnelmasta. Tunnelmaan on kiinnitetty erityisesti huomiota ensimmäisellä kerralla, mikä onkin luonnollista. Kaikkein eniten havaintoja ja kommentteja tunnelmasta kertyi kuitenkin kolmannella tapaamiskerralla, 21 merkintää. (Kuva 13).



Kuva 13. Teema numero 3: Tunnelma

Tähän näytti olevan monia syitä. Musiikillinen linja oli löytynyt, mikä tuo rentoutta muusikon työskentelyyn. Tilanne oli myös osallistujille jo tuttu ja tapaamisia odotettiin positiivisin mielin. Itsellänikin oli rento olo. Toisaalta luottamus oli jo rakentunut niinkin paljon, että arjesta kerrottiin melko avoimesti myös varjopuolia. Tämä tavallaan teki tunnelman raskeammaksi, mutta se oli myös hyvin arvokasta.

Koettiin myös monenlaista haastetta kommunikoinnissa muistisairaudesta johtuen. Tämä ei aina helpottunut tapaamisten myötä, vaikka oltiin jo tutumpia. Tilanteet selvisivät useimmiten parhain päin, ja niistäkin nousseet havainnot kirjattiin tunnelma-otsikon alle. Vaikka tilanteet ovat kipeitä, koin arvokkaaksi, että ne kohdattiin avoimesti ja päästiin eteenpäin.

Kotona oleminen näkyi myös siinä, että tapaamisiin sattui myös normaaleja elämiseen kuuluvia asioita, esimerkiksi sähkömiehen vierailu ja sen odottelu. Tällainen luonnollisesti katkaisi musiikkihetken tunnelmaa. Toisaalta monet käynnit olivat kauniin aurinkoisella kevätsäällä ja niiden aikana istuttiin linnunlaulua kuunnellen terasseilla ja kuisteilla, mikä taas paransi tunnelmaa entisestään. Ulkona myös muistui mieleen hyvin monia keväisiä ja kesäisiä suomalaisia kansanlauluja. Seuraava laulu on yksi eniten laulettuja kevään lauluja:

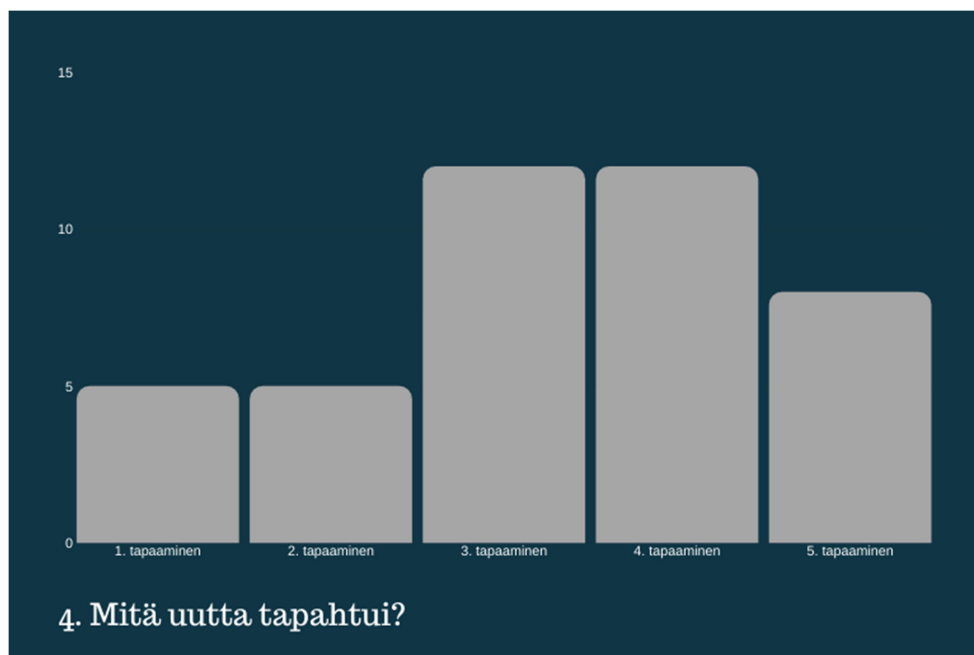
*Sen tähden Suomeen kiiruhdan
ja lennän korkealla,
kun tahdon nähdä kauniimman
mä rannan taivaan alla.*

*Ja senpä vuoksi laulan ma,
kun kannel täällä soipi.
Ei missään voi niin riemuita
kuin Suomessa vain voipi.*

-Leivo, yksi keväisistä suosikkilauluista (E. Melartin, A. Rahkonen)

7.2.4 Teema numero 4: Mitä uutta tapahtui?

Neljäs teema tuotti havaintoja ja kommentteja enemmän vasta kolmannen (12 mainintaa) tapaamisen jälkeen. Tämä oli kokonaisuuden kannalta tärkeä teema. Kävi ilmi, että toiminta vaikutti enemmän kuin mitä etukäteen osattiin odottaa. Vaikutukset olivat monenlaisia. (Kuva 14). Tämä teema vastasi parhaiten vastasi tutkimuskysymykseen.



Kuva 14. Teema numero 4: Mitä uutta tapahtui? Mitä vaikutuksia toiminnalla oli?

Oli toki valitettavaa, ettei kaikkien viiden parin kanssa saatu viittä käyntiä tehtyä. Se olisi ollut erityisesti tämän neljännen teeman kannalta arvokasta. Yhden parin kanssa toteutui vain kolme musiikkihetkeä, toisen kanssa neljä. Molemmat parit olivat kuitenkin hyvin aktiivisia ja heidän kansaan toteutuneissa tapaamisissa syntyi myös paljon uutta.

Seuraavassa on esimerkkejä siitä, millaisia muutoksia tapahtui. Oli selkeitä fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia voinnissa, virkistymistä, mielialan kohentumista. Tapaamisen aluksi kerrottiin flunssaisesta olost, mutta myöhemmin todettiin, että jaksoi sittenkin hyvin osallistua. Lauluääni

toimi sittenkin ihan mukavasti. Kahden tapaamisen jälkeen eräs osallistuja totesi, että lauluääni on alkanut taas kestää paremmin, vaikka oli tuntunut, että lauluääni on jo ihan lopullisesti ”mennyt”. Laulamiselahan on paljon hyviä fyysisiä vaikutuksia esimerkiksi keuhkoihin ja hengittämiseen liittyen.

Monessa kodissa oli käyntien välillä etsitty mieluisia laulunotteja ja -kirjoja. Musiikkihetkiin tuotiin jopa omia sävellyksiä ja itselle tärkeitä kuorolaulujen sovituksia. Niitä oli viikolla itsenäisesti harjoiteltu. Laulettiin myös laulutunneilta tuttuja lauluja, omainen lauloi ja minä säestin. Ne olivat hienoja hetkiä!

Eräs osallistuja ilmoitti ensimmäisellä kerralla, ettei sitten missään nimesä laula. Myöhemmin hän kuitenkin osallistui kuin huomaamatta toive-laulunsa laulamiseen. Tämä on kokemukseni mukaan muistisairaille melko yleistä, että tullaankin toimintaan mukaan vähän myöhemmin alun epäröinnin jälkeen. Eräessä kodissa tutkittiin yhdessä sairastuneen kitara-rock-henkistä levykokoelmaa ja itse rakennettua kitaraa.

Usein tapaamisen aluksi tunnelma vaikutti hieman väsähtäneeltä, mutta lopuksi väsymys olikin tiessään. Tämän osallistujat totesivat itsekin tyytyväisenä ääneen. Erään pariskunnan lapsi tuli käymään ja katseltiin yhdessä Youtubesta heidän lapsuutensa tärkeitä lauluja.

Minulta pyydettiin myös kopioita tutuista lauluista. Eräs omainen innostui uudelleen soittamaan pianoa, vaikka taito oli ehtinyt jo ruostua muutamia vuosia. Kerran kävi myös niin, että musiikkihetken alkaessa olohuoneessa oli karaokevideo pyörimässä ja tunnelma oli jo valmiiksi lämmitelty!

Neljännellä tapaamisella tämän teeman (Mitä uutta tapahtui?) havaintoja on kirjattu yhtä paljon kuin kolmannella kerralla, vaikka mukana oli enää neljä pariskuntaa. Viimeisellä kerrallakin merkintöjä oli vielä kahdeksan, vaikka mukana oli enää kolme paria. Oli luonnollista, ettei viimeisellä kerralla enää tullut uusia ideoita ja ehdotuksia seuraavaa kertaa koskien.

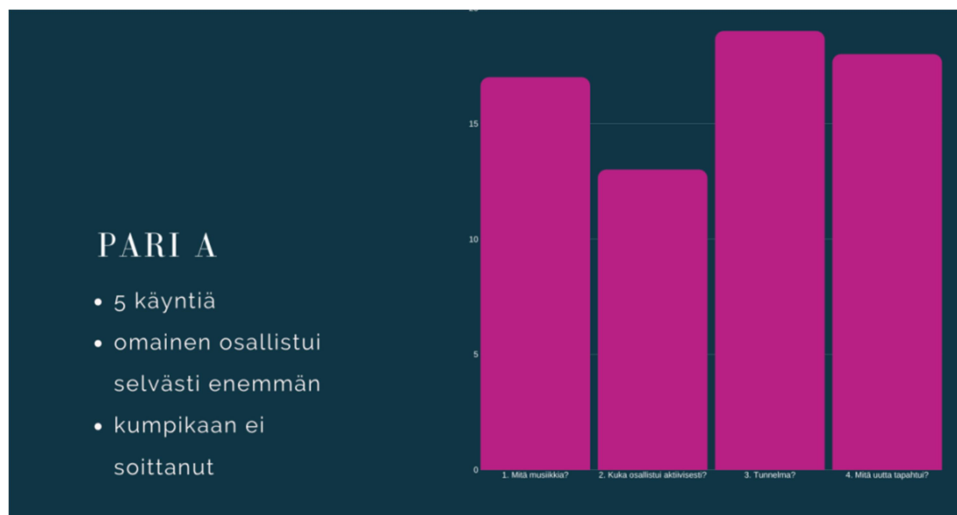
7.3 Parien profiilien vertailu

Osallistujista kerrottiin tarkemmin luvussa 5.4. He olivat periaatteessa keskenään samanlaisessa elämäntilanteessa. Heidän taustansa olivat kuitenkin luonnollisesti melko erilaiset. Heidän suhteensa musiikkiin, toisiinsa ja minuun olivat erilaisia. He olivat myös melko eri-ikäisiä. Minulle kerrottiin myös pyytämättä spontaanisti paljon erilaisia asioita elämästä ja arjesta. Näin kävi ilmi, että esimerkiksi ammattien, erilaisten elämänarvojen ja perhetilanteiden suhteen vaihtelua oli paljon.

Seuraavassa käydään läpi parien kanssa esiin tulleita havaintoja ja pohdintaa niistä. Joka parin kohdalla on kuvio, jossa kerrotaan hieman taustaa ja lisäksi havaintomateriaalien laskennallinen määrä eri teemoista.

7.3.1 Pari A

A-parin osalta (Kuva 15) havaintoja oli kaikkein eniten teemasta numero 3 (tunnelma). Tähän saattoi vaikuttaa se, että koko projektin käynnit aloitettiin heidän luotaan. On saatettu kiinnittää tunnelmaan vielä enemmän huomiota kuin muiden osallistujien kanssa. Tunnelma oli toisaalta myös vaihteleva. Tällä ei tarkoiteta pelkästään tunnelmaa akselilla hyvä / huono. Lähinnä musiikki toi esiin muistoja ja tunnelmia vanhoista hyvistä ajoista ja tunnelma oli erittäin hyvä. Toisaalta ilmapiiri oli luottamuksellinen ja elämän murheellisempiakin asioita nousi keskusteluun musisoinnin lomassa.



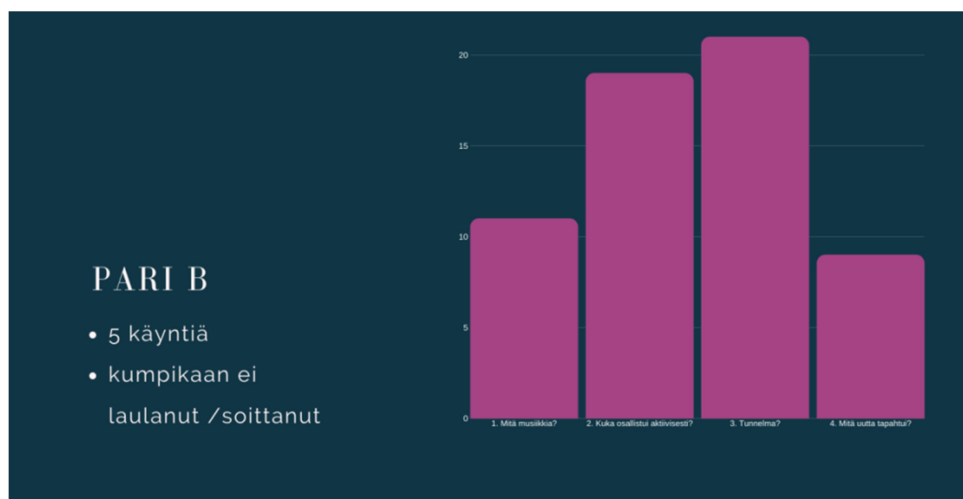
Kuva 15. Havainnot, pari A

Tämän parin musiikkihetkissä teemaa numero 1 (mitä musiikkia?) on havainnoitu enemmän kuin muiden kohdalla. Reflektiopäiväkirjassa on tästä yhteensä 17 mainintaa. Se, että heidän kanssaan tehtiin projektin ensimmäiset käynnit, saattoi vaikuttaa myös näiden havaintojen määrään.

Tämän parin kohdalla tapahtui virkistymistä, flunssaisen olon paranemista. Laulettiin moniäänisiä kuorosovituksia, etsittiin lauluja, tutkittiin niiden taustoja. Tunnelma oli hyvä, ja koin sen muuttuvan luottamuksellisempaan suuntaan.

7.3.2 Pari B

Teemaa numero 2 (kuka osallistui?) on havainnoitu kokonaisuudessaan eniten B-parin käynneillä (Kuva 16). Teemasta on 21 mainintaa. Heistä kumpikaan ei laulanut eikä soittanut. Molemmat olivat kuitenkin aktiivisesti mukana musiikkihetkissä ja kertoivat nauttivansa kovasti tapaamisista. Tämä myös todettiin suullisesti kenties useammin kuin muiden kohdalla.



Kuva 16. Havainnot, pari B

Vaikka he eivät laulaneet, he esittivät paljon toiveita ja ideoita. Esimerkiksi, voisiko kotona pidettävässä musiikkihetkessä olla mukana vaikkapa sukulaisia? Tälle ei sinällään ollut estettä, mutta se ei tällä kertaa kuitenkaan toteutunut. Tapaamisissa juteltiin paljon. Koin, että saavutin luottamusta, ja minulle kerrottiin avoimesti asioita, iloisia ja raskaitakin. Tämäkin kenties näkyi runsaana havainnointina teeman numero 3 (tunnelma) osalta. Yleistunnelma sinällään oli oikein mainio.

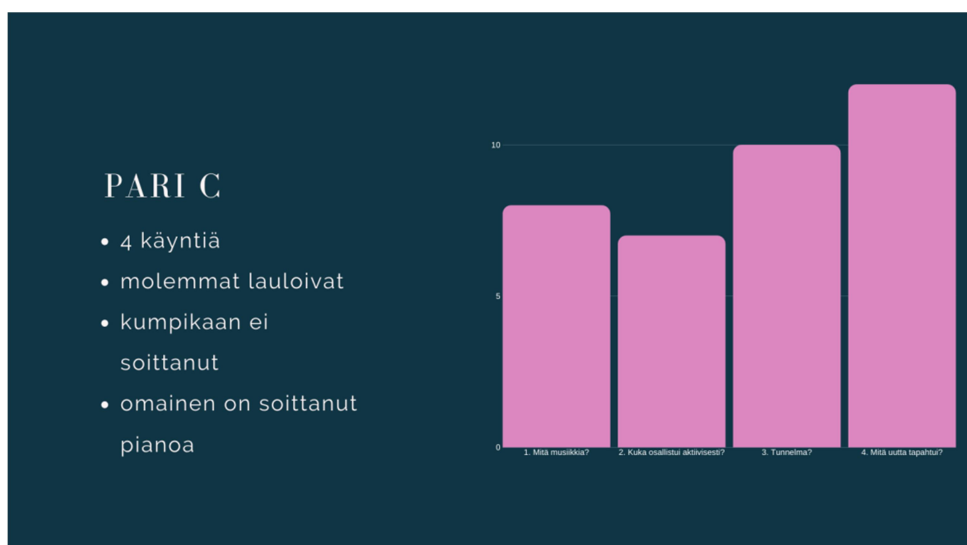
Neljännän teeman (mitä uutta tapahtui?) kohdalla mahdollisesti näkyi se, ettei B-pari sinällään ollut musiikinharrastajia. He olivat kovin tyytyväisiä toimintaan, mutta eivät kovin aktiivisesti toivoneet sisältöjä tms. Näin olen ei myöskään musiikkiharrastus aktivoitunut. Heidänkin kanssa syntyi silti esimerkiksi idea levykokoelmien ja itse rakennetun kitaran katse-
lusta.

Keskustellessa kävi ilmi, että toive instrumentaalimusiikista johtui osittain siitä, että arjessa tulee kuunneltua paljon radiota taustalla. Kun musiikissa ei ole sanoja, ajatus saa vapaasti soljua musiikin mukana. Parin tausta vaikutti myös siihen, että keskustelut kääntyivät yleisemmin muihinkin taiteisiin ja luovaan toimintaan. Eri taiteiden muodot voivat herätellä luovuutta ja tukea toisiaan.

Omainen totesikin erään tapaamisen aikana: ”Inspiroidun tästä valtavasti! Tämä musiikki saa minut näkemään värejä!”

7.3.3 Pari C

Tämän parin kanssa (Kuva 17) kaikkein vähiten oli havaintoja teemasta numero 2 (kuka osallistui aktiivisesti?). He olivat molemmat aktiivisia, innokkaita ja taitavia laulajia. Tilanne oli hyvällä tavalla ”ennustettava” ja musiikkihetkien sisältö ”loksahti” melko nopeasti tiettyyn muottiin.



Kuva 17. Havainnot, pari C

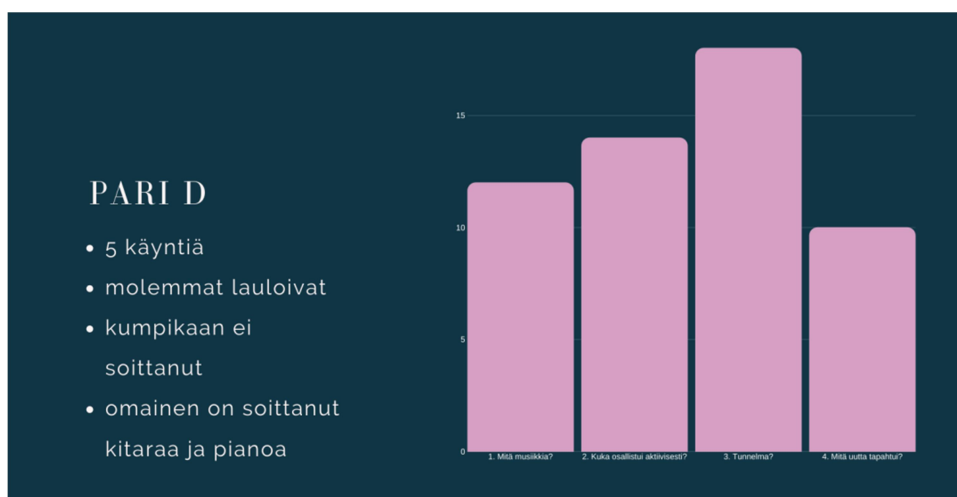
Tunnelmaa oli kuvailtu paljon ja se olikin erittäin helppo ja mutkaton. Vaikeitakin asioita peilattiin musiikin kautta. Toisaalta tapaamisissa oli erityisen paljon huumoria. Kohtaamiset olivat hyviä, mieleenpainuvia!

Heidän kanssaan tapaamisia oli vain neljä, joten myös se näkyy havaintojen kokonaismäärässä. Vaikka teeman numero 4 (mitä uutta tapahtui?) aiheet saivat yleensä enemmän mainintoja vasta viimeisillä käynneillä, heidän kohdallaan tapahtui monenlaista uutta, mikä näkyi myös havainnointien määrässä.

He aktivoituivat monella tavalla käyntien myötä. He kertoivat musiikin myötä muistelleensa vanhoja matkoja ja juhlia. He innostuivat myös katselemaan tapaamisten väliin jäävillä viikoilla karaokevideoita ja osallistumaan muistiyhdistyksen musiikkitilaisuuteen. Heille myös kopioin laulujen nuotteja, jotta omainen voi kerrata niiden soittamista pianolla. Vanha soittoharrastus aktivoitui!

7.3.4 Pari D

D-parin (Kuva 18) musisointihetkissä havaintoja oli erityisen runsaasti koskien teemaa numero 3 (tunnelma). Reflektiopäiväkirjassa oli aiheesta 18 merkintää. Runsaat havainnot eivät tässäkään kerro hyvästä tai huonosta tunnelmasta. Heidänkin kohdallaan tunnelma oli oikein mukava, mutta vaihteleva. Oli flunssaa, väsymystä ja muistisairauteen liittyvää vaihtelua. Kuulin myös hienoja tarinoita, joista tuli muutama maininta teeman 3 (tunnelma) kohdalle.

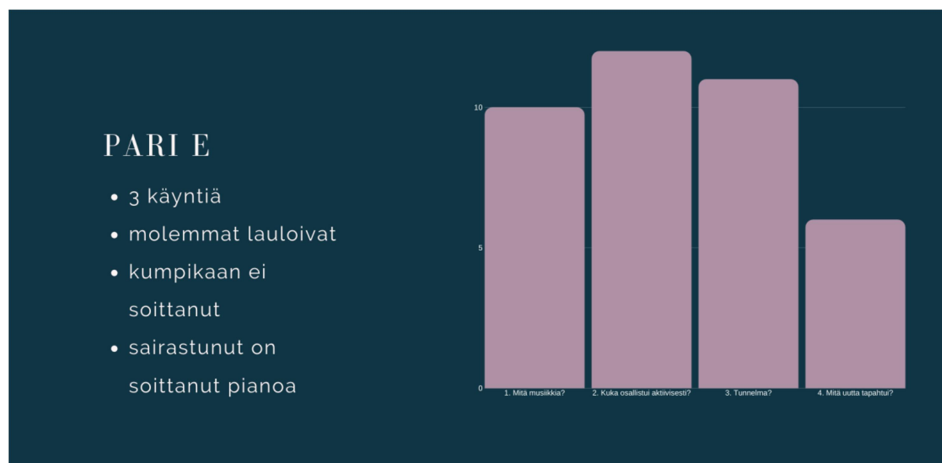


Kuva 18. Havainnot, pari D

Musisointi D-parin kanssa oli hyvin monipuolista. Heiltä tuli erittäin monenlaisia toiveita ja ideoita. Ne koskivat musiikin sisältöä ja tyyliä sekä esimerkiksi soittimia. Teemasta numero 1 (mitä musiikkia?) olikin toiseksi eniten tehty merkintöjä D-parin kanssa. Tapaamiset olivat todella monipuolisia, musiikin ja hienojen tarinoiden osalta.

7.3.5 Pari E

E-parin (Kuva 19) kanssa oli kolme tapaamista. Teemasta numero 2 (kuka osallistui aktiivisesti?) oli silti suhteellisen paljon havaintoja, 12 merkintää. Tämä johtui muun muassa siitä, että he olivat olleet erittäin aktiivisia musiikin harrastajia. Muistisairaus oli nyt jo tuonut omat haasteensa. Musiikki oli molemmille tärkeää. Heidän kanssaan olisi ollut hyvin kiinnostavaa saada viiden käynnin kokonaisuus täyteen, mutta se ei nyt valitettavasti ollut mahdollista. Tunnelma oli hyvin lämmin joka kerta.



Kuvio 19. Havainnot, pari E

Tämän parin osalla havainnoiteja oli määrällisesti vähemmän kuin muilla pareilla, koska käyntejä oli vähemmän. Aihe 4 (mitä uutta tapahtui?) oli sellainen, joka sai merkintöjä vasta viimeisillä kerroilla. Silti tämänkin parin kanssa syntyi paljon uutta. Opin itsekin muutamia maakuntalauluja.

Heidän luonaan kävi myös sukulainen juuri musiikkihetken aikaan. Oli mukava kokemus saada myös muita osallistujia mukaan musiikkihetkeen. Hänen kanssaan jutellessa sai eri näkökulman vanhoihin aikoihin ja kuoromuistoihin. Hän myös soitti Youtubesta lauluja, joista olimme aiemmilla kerroilla keskustelleet.

Keskustelimme myös eräästä Parkinsonin tautia sairastavien kuorosta. Seuraavan kerran tavatessamme omainen antoi mukaani aiheetta koskevan lehtileikkeen, jonka oli väliviikolla löytänyt lehteä lukiessaan.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tarkasteltiin vielä saatuja tietoja ja tuloksia vertaamalla niitä sekä työlle asetettuihin tavoitteisiin että pohjalla olevaan tietoperustaan ja käsitteisiin. Asetettuihin tavoitteisiin pystyttiin monelta osin vastaamaan. Voi sanoa, että onnistuttiin kehittämään uudenlaista toimintatapaa. Osallistujia saatiin helposti mukaan ja he olivat erittäin motivoituneita ja sitoutuneita koko prosessin ajan.

Tavoitteena oli tarkastella musiikin mahdollisia vaikutuksia kommunikation, toimintakykyyn ja vireystilaan. Kaikissa näissä tapahtui paljonkin muutoksia. Erityisesti vireystilan muutokset olivat huomattavia, ja tämän osallistujat totesivat useaan otteeseen itsekin. Näitä havaintoja kuvattiin paremmin luvussa 7.2.4.

Palautelomakkeilla pyrittiin saamaan tietoa siitä, oliko musiikkihetkillä ollut vaikutusta päivän kulkuun, esimerkiksi illalla näkyvänä levottomuutena. Lomakkeella ei varsinaisesti saatu tähän vastauksia. Toisaalta saatiin paljon palautetta siitä, että kotona tapahtuvat musiikkihetket ”katkaisevat” päivän mukavasti, ja ne koettiin mielekkäinä. Tämä oli aidosti yhteistä tekemistä, johon molemmat voivat osallistua ja vaikuttaa. Tästä kerrottiin tarkemmin luvussa 2.1. Tapaamisia odotettiin innolla etukäteen ja niitä oli viikolla muisteltu hyvällä mielellä. Sainpa kyläilykutsuja vielä jälkeenpäinkin.

Voit tulla pitämään meille kertauskurssin!
Osallistuja

Toinen mieluisana koettu asia oli se, että musiikkihetkissä oli mahdollista vaikuttaa niinkin paljon käyntien sisältöihin. Tämän asian tärkeyttä kuvattiin luvussa 6.1. Erytisen vaikuttavaa muistisairaiden kanssa on todettu olevan nimenomaan sairastavalle itselleen mieluisan musiikin käyttö.

8.1 Tulosten peilaus tietopohjan näkökulmiin

Sosiokulttuurisen innostamisen periaatteita tarkasteltiin luvussa 2.2.8. Niiden avulla voidaan hermistää ja motivoida ihmisiä osallistumaan. Sen avulla myös osallisuus lisääntyy. Tärkeintä mielestäni tällaisessa työskentelyssä on läsnä oleva työskentelytapa. Silloin ihmisten välinen aito kohtaaminen on mahdollista. Sen myötä osallisuus lisääntyi selkeästi. Mukana oli monia, joilla ei esimerkiksi ollut taustalla aktiivista musiikin harrastamista. Hekin pystyivät täysipainoisesti osallistumaan. Ydin ei mielestäni ole siinä, mitä syntyy tuloksena, vaan se, millaista yhdessäolo on.

Osallisuuteen sisältyy sekä poliittisia että sosiaalisia ulottuvuuksia. On tärkeää edistää kansalaisten mahdollisuutta harjoittaa omaa kulttuuriaan myös taiteen keinoin. Tähän puolestaan nivoutuu saavutettavuus ja rahoitus. Kulttuurisen vanhustyön rahoitus on osittain hyvin satunnaista, jolloin myös osallistumisen mahdollisuudet ovat satunnaisia.

Luvussa 2.2.10 puhuttiin spiritualiteetin näkökulmasta. Erilaiset taiteenlajit avaavat väylää myös ihmisen henkiseen ja hengelliseen puoleen. Tuotiin ilmi, että on arvokasta, kun oli mahdollista toivoa myös hengellistä musiikkia. Muutamit osallistujista olivat tilanteessa, jossa kokivat hankalaksi lähteä esimerkiksi kirkkoon.

Vaikka tällaisessa toiminnassa tarjoan mahdollisimman neutraalia ja helposti lähestyttävää musiikkia, halusin pyydettäessä tarjota myös hengellistä musiikkia. Minulle se oli koulutukseni ja työhistoriani vuoksi helppoa ja luontevaa. Ylipäättään toimintatapa, jossa tilanne jossain määrin muovautuu osallistujien toiveiden pohjalta, vaatii toteuttajalta monipuolista osaamista ja joustavaa työskentelytapaa.

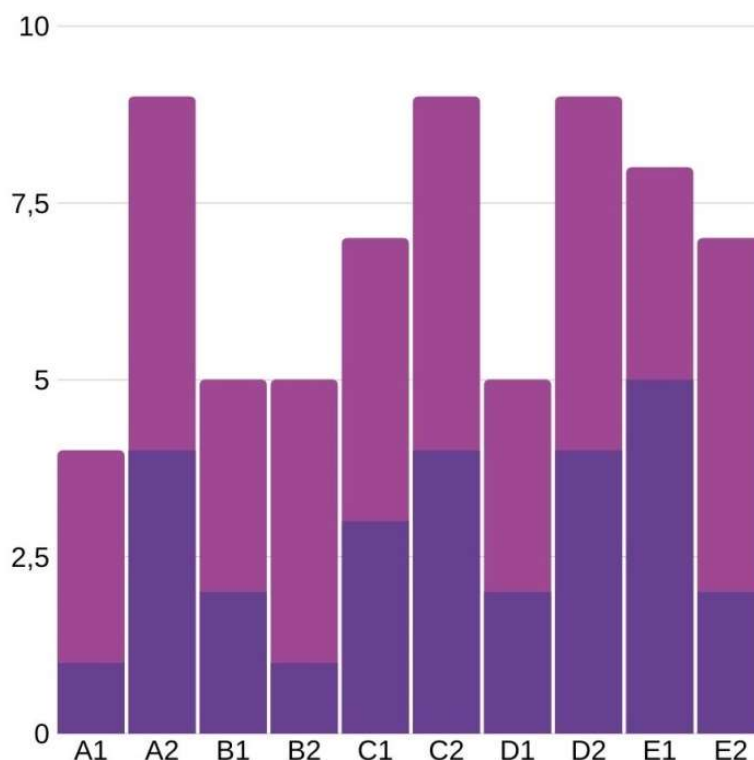
Toisaalta halusin herkällä korvalla kuulla myös esimerkiksi toiveen siitä, että ei lauleta kovin surullista musiikkia. Ammattilaisena tiedän, kuinka helppoa tunteiden voimistaminen musiikin avulla olisi. Myös muusikkona on työskenneltävä eettisesti. Nämä ovat tietoisia valintoja.

Toiminnan suurena etuna oli se, että myös omaishoitaja hyötyi tästä. Osallistuneiden pariin kohdalla oli ilmeistä, että myös kotona asuva läheinen voi saada musiikkihetkistä paljon iloa ja virkistystä. Mahdollisesti myös muut voivat osallistua, esimerkiksi käymässä olevat sukulaiset tai ystävät.

Seuraava kuvio on tämän opinnäytetyön ydintä. Siinä on kuvattu osallistujien (10 kpl) musiikillista taustaa ja harrastuneisuutta. Heidän omien arvioidensa perusteella annettiin jokaiselle osallistuneelle summittainen arvo aiemmasta musiikillisesta taustasta asteikolla 1–5. Musiikillinen tausta tuli kaikkien kohdalla esiin useampaan kertaan, siitä on jokaisen kohdalla kirjattu huomioita ja kommentteja. Tämä on ollut hyvin spontaania, mutta kuitenkin kattavaa tietoa heistä, kaikki ovat halunneet kertoa taustastaan. Tarkoitus ei siis ole arvottaa osallistujia (vrt. hyvä laulaja – huono laulaja), vaan kertoa heidän aiemmasta taustastaan musiikkiharrastuksen suhteen. Siksi uskalsin kirjata nämä arviot.

Samalla tavalla, asteikolla 1-5, annettiin arvio siitä, kuinka aktiivisesti he olivat mukana musiikkihetkissä. Aktiivisuus musiikkihetkien aikana taas perustuu tapaamisissa tehtyihin havaintoihin. Näitä havaintoja kerättiin kaikista osallistujista suunnitelman mukaisesti, teema numero 2 koski tätä.

Osallistujat sijoitettiin kaavioon (Kuva 20). Pylväissä on nähtävillä sekä musiikkihetkeen osallistumisen aktiivisuus (1–5) että musiikillinen tausta (1–5). Kävi selkeästi ilmi, että näistä musiikkihetkistä eivät erityisen paljon nauttineet vain ne henkilöt, jotka olivat aiemminkin harrastaneet aktiivisesti musiikkia. Päinvastoin, heidän kohdallaan saattoi olla myös niin, että ilmeni turhautumista sen vuoksi, ettei ole enää niin hyvät mahdollisuudet osallistumiseen. Taidot olivat saattaneet myös ruostua iän tai muistisairausten myötä.



Kuva 20. Osallistujien musiikillinen aktiivisuus / osallistuminen musiikkihetkissä.

A1, A2, A3 jne.
Osallistujat



Arvioitu aiempi musiikillinen harrastuneisuus asteikolla 1-5



Arvioitu aktiivisuus musiikkihetkissä asteikolla 1-5

Erittäin tärkeä havainto oli se, että toiminnasta nauttivat selkeästi myös he, joilla ei ollut vahvaa musiikillista harrastuneisuutta taustalla. Näyttää siis siltä, että tämän tyyppisessä toiminnassa muut tekijät ovat musiikillista osaamista tärkeämmässä roolissa. Tunnelman kuvauksia on esimerkiksi luvussa 6.2.3. Olikin äärimmäisen riemastuttavaa löytää vielä työn loppusuoralla artikkeli, jossa todetaan täsmälleen sama asia: Musiikin kuntouttava vaikutus ei riipu aiemmasta musiikin harrastamisesta (Sihvonen, Leo, Särkämö, & Soinila, 2014). Teksti mainitsee yhtenä esimerkkinä sen, että

Alzheimeria sairastavat henkilöt ovat tutkimuksissa tunnistaneet paremmin laulettua kuin puhuttua tekstiä.

8.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyön aikataulu oli suunniteltu mahdollisimman väljäksi, koko opintojeni ajalle. Tämä oli hyvä ratkaisu. Perhe-, työ- ja opiskelu-elämän yhdisteleminen kaikkine muutoksineen ei useinkaan etene tasaisesti kuin juna, ja jousto on välillä tarpeen. Myös musiikkihetkien aikatauluihin tuli muutoksia, jotka siinä kohtaa juuri ja juuri mahtuivat kalenteriini. Kokonaisuus oli kuitenkin toimiva.

Aihe oli itseäni kiinnostava ja työtäni tukeva. Koska muistisairaiden ja myös kotona asuvien ikäihmisten määrä näyttää jatkavan kasvuaan, aihe oli motivoiva. Aiemman kokemukseni ja tämän työn perustella näkisin musiikin ja muiden taidemuotojen lisäämisen tärkeänä ikäihmisten asumisyksiköissä. Toiminnallisen osuuden taustaksi ja tueksi löytyi luontevasti kirjallista materiaalia. Oli totta kai myös suuri helpotus, että aihe pysyi koko prosessin ajan hyvin samanlaisena, vaikka näkökulmassa ja kirjoitus-työn muodossa tapahtuikin muutoksia matkan varrella.

Keskeisten tulosten peilaaminen sekä alkuperäisiin tavoitteisiin että tietoperustaan näyttää sen, että tavoitteet ja menetelmät olivat linjassa. Niillä saatiin vastauksia haluttuihin näkökulmiin ja ne löysivät kaiken pohjaa kirjallisuudesta.

Koska sairaala- ja hoivamusikon erikoistumisopinnoistani ei ollut vielä kovin pitkä aika, oli toiminnallisen osuuden suunnitteleminen varsin helppoa. Halusin aiempien kokemusteni pohjalta valita havainnointiin reflektiopäiväkirjan. Olin jo aiemmin todennut menetelmän edut ja toimivuuden. Palautelomakekokonaisuus oli kiinnostava elementti päiväkirjan rinnalla, vaikka sen tuottama tieto jäikin vähäisemmäksi.

Materiaalin analysointi vaikutti ensin hankalalta. Havainnot olivat oma-kohtaisia ja analyysimenetelmän valinta vaikeaa. Useampia vaihtoehtoja harkittuani päädyin koodaamiseen ja tyypittelyyn. Se toikin kaivattua ryhtiä ja rakennetta materiaaliin ja etäännytti aineistoa sopivasti kauemmas itsestäni.

Kaikenlainen aineiston ja materiaalin rajaaminen oli haastavaa, koska aihe on henkilökohtaisesti hyvin kiinnostava, ajankohtainen ja tärkeä. Josain vaiheessa on tehtävä erinäisten asioiden kohdalla päätös, että nämä saavat jäädä jatkotutkimusten pureksittavaksi.

Paras osuus prosessissa oli tietyllä tavalla musiikkihetkien pitämisen vaihe. Niiden jälkeen kului lähes vuosi siihen, että raportti on valmis. Edelleen osallistujat nousivat hyvin lämpimällä tavalla mieleen. Opintojen yksi

mieleenpainuvien hetki oli se, kun Pilvi Kuitu totesi seminaaripäivässä, että ”tällaisessa työssä kohtaa hyvin monia ihmisiä syvästi ilman, että puhuu heidän kanssaan sanaakaan. Silti he jäävät syvästi mieleen, silti he muokkaavat minua ihmiseksi, joka olen tänään.” (Kuitu, 2019). Suunnilleen näillä sanojin. Tämä on itselleni myös hyvin totta.

9 POHDINTA

Aluksi muutama sana työn eettisyydestä ja luotettavuudesta. Olen aieman tekstin lomassa pyrkinyt mahdollisimman avoimesti ja rehellisesti kuvaamaan tapoja, joilla olen materiaalia kerännyt ja käsittelyt sitä analysoitavaan muotoon. Tutkimusta varten on asianmukaisesti pyydetty tutkimuslupa Kanta-Hämeen Muistiyhdistykseltä. Työ on toteutettu hyvän tieteellisen tavan mukaisesti ja tehty sovittujen sääntöjen mukaisesti.

Menetelmien valinnat ja niiden käyttö on selvitetty luvussa 3.3, aineiston keruu kuvattiin luvussa 5 ja sen analysointi luvussa 6. Aineistoa kerättiin kahdella eri tiedonkeruumenetelmällä, osallistuvalla havainnoinnilla ja kyselylomakkeella. Työssä on pyritty mahdollisimman objektiiviseen työtapaan. On pyritty havainnoimaan vain etukäteen mietittyjä aiheita ja kirjaamaan havainnot mahdollisimman kattavasti. Aiemmissä luvuissa on kerrottu, miten ja miksi aineistosta jätettiin osa havaintomateriaalista valittujen teemojen ulkopuolelle. Pyrittiin myös analysoimaan laaditun kyselylomakkeen toimivuutta samoin kuin sen tuottaman materiaalin painoarvoa suhteessa havaintomateriaaliin.

Tietopohjan materiaalista erityisesti kulttuurisen vanhustyön näkökulma ja sosiokulttuurisen innostamisen teema, tekemisen tapa, linkittyvät työn keskeisiin tuloksiin ja toiminnan vaikutuksiin. Vaikka osallistujat olivat keskenään hyvin erilaisia, sosiokulttuurisen innostamisen idean mukaiset työtavat, kohtaava ja läsnä oleva työtapa lisäsi osallistumista ja osallisuutta selvästi.

Reflektiopäiväkirja oli toimiva menetelmä aineiston keräämiseen. Kyselylomaketta puolestaan en ollut aiemmin käyttänyt. Sen tekemisestä ja toimivuudesta opin paljon. Koska lomake oli valmisteltava niin ajoissa, osa kysymyksistä ei ollutkaan enää ajankohtaisia sitten, kun lomake annettiin osallistujille. Työskentelytapa oli sellainen, että oli reagoitava usein eteen tulleisiin asioihin nopeasti. Osittain siksikään lomake ei toiminut aivan toivotusti. Oli kuitenkin luotettavuuden kannalta hyvä, että aineistoa kerättiin kahdella eri menetelmällä.

Aineistosta ei varsinaisesti löytynyt vastausta siihen, mitä vaikutuksia juuri sillä oli, että toimittiin osallistujien kotona. Tämä kuitenkin mainittiin moneen kertaan tärkeänä asiana. Osallistujilta tuli myös hieno idea siitä,

että kotiin voisi tulla joskus myös muita läheisiä mukaan musiikkihetkiin. Tällaista en itse ollut tullut lainkaan ajatelleeksi. Se avasi toimintaan kiinnostavalla tavalla.

Reflektiopäiväkirjaan suunnittelemani alkuperäiset havainnointiteemat olivat toimia. Niiden lisäksi tarvittiin yksi, osallistujien toiminnasta nouseva teema. Itselleni toi varmuutta tekemiseen se, että olin etukäteen osannut arvioida sitä suuntaa, mikä työssä olisi merkittävää.

Oli itselleni uutta, kiinnostavaa ja jännittävääkin toimia ihmisten kodeissa. En myöskään ole aiemmin toiminut minkään yhdistyksen kanssa tämänkaltaisessa yhteistyössä. Toimintamuoto on hyvinkin mahdollista siirtää samantyyppisenä muualle, laajentaa ja tarjota esimerkiksi erilaisille järjestöille tai yhdistyksille. Huomasin, että pitkälti samat elementit toimivat myös silloin, kun käydään hoivayksiköissä musisoimassa yksittäisten asukkaiden huoneissa.

Oli arvokasta, että käyntien myötä tapahtui niin paljon kaikkea uutta. Osallistujien aktivoituminen oli ilmeistä ja sitä tapahtui monella tavalla, paljon luovemmin ja monipuolisemmin kuin olisin uskaltanut odottaa. Olin toki aiempien kokemusteni pohjalta arvioinutkin, että osallistuminen olisi kaikilla suhteellisen aktiivista. Vaikutukset olivat vain paljon monipuolisemmat.

Toiminnan vaikutuksia näkyi sekä sairastuneiden vireystilassa, mielialassa että kommunikaatiossa. Samalla myös omainen virkistyi, hänenkin mielialansa parani. Jos tällaisella toiminnalla on mahdollista keventää omaishoitajan päivää ja auttaa jaksamaan tehtävässään, voi sanoa, että on kyse hyvin tärkeästä asiasta. Omaishoitajien työpanos muun muassa muistisairaiden hoitamisessa on merkittävä.

Todettiin myös, ettei ollut juuri vaikutusta sillä, kokiko sairastunut tai omaishoitaja olevansa niin sanotusti musikaalinen vai ei. He osallistuivat silti aktiivisesti musiikkihetkeen ja sanoivat nauttivansa suuresti toiminnasta.

Tulokset ylittivät odotukseni ja tämä tietenkään innostaa jatkamaan. Oma ammatillinen tieni on vienyt siten, että aloitin kaksivuotisessa Soivaa hoivaa –hankkeessa hoivamuusikkona syksyllä 2019. Tämän opinnäytteen teemat tukivat työtäni hyvin ja toisaalta olen pystynyt viemään opintojeni asioita työelämään.

Tähän suuntaan haluan työpanostani jatkossakin viedä. Rahoituksen haasteet olisivat yksi aihe, joista en tässä yhteydessä kirjoittanut lainkaan. Olisi myös kiinnostavaa saada tämännäytteisestä toiminnasta laajemmin ja pidemmältä ajalta kokemusta. Sitä ei vielä yksinkertaisesti ole.

Törmään työelämässä toistuvasti sellaiseen asenteeseen, että ikäihmiset olisivat yhtä ja samaa vanhusten massaa. Tämäkin työ osoitti sen, että näin ei ole, vaan heitä on monen ikäisiä ja eri elämäntilanteissa. Heille on tarjolla monenlaisia asumismuotoja ja he ovat myös fyysisesti ja psyykkisesti eri kunnossa. Jokaisella on edelleen oma eletty elämä taustalla. Ja edessä. Kirjailija Doris Lessing toteaa osuvasti:

Suuri salaisuus, jonka kaikki vanhat ihmiset tietävät, on, että emme todellakaan ole muuttuneet seitsemässäkymmenessä tai kahdeksassakymmenessä vuodessa. Kehomme muuttuu, mutta me emme muutu lainkaan. tietysti tämä aiheuttaa suurta hämminkiä.

Ajatukseni kiertyy uudelleen siihen, että kun olemme ihmisten kanssa tekemisessä aidosti kohtaavalla ja läsnä olevalla tavalla, voi tilanteesta nousta yllättäviä ja valtavan hienoja asioita. Tarvitaan aikaa ja rohkeutta oikeasti kohdata ihminen. Oma asennoitumiseni ikäihmisiin on ollut suuressa muutoksessa. Arkeen on mahdollista ja välttämätöntä lisätä hyvää. Vaikkei edelleenkään esimerkiksi Alzheimerin tautiin ei ole parantavaa lääkitystä olemassa.

On erikoista, miten sitä kiintyy henkilöihin, joita ei ole entuudestaan tuntenut, ja joita ei todennäköisesti jälkikäteenkään tapaa. Kirjoitusprosessini kesti lähes vuoden musisointien jälkeen ja edelleen musiikkiystäväni ovat mielessäni hyvin paljon. Kyse on aina ihmisestä!

Suuret kiitokset kaikille teille kymmenelle, jotka päästitte minut kotiin ja annoitte aikaanne. Se oli minulle todella arvokasta. Opinnäytteen aihe ja muoto tarkentuivat melko helposti opintojen alkuvaiheessa. Kiitos siitä opinnäytetyön ohjaajalleni Merja Salmiselle sekä Kanta-Hämeen Muis-
tiyhdistyksen Marko Mustialalle, jotka antoivat aikaansa tämän prosessin alkuun ja loppuun saamiseksi. Kiitos myös perheelleni, joka hermostumatta kuunteli huokailuani ja tietokoneen naputusta tämän erikoisen Koronakevään 2020 ajan.

*Minä uskon muutokseen.
En usko olosuhteiden enkä ihmisten
muuttumattomuuteen.
Enää en halua
toivottomuudellani
estää elämän mahdollisuuksia.*

*Minä uskon
että kaikkeen elolliseen
on kätkeyty kehityksen siemen:
ihmiseen,
ajatukseen,*

*arkipäiväisyyksiin,
eläimeen,
oppiin.*

*Uskollani muutokseen
minä luon vapaan tilan,
jossa muutos on mahdollinen.
Minä vaikutan osaltani siihen,
että maailma avartuu.*

Ulrich Schaffer

LÄHTEET

Anttila, P. (2014). *Tutkimisen taito ja tiedon hankinta*. Osallistuva havainnointi. Haettu 15.5.2020 osoitteesta

<https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#9.1.1.4%20Osallistuva%20havainnointi>

Burakoff, K. & Haapala, P. (2013). *Kohdaten –opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa*. Kirjapaino Keili Oy. Helsinki. Haettu 11.4.2020

http://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Hoivalluksia/kohdaten_netti.pdf

Duodecim. (2020). *Käypä hoito*. Muistisairaudet. Haettu 11.4.2020

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00094

Grönfors, M. (2007). Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Jyväskylä. ss. 151–167

Haapasalo & Kela: Taiteen muuttujia. Taidetta erilaisissa konteksteissa. Teoksessa I. Tanskanen & P. Juppi (toim.) *Taiteen moniammatilliset kontekstit*. Turku. Turun ammattikorkeakoulu, ss. 17–19. Haettu 13.4.2020 osoitteesta <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166470.pdf>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2000). *Tutki ja kirjoita*. Vantaa: Kirjayhtymä Oy.

Hohental-Antin, L. (2006). *Kutkuttavaa taidetta*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Huhtinen-Hildén, L., Puustelli-Pitkänen, A., Strandman, P. & Ala-Nikkola, E. (2017). *Kohti luovaa arkea. Kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä*. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Haettu 1.3.2020 osoitteesta

https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/kohti_luovaa_arkea_tutkimusraportti_02032017.pdf

Huotilainen, M. (2017). Musiikkia lääkkeeksi muistisairaille. *SuPer-lehti* 1/2016. Haettu 22.4.2020 osoitteesta

<https://www.superliitto.fi/viestinta/super-lehti/ajankohtaista/musiikkia-laakkeeksi-muistisairaille/>

Isola, A.-M. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 33/2017. Helsinki. Haettu 12.4.2020 osoitteesta http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jyväskylän yliopisto. (2015). *Menetelmäpolku, tutkimusstrategiat*. Haettu 5.5.2020 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>

Kananen, J. (2014). *Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona*. Jyväskylä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys. (2020). Haettu 11.5.2020 osoitteesta <https://muistiaina.fi/>

Kaskiharju E., Oesch-Börman C., Hulmi H. & Heimonen S. (2014). *Elämysmatkoja arjen yläpuolelle*. Helsinki: Ikäinstituutti. Haettu 3.4.2020 osoitteesta https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/elamysmatkaopas_SAHKOINEN_indd.pdf

Koivisto T. & Lilja-Viherlampi, L.-M. (2019). Sairaala- ja hoivamusiikkityön käsitteistöä ja tietoperustaa jäsentämässä. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L.-M. (toim.) (2019). *MUSIIKKIHYVINVOINTIA! Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristöissä*. Turku. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 120. ss. 12–15, 22. Haettu 12.4.2020 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167125.pdf>

Kontu-Korhonen, Uli. (2019). Musiikin ammattilainen sairaalamuusikkona. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L.-M. (toim.) (2019). *MUSIIKKIHYVINVOINTIA! Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristöissä*. Turku. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 120. ss. 44–48. Haettu 13.4.2020 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167125.pdf>

Kuitu, Pilvi. (2019). Näkymiä tulevaisuuteen. Seminaaripäivä 31.10.2019, Hämeen ammattikorkeakoulu.

Kuntaliitto. (2020). Iäkkäiden palvelut, kotihoito. Haettu 5.4.2020 osoitteesta <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/kotihoito>

Kurki, L. (2000). *Sosiokulttuurinen innostaminen*. Vastapaino. Tampere.

Kurki, L. (2007). *Innostava vanhuus*. Oy Finn Lectura ab. Helsinki.

Kuntaliitto (2020). Iäkkäiden palvelut, kotihoito. Haettu 5.4.2020 osoitteesta <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/kotihoito>

Laitinen, L. (2017). *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelu*. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>

Laitoslaulajat ry. (n.d.) Toiminta. Haettu 27.4.2020 osoitteesta <http://laitoslaulajat.fi/toiminta.php>

Lilja-Viherlampi, L.-M. (toim.) (2013). CARE MUSIC: Sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 158. Turun ammattikorkeakoulu. Haettu 13.5.2020 osoitteesta <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163660.pdf>

Lilja-Viherlampi, L.-M. (toim.) (2019). MUSIIKKIHYVINVOINTIA! Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristöissä. Turku. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 120. Haettu 11.5.2020 osoitteesta <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167125.pdf>

Mikkola, A. (2005). *Hyvä arki vanhuudessa. Toimintamalleja hengellisiä tarpeita huomioivaan vanhustyöhön*. Helsinki. Kirkkopalvelut.

Muistiliitto. (2020). Muistisairaudet. Haettu 11.4.2020 osoitteesta <https://muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet>

Muistiliitto. (2020). Muistisairaudet. Alzheimerin tauti. Haettu 11.4.2020 osoitteesta <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet/alzheimerin-tauti>

Muistiliitto. (2020). Omaishoito. Haettu 2.5.2020 osoitteesta <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/koko-perheen-sairaus/omaishoitajuus>

Pulkinen, M. (2019). *Iäkkäiden osallisuus: Terveys, asuminen ja yhteisöllisyys – kirjallisuuskatsaus*. Ikäinstituutti. Helsinki. Haettu 19.3.2020 osoitteesta https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/10/I%C3%A4kk%C3%A4iden_osallisuus_kirjallisuuskatsaus.pdf

Riekkinen-Tuovinen, S. (2018). *Sosiokulttuurista vanhustyötä paikantamassa: Tutkimus erilaisissa vanhusten asumisympäristöissä*. Väitöskirja. Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Social Sciences and Business Studies No 164. Haettu 30.4.2020 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-2703-3>

Rosenlöf, A.-M. (2016). *Elämä pitkä, taide lyhyt? Ikäihmisten kulttuuripalveluiden rahoitus Helsingissä*. Helsingin kulttuurikeskus. Helsinki. Haettu 2.3.2020 osoitteesta
<https://www.hel.fi/static/liitteet/kulke/Julkaisut/IkaihmistenkulttuuripalvelujenrahoitusHelsingissa.pdf>

Rosenlöf, A.-M. (2014). *Rakenteita ratkomassa. Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön käytäntöjä ja toimintamalleja*. Taiteen edistämiskeskus. Helsinki. Haettu 3.4.2020 osoitteesta
<https://www.taike.fi/documents/11580/137239/Rakenteita+ratkomassa+kulttuurisen+seniori-+ja+vanhustyon...2014.pdf>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tapaustutkimus. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Haettu 8.5. osoitteesta
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_5.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Osallistuva havainnointi. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Haettu 14.5. osoitteesta
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4_2.html

Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. (2007). Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Juva. s. 184–194.

Saarelainen, S. (2019). Satuolentoja vai puhetta ikäihmisten eksistentiaalisen tuen tarpeista? 5.12.2019. Haettu 2.5.2020 osoitteesta
<https://blogs.helsinki.fi/elamaa-kuoleman-aarella/tag/spiritualiteetti/>

Sihvonen, A., Leo, V., Särkämö, T., & Soinila, S. (2014). Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. *Duodecim*. Haettu 13.5.2020 osoitteesta
<https://www.duodecimlehti.fi/duo11845#s7>

Siika-aho, P. *Hoivamusiikki ammattina – mahdollisuuksia ja haasteita*. Teoksessa L.-M. Lilja-Viherlampi (toim.) 2013. Care Music – sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina. ss. 179–195. Haettu 2.3.2020 osoitteesta
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163660.pdf>

Särkämö, T. (2013). *Musiikki tuntuu aivoissa*. Teoksessa L.-M. Lilja-Viherlampi (toim.) 2013. Care Music –sairaala –ja hoivamusiikkityö ammattina, ss. 35-36. Haettu 16.4. osoitteesta
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163660.pdf>

Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki M. & Rantanen, P. (2011). *Muistaakseni laulan: musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa*. Miina Sillanpään säätiön julkaisu a: 10. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.

Haettu 2.3.2020 osoitteesta https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2015/01/Muistaakseni_laulan-tutkimusraportti.pdf

Taikusydan.Käsitteet. Haettu 7.4.2020 osoitteesta <https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/>

THL. (2020). Kotihoito. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 1.3. 2020 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/kotihoito>

THL. (2020). Omaishoito ja perhehoito. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 5.4.2020 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/omaishoito-ja-perhehoito>

Turun ammattikorkeakoulu, 2018. Yhteisömuusikko – muusikkona sairaala- ja hoivaympäristöissä. Haettu 18.5.2020 osoitteesta <https://www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/koulutushaku/yhteisomuu-sikon-erikoistumiskoulutus-muusikkona-sa/>

Uljas, Iida-Maria. (2019) Laulu astui sisään – musiikki osana kotihoitoa. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L.-M. (toim.) (2019). *MUSIIKKIHYVINVOINTIA! Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristöissä*. Turku. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 120. ss. 180–202. Haettu 27.4.2020 osoitteesta <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167125.pdf>

Vanhuspalvelulaki, 980/2012. Haettu 30.5.2020 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Viitasalo, O. (2020). Hyvä uni luo hyvää. *Silta*. 8.1.2020. Haettu 25.5.2020 osoitteesta https://www.siltalehti.fi/sivustot/silta/juttusilta/arjessa/hyva_uni_luo_hyvaa.49520.news

Virolainen, J. (2015). *Kulttuuriosallistumisen muuttuvat merkitykset. Kat-saus taiteeseen ja kulttuuriin osallistumiseen, osallisuuteen ja osallistu-mattomuuteen*. Cuporen verkkojulkaisuja 26. Helsinki. Kulttuuripolitiikan tutkimuskeskus Cupore. Haettu 12.4.2020 osoitteesta https://www.cupore.fi/images/tiedostot/kulttuuriosallistumisenmuuttuvatmerkitykset_000.pdf

Musiikkia kotona

Palautte 1

Musiikkihetki virkisti:



Musiikkihetki rauhoitti:



Musiikkihetki vastasi odotuksiani:



Muuta palautetta (toiveita, ehdotuksia):

Päivämäärä: _____

Musiikkia kotona

Palaute 2

Musiikkihetki virkisti:



Musiikkihetki rauhoitti:



Ovatko musiikkihetket vaikuttaneet päivään? Miten?

Muuta palautetta:

Päivämäärä: _____

Musiikkia kotona

Palaute 3

Musiikkihetki virkisti:



Musiikkihetki rauhoitti:



Ovatko illat olleet musisointipäivinä esim. tavallista rauhallisempia tai levottomampia?

Olisit/teko kiinnostuneita tämän tyyppisestä toiminnasta jatkossa? _____

Muuta palautetta:

Päivämäärä: _____