

Opinnäytetyö (YAMK)

Terveysala

Terveyden edistämisen koulutusohjelma

2012

Jaana Tiihonen

# MUSIIKILLA ILOA MUISTISAIRAIDEN VANHUSTEN ARKEEN



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Jaana Tiihonen

## MUSIIKILLA ILOA MUISTISAIRAIDEN VANHUSTEN ARKEEN

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2010) taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotuksen toimintaohjelman kolme painopistealuetta ovat kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristöjen edistäjänä, taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa ja työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin. Muistisairaudet aiheuttavat vanhuksille eniten sosiaali- ja terveydenhuollonpalveluiden tarvetta ja ovat ympärivuorokautiseen pitkäaikaishoitoon joutumisen pääsyy. Tämän ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä toteutetun kehittämisprojektin tarkoituksena oli kehittää musiikin käyttöä muistisairaiden vanhusten psykososiaalisessa hoidossa. Tavoitteena oli luoda musiikillisen työpajan toimintamalli ammattimuusikoiden toteuttamana. Tämä kehittämisprojekti on osa Hyvä arki vanhuksille - hanketta, jonka tavoitteena on voimaannuttaa vanhuksia taidelähtöisin menetelmin ja työllistää muusikoita.

Toimintaympäristönä oli Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Kotikunnas. Neljä vanhusta, jotka sairastavat muistisairautta, ottivat osaa viiteen musiikilliseen kokoontumiseen ryhmäkoti Kaislassa Kotikunnaassa. Musiikilliset kokoontumiset toteutuivat viitenä perättäisenä viikkona syksyllä 2011. Neljä musiikinopiskelijaa Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiasta toteutti musiikillisen työpajan. Soittiminä olivat viulu ja sello. Työpajan teemoina olivat hengelliset laulut, kansanlaulut, viihdemusiikki, joulu ja Suomen itsenäisyys. YAMK-opiskelija koulutti musiikin opiskelijoita kohtaamaan muistisairas vanhus. Koulutus käsitteli muistisairaana vanhuksen erityispiirteitä ja muistisairaana vanhuksen psykososiaalista hoitoa.

Soveltavan tutkimusosion tavoitteena oli selvittää musiikillisen työpajan hyötyjä muistisairaalle vanhukselle (n=4) musiikillisen kokoontumisen aikana ja sen jälkeen. Soveltavan tutkimuksen menetelmänä oli osallistuva havainnointi. Havainnointilomake perustui tutkimustietoon musiikin eduista muistisairaiden vanhusten psykososiaalisessa hoidossa. Ryhmäkoti Kaislan hoitajat havainnoivat muistisairaita vanhuksia musiikillisen ryhmän jälkeen ja heillä oli käytössään sama havainnointilomake kuin YAMK-opiskelijalla. Kehittämisprojektin tulokset osoittivat, että musiikin avulla muistisairaant vanhukset aktivoituivat puhumaan ja laulamaan. Musiikki virkisti mieltä ja toimi apuvälineenä muistelussa.

Musiikin työpajamalli perustuu sosiokulttuuriseen vanhustyöhön, joka on toimintafilosofiana Kotikunnaassa. Vanhukset, muusikot ja henkilökunta ovat innostuneita ja innostavia musiikkiin eläytyjiä ja dialogiin osallistujia. Musiikki tukee vuorovaikutusta ja ympäristö tukee vanhusten kulttuuri-identiteettiä ja hyvää arkea.

### AVAINSANAT:

vanhus, muistisairaus, musiikki, vuorovaikutus, osallistuva havainnointi

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Master of Healthcare | Master's Degree Programme in Health Promotion

December 2012| 45 pages and 5 appendix pages

Jaana Tiihonen

## THE JOY OF MUSIC IN EVERYDAY LIFE OF ELDERLY PEOPLE WITH DEMENTIA

The aim of the Art and Culture for Well-being Program (Ministry of Education and Culture 2010) is to promote well-being and health by means of art and culture and to enhance inclusion at the individual, community and societal levels. The three priority areas in it are: 1) culture in promoting social inclusion, capacity building, networking and participation in daily life and living environments, 2) art and culture as part of social welfare and health promotion, and 3) art and culture in support of well-being and health at work.

The number of elderly people with memory illnesses is increasing in the near future. The purpose of this master's thesis was to support the use of music in the psychosocial care of demented elderly. The target of this developmental project was to create the model of organizing musical intervention for elderly people with memory illnesses implemented by musicians. This development project is part of "Good Everyday Life for Elderly People with Art Interventions" project, which aim is to bring joy and pleasure through art. Another goal is to employ musicians.

The operational environment was a private providers dementia unit in Kotikunnas. The intervention was implemented five times in total. Four elderly patients with memory illnesses and four musician students from Academy of Turku university of applied sciences formed the musical group. Themes were Gospel music, Folk songs, Entertainment Music, Christmas and Finland our fatherland. The data was collected by observation and the observation form was used to support the findings. Nurses of the unit observed elderly after the intervention. The goal of the empirical part was to identify the benefits of the musical intervention.

Results of the thesis showed that music increased activity. Elderly people listened, talked and sang actively. Members of the musical group were satisfied with the music produced by music students. Interaction and being together were important viewpoints in the results. The master student educated the music students before the musical interventions. Education covered communication and interaction between elderly people with memory illnesses and students. The music students gained a lot and they enjoyed the interaction with the elderly people during the music sessions.

The operating model is based on socio-cultural model, because activities are based on socio-cultural model in Kotikunnas. Elderly, musicians and the staff are active participants in this. Music supports interaction and the environment supports the cultural identity of the elderly people.

### KEY WORDS:

Elderly, dementia, music, interaction, observation,

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 MUISTISAIRAAN VANHUKSEN PSYYKKINEN, SOSIAALINEN JA KOGNITIIVINEN TOIMINTAKYKY</b>	<b>7</b>
2.1 Muistisairaudet vanhuusiässä	7
2.2 Psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn muutokset muistisairauksissa	8
<b>3 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT MUISTISAIRAAN VANHUKSEN PSYKOSOSIAALISESSA HOIDOSSA</b>	<b>9</b>
3.1 Taide- ja virikeryhmät	10
3.2 Musiikki työvälineenä	12
<b>4 MUSIIKILLA ILOA MUISTISAIRAIDEN VANHUSTEN ARKEEN KEHITTÄMISPROJEKTI</b>	<b>14</b>
4.1 Hyvä arki vanhukselle -hanke	14
4.2 Kotikunnas toimintaympäristönä	15
4.3 Kotikunnaan arvot ja toimintafilosofia	16
4.4 Tarkoitus ja tavoite	18
4.5 Projektiorganisaatio	18
4.6 Kehittämiprojektin prosessi	19
4.7 Musiikillisen ryhmän toteutus	21
<b>5 SOVELTAVAN TUTKIMUKSEN OSIO</b>	<b>23</b>
5.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset	23
5.2 Kohderyhmä	23
5.3 Aineiston keruu ja analyysi	23
5.3.1 Musiikillisen ryhmän hyötyjä muistisairaalle vanhukselle	26
5.3.2 Hoitohenkilökunnan havainnot	28
5.3.3 Musiikin opiskelijoiden kokemuksia musiikin työpajasta ja projektipäällikön antamasta koulutuksesta	28
5.4 Eettisyys ja luotettavuus	29
5.5 Arviointi	31
<b>6 TYÖPAJAMALLIN KUVAUS</b>	<b>32</b>
6.1 Vanhus, henkilökunta ja muusikko	32
6.2 Musiikki	33

6.3 Ympäristö	35
<b>7 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI</b>	<b>36</b>
7.1 Kehittämiprojektin prosessin arviointi	36
7.2 Yhteistyö musiikin opiskelijoiden kanssa	37
7.3 Työpajamallin arviointi	38
<b>8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA</b>	<b>38</b>
8.1 Tulosten tarkastelua	38
8.2 Kehittämisehdotukset	40
<b>LÄHTEET</b>	<b>42</b>
<b>LIITTEET</b>	<b>45</b>
Liite1: Havainnointilomake	47
Liite 2: Aineiston Analyysin Kuvaus	48
Liite 3: Musiikillisen työpajan teemat, laulut ja runot	49
<b>KUVIOT</b>	
Kuvio 1: Projektiorganisaatio	19
Kuvio 2: Kehittämiprojektin prosessi	20
Kuvio 3: Musiikin työpajan teemat ja sisällöt	22
Kuvio 4: Musiikin työpajamalli muistisairaille vanhuksille	34

# 1 JOHDANTO

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2010) taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotuksen toimintaohjelman kolme painopistealuetta ovat kulttuuri osallisuuden, arjen toimintojen, yhteisöllisyyden ja ympäristöjen edistäjänä, taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa ja työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin.

Tämä kehittämisprojekti oli YAMK- opintojen opinnäytetyö ja kuuluu Hyvä arki vanhukselle hankkeeseen. Hanke toi taiteen eri muotoja ikääntyneen arkeen. Hankkeen tarkoitus oli aktivoida voimavaroja taidelähtöisillä menetelmillä ja sillä tavoiteltiin vanhusten toimintakyvyn tukemista ja edistämistä vanhusta kuunnellen ja kunnioittaen. Taidealan tuleville ammattilaisille hankkeen tavoitteena oli opettaa osaamisen tuotteistamista ja yrittäjyyttä, terveysalan opiskelijoille ja jo työssä oleville ammattihenkilöille sen sijaan taidelähtöisten menetelmien suurempaa hyödynnettävyyttä ikääntyneiden arjessa. (Rautiainen ym. 2011, 3-4.)

Kehittämisprojekti toteutettiin Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry Kotikunnaan ryhmäkoti Kaislassa ja musiikillisesta toteutuksesta vastasivat Taideakatemia opiskelijat. Vanhukset, jotka sairastivat muistisairautta muodostivat ryhmän ja musiikkia käytettiin työvälineenä ryhmässä. Kehittämisprojektin tavoitteena oli luoda innovatiivinen musiikin työpajamalli muistisairaiden vanhusten osastolle, musiikin ammattilaisten toteuttamana. Tarkoituksena oli kehittää musiikin käyttöä osana muistisairaiden vanhusten psykososiaalista hoitoa. Kehittämisprojektin lähtökohtana oli tuoda iloa, virkistää ja voimaannuttaa muistisairaita ja sen viitekehystenä oli sosiokulttuurinen viitekehys, johon Kotikunnaan toimintafilosofia perustuu. Innostamiseen perustuva sosiokulttuurinen vanhustyö korostaa sitä että ikääntyneet ovat tekemisen keskiössä ja nauttivat luovuudesta. Sosiokulttuurisuus lisää elämän merkityksellisyyttä ja mielekkyyttä. (Pilkama 2006, 8.)

## **2 MUISTISAIRAAN VANHUKSEN PSYKKINEN, SOSIAALINEN JA KOGNITIIVINEN TOIMINTAKYKY**

Muistisairaudet ovat erilaisia siinä suhteessa, mitkä hermoston alueet eli mitkä toiminnalliset verkostot vaurioituvat. Eri sairauksien oireet eroavat toisistaan ja kaikissa sairauksissa sairastuneella on säilyneitä kykyalueita, joita voidaan hyödyntää toimintakykyä ylläpitävässä hoidossa. (Pirttilä 2004, 12.) Muistisairaahan ihmisen toiminnalliseen kykyyn linkittyvät toiminnallinen aktiivisuus, hyvät sosiaaliset suhteet, tarpeellisuuden kokemus sekä myös mahdollisuuksien näkeminen toimintarajoitteista huolimatta. (Voutilainen 2006, 21.)

### **2.1 Muistisairaudet vanhuusiässä**

Muistisairaudet aiheuttavat vanhuksille eniten sosiaali- ja terveydenhuollonpalveluiden tarvetta ja ovat ympärivuorokautiseen pitkäaikaishoitoon joutumisen pääsyy. (Eloniemi- Sulkava ym. 2008, 9.) Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää sekä muistia että muita tiedonkäsittelyn alueita, kuten kielellisiä toimintoja, näönvaraista hahmottamista ja toiminnanohjausta. Etenevät muistisairaudet johtavat useimmiten dementia-asteiseen tiedonkäsittelyn ja muistin heikentymiseen. Yleisimmät muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti, aivoverenkierron sairaudet, Lewyn kappale- patologiaan liittyvät sairaudet ja Parkinsonin taudin muistisairaus sekä otsa- ohimolohkorappeumat. (Erkinjuntti 2010, 19.) Alzheimerin tauti on yleisin muistisairaus. Reilusti yli puolet muistisairaista sairastaa juuri Alzheimerin tautia. Siihen sairastuvuus lisääntyy iän myötä ja se on tyypillisin vaiheittain etenevä aivosairaus. Tauti alkaa muistihäiriöllä ja muisti on koko sairauden ajan runsaimmin häiriintynyt tiedonkäsittelyn alue. Toimintakyvyn heikentyminen on yhteydessä muistin ja tiedonkäsittelyn häiriöihin. Käyttöoireet kuitenkin vaihtelevat taudin eri vaiheissa. (Pirttilä & Erkinjuntti 2006, 126.)

## 2.2 Psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn muutokset muistisairauksissa

Psyykkinen toimintakyky käsittää ihmisen itsearvostuksen, mielialan, emotionaaliset voimavarat, haasteista selviytymisen, persoonallisuuden, tunteiden ilmaisun ja niiden käsittelyn. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 126.) Kognitiivisia toimintoja ovat havaitseminen, muisti, kielellinen ajattelu sekä päättely. (Hänninen & Soininen 2010, 76.) Psyykkinen toimintakyky on aina otettava huomioon kognitiivista toimintakykyä määritettäessä, sillä mieliala ja motivaatio vaikuttavat älylliseen suoriutumiseen. (Voutilainen 2006, 25.)

Muistisairaana psyykkisen toimintakyvyn alueella on muutoksia: mielialaan liittyvät tekijät, kuten elämänhallinta, itsearvostus ja motivaatio haavoittuvat herkästi. Keskivaikeasti dementoituneen henkilön toimintakykyä leimaavat selvästi heikentynyt keskittymiskyky, avun tarve askareissa ja ohjauksen tarve päivittäisissä toiminnoissa. Vaikeasti dementoituneen henkilön kohdalla jatkuva avun tarve päivittäistoiminnoissa on – laajojen kognitiivisten oireiden ohella toimintakyvyn selkeä muutos. (Voutilainen 2006, 29.)

Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu kyky toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Suhteet omaisiin ja ystäviin, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen ovat osa sosiaalista toimintakykyä. Lisäksi harrastukset, joko yksin tai toisten kanssa, kotona tai kodin ulkopuolella kuuluvat sosiaalisen toimintakyvyn alueelle. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 126.)

Kognitiivisten toimintojen heikentyminen on usein ensimmäiseksi ja selvimmän havaittavissa oleva toimintakyvyn muutos. Dementoivat sairaudet vaikuttavat myös sosiaaliseen toimintakykyyn, sillä oireidensa vuoksi dementoituva ihminen vetäytyy aktiviteeteistä. Muistihäiriöt ja kielellisten toimintojen vaikeutuminen hankaloittavat vuorovaikutusta. (Voutilainen 2006, 29.) Afasia on yleisnimitys kielen ja puheen ymmärtämisen ja tuottamisen häiriöille ja oireet voivat vaihdella sanojen löytämisen hitaudesta täydelliseen puhumattomuuteen ja vaikeaan ymmärtämisen häiriöön. (Laaksonen ym. 2004,14.)



Vuorovaikutustaitojen merkitys korostuu, kun asiakkaalla on kognitiivisia oireita. Muistin, kielellisten kykyjen ja ympäristönhallinnan häiriintyessä, säilyvät esimerkiksi tunneviestintä ja sosiaaliset taidot pitkään. Omaiset ovat muistisairaana elämänhistorian, elämänaikaisen kulttuurin ja toiveiden sekä usein omaishoitajina yksilöllisen auttamisen asiantuntijoita. Dementoituneiden ihmisten hoidossa omaisten merkitys on korostunut, koska he voivat toimia sairastuneen tulkkeina, kun tämä itse ei kykene kertomaan mieltymyksistään ja tavoistaan. Hoitajien tietämys muistisairaana persoonallisuudesta, elämäkukulusta ja sairauden kehittymisestä ovat tärkeitä. (Sormunen ym. 2008, 128- 130.)

Hoitoprosessiin liittyvässä vuorovaikutuksessa muistisairaana kanssa mukana ovat monenlaiset tunteet sanattoman tason tietona. Hoitajan mielessä ne voivat olla myös tietoisia, ammatillisen osaamisen välineitä. Keskinäinen luottamus ja empatia ovat toimivan vuorovaikutussuhteen perusta. Vuorovaikutustilanteissa sanattoman kommunikaation ja suoran sanallisen tiedon keskinäinen harmonia on tärkeää. Vuorovaikutustilanteen kiireettömyys ja rauhallisuus tukevat muistihäiriöisen turvallisuuden kokemuksia. (Laaksonen ym. 2004, 11–25.)

Havainnointi arjessa, hoito- ja erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, antaa arvokasta tietoa muistisairaana voimavaroista ja toimintakyvyn eri osa-alueista. Kyky selviytyä arjen askareista, päivittäisistä perustoimista sekä muisti, orientaatio aikaan ja paikkaan, puheen tuottaminen ja ymmärtäminen ovat tärkeitä havainnoitavia osa-alueita. Havainnointi kertoo myös ihmisen persoonallisesta toimintatavasta ja antaa arvokasta tietoa niistä toiminnan alueista, joista hän pitää ja hyötyy. (Voutilainen 2006, 30.)

### **3 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT MUISTISAIRAANA VANHUKSEN PSYKOSOSIAALISESSA HOIDOSSA**

Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on taiteellisen luovuuden lisäksi välineellistä ja soveltavaa käyttöä pyrittäessä hyvinvointiin tai yhteisöllisiin tavoitteisiin. Taide antaa elämysten ja kokemusten lisäksi sosiaalista yhdessäoloa, paremmaksi koettua terveyttä ja viihtyisyyttä ympäristöön. (Liikanen 2004b, 63.)

### 3.1 Taide- ja virikeryhmät

Taiteen istuttamisessa terveydenhuoltoon on haasteita. Taiteen ottaminen vakavasti ja sen käyttäminen psykososiaalisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen välineenä vaatii ammattilaisohjaajilata paitsi uudenlaista osaamista myös omien arvojen ja tavoitteiden reflektointia. Taiteen voidaan sanoa olevan tulevaisuuden hoitomuoto, sillä myöhemmät ikäluokat ovat yhä enemmän tottuneet kokemaan ja kuluttamaan taidetta. (Pitkälä ym. 2005,59.) Taiteen ja kulttuuritoiminnan keinoin voidaan kehittää hoitotyötä sekä vaikuttaa laitoshoidon arkeen. Kuvataide, musiikki tai draama avaa kuntoutumisen tukena uusia mahdollisuuksia vaikuttaa potilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Taiteen keinoin voidaan virkistää ikääntyvää tai heikkenevää muistia. (Hyypä & Liikanen 2005, 134.)

Taide- ja kulttuuritoiminnasta voidaan löytää neljä ihmisen hyvinvointiin vaikuttavaa elementtiä. Ensinnäkin taide antaa elämyksiä ja merkityksellisiä taidenautintoja sekä tyydyttää inhimillisiä tarpeita ja virkistää aisteja. Toiseksi taiteella ja kulttuuritoiminnalla on todettu yhteys parempaan koettuun terveyteen ja hyvän elämän kokemuksiin. Kolmanneksi taideharrastukset ja kulttuuritoiminta synnyttävät yhteisöllisyyttä ja verkostoja, jotka auttavat hallitsemaan elämää paremmin. Neljänneksi taide lisää viihtyvyyttä ja kauneutta elin- ja työympäristöissä. (Liikanen 2003.) Tutkimukset osoittavat, että erilaisilla taidetoiminnoilla voidaan vaikuttaa vanhusten hyvinvointiin ja arjessa selviytymiseen. (Liikanen 2004a, 11–22.) Luovin keinoin voidaan löytää käyttöön uusia resursseja ja käyttämättömiä voimavaroja. Voimaantumista voi tapahtua osallistumalla taide- ja kulttuuritoimintaan, jolle on asetettu sosiaalisia tavoitteita. (Leino 2011, 59.)

Muistisairaahan vanhuksen hoito koostuu lääkehoidosta ja lääkkeettömästä hoidosta. Lääkkeetön hoito tarkoittaa ensisijaisesti sitä, että muistisairaasta ja hänen tarpeistaan huolehditaan mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti. Hoidon ja hoitoympäristön avulla tuetaan jäljellä olevaa toimintakykyä. Henkilöstön kouluttaminen ja tukeminen muistisairaahan aidon yksilölliseen hoitamiseen näyttäytyy yhä tärkeämpänä lähestymistapana. Laajemmin

tarkastellen lääkkeettömällä hoidolla tarkoitetaan erilaisia psykososiaalisia hoidollisia lähestymistapoja, opastusta ja ohjausta, sekä vuorovaikutukseen ja potilaan ympäristöön vaikuttamista. Työmuoto voi olla yksilö-, ryhmä- tai yhteisöpainotteista. (Koponen & Saarela 2010, 486.) Psykososiaalisia hoitomuotoja ovat virikkeitä painottavat terapiat, tunne-elämää tukevat ja kognitiivisesti suuntautuneet lähestymistavat ja käyttäytymisen ja vuorovaikutustapojen muokkaaminen. (Vataja 2010, 91.)

Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen malli perustuu vanhusten voimaantumiseen, heidän sosiaaliseen aktivoitumiseen kautta tapahtuvaan elämänhallinnan lisäämiseen, ja heidän oman toimijuutensa edistämiseen elämässä. Tämä edellyttää vanhusten arvostamista, heidän todellista kuulemistaan ja toiveidensa huomioimista ryhmän toiminnassa. (Pitkälä ym. 2005, 60.)

Taide- ja virikeryhmä on yksi psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen muoto. Vanhusten taideryhmissä taiteen käyttö toimii joustavasti ja vanhuset heittäytyivät kokemaan, keskustelemaan, ja tekemään taidetta. Taiteen elämyksellisyys rohkaisi ylittämään omia rajoja. (Pitkälä ym. 2005, 59.) Vanhuksille suunnatulla psykososiaalisella ryhmäkuntoutuksella voitiin aktivoida ja voimaannuttaa ikääntyneitä. Se paransi osallistuneiden vanhusten psyykkistä hyvinvointia, kognitiota ja terveyttä. (Routasalo ym. 2004, 113–121, Pitkälä ym. 2005, 5-7, Bradenburg 2008, 20.)

Ryhmien vaikuttavuuden edellytyksenä on ammattimainen ryhmien ohjaaminen. Ryhmänohjaajat saivat huolellisen koulutuksen tavoitteelliseen toimintaan, ryhmädynamiikan hyväksikäyttöön, kykyyn lisätä sosiaalista kanssakäymistä ja tukemaan ryhmien sitoutumista. (Pitkälä ym. 2005, 60.) Taide antaa esteettisiä elämyksiä, luovuutta ja herkistää aisteja. Taiteen moninaisin keinoin voidaan herätellä mielen maisemia, kokemusmaailmaa ja virkistää muistia. (Liikanen 2004, 73.)

Muistelu olennaisena ihmisyyteen kuuluvana osana on esimerkki kuntouttavan työotteen soveltamisesta vanhusten hoidossa. Muistelutyö on työmenetelmä,

jolla ikäihmistä voidaan stimuloida muistelemaan kiinnostavia aiheita. Muistelemisen rakentaa siltaa menneisyyden ja tulevaisuuden välille ja luo jatkuvuuden tunnetta elämän merkityksellisille kokemuksille. (Hakonen 2003, 130–137.) Muisteluhetket tarjoavat mahdollisuuden mielihyvän ja onnistumisen kokemusten saamiseen. (Holma ym. 2002, 46.) Vaikka ihminen olisi nykyhetkessä muistamaton, niin hänellä on kuitenkin jäljellä muistoja. Jokaisella meillä on takana eletty elämä ja siihen liittyvät omat ainutlaatuiset muistomme. Muistojen kautta saamme tutustua kulttuurisiin juuriimme. (Hohenthal- Antin 2009, 24.)

### 3.2 Musiikki työvälineenä

Äänet ja niiden suhteet, musiikkikappaleet, laulaminen, soittaminen, kuuntelu ja musiikin mukana liikkuminen luovat kaikki merkityksiä. Musiikki on tapa ilmaista jotain ja ilmaistu musiikki ”osuu” meissä johonkin, herättää näitä merkityksiä: tunnelmia, tunteja, mielikuvia, muistoja. Jokaisella meistä on oma musiikillinen elämänkaari, joka sisältää merkityksellisiä musiikkihetkiä; esimerkiksi lohduttavat laulut tai juhlien musiikit. Jokaisella on myös varhaisia, hyvin syviä sanattomia muistoja oman perheen äänistä ja musiikeista sekä myöhemmin kasvamisen myötä koetuista kohtaamisista musiikin kanssa. Nämä kaikki ovat jättäneet meihin jälkensä, jotka ovat osa ainutlaatuista elämäntarinaamme. (Lilja-Viherlampi 2011, 5.)

Musiikkia on käytetty hoidon välineenä jo pitkään, ja sen käytöstä on erittäin hyviä kokemuksia. Musiikki hoidon välineenä tarkoittaa musiikin eri ominaisuuksien vaikutusten hyödyntämistä osana sairaanhoitoa ja lääketieteellisiä toimenpiteitä. Kun musiikkia käytetään hoidon välineenä, sen käytöstä voivat vastata eri ammattiryhmien edustajat, kuten sairaanhoitajat, ja toimintaterapeutit. (Punkanen 2011, 61–62.)

Musiikin ja musisoimisen monenlaiset mahdollisuudet ihmiselämän hyvinvoinnin ja laadun osana perustuvat musiikin ainutlaatuiseseen kykyyn aktivoida ja koskettaa ihmistä. Esimerkiksi laulamisen fysiologiset ja psykofyysiset vaikutukset, verenkierron vilkastuminen, hengityksen syveneminen sekä

äänentuottolihasen, aistien ja koko hermoston aktivoituminen ovat meidän kaikkien koettavissa. Laulaminen tuntuu joltakin, virkistää tai rauhoittaa, tuo mieleen asioita ja mahdollistaa samastumista lauluun ja toisiin laulajiin. Yhdessä laulaminen saattaa olla osa yhteistyötä ja yhdessä viihtymistä. (Lilja-Viherlampi 2011, 5.)

Musiikki lisää dementoituvien ihmisten kykyä hyödyntää elinvoimaisuuttaan, kognitioitaan, kieltään, kehonsa asentoja, sensorista tietoisuuttaan, kehonsa liikkeitä ja tehtävien toimeenpanoa. Myös tilan hahmottaminen, tunteet ja mieliala kohentuvat. (Götell 2003, 48.) Tutkimuksen avulla on todettu, että muistisairaat potilaat pystyvät esittämään musikaalisia esityksiä. He voivat esimerkiksi tunnistaa musiikkia lapsuudesta ja tuottaa lyhyitä sanoja ja melodioita. Musiikilla voidaan vaikuttaa positiivisesti aggressiiviseen käyttäytymiseen. Musiikki saa aikaan fysiologisia ja psykologisia muutoksia. Aikaisempi tutkimus on osoittanut, että musiikki aktivoi aivojen eri osia, erityisesti kuorikerroksessa, mutta myös motoriset alueet frontaaliosassa kuorikerroksessa, talamuksessa ja pikkuaivoissa olivat välttämättömiä rytmille, melodialle ja havaintokyvylle. (Kerer ym. 2009, 4-14.)

Musiikin kuuntelun vaikutuksesta muistisairaiden masennukseen ja unen laatuun on saatu hyviä tuloksia. (Chan ym. 2010, 150–159.) Musiikin on todettu vähentävän dementiapotilaiden levottomuutta. (Sung ym. 2010, 1056–1064.) ja aktivoivan assosioivaa muistia. (Irish ym. 2006, 108- 120.) Tutkimukset todistavat musiikin eduista ikääntyneiden hoidossa esim. ikääntyneiden muistisairaiden hoidossa. Lisää selvennystä tarvittaisiin musiikillisten interventioiden toteuttamisesta. (Skingley & Vella-Burrows 2010.)

Tuttujen, muistisairaalle emotionaalisesti merkityksellisten laulujen kuuntelu tai laulaminen voi kohentaa muistisairaahan mielialaa ja orientoitumista ympäristöön. Erityisesti laulamisella voi olla positiivinen vaikutus myös kielellisen ja omaelämäkerrallisen muistin toimintaan. Säännöllinen musiikin kuuntelu voi puolestaan parantaa etenkin muistisairaahan elämänlaatua. (Särkämö ym. 2011, 43.) Musiikki on ihmisen elämässä erityinen mahdollisuus vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon. Se rakentaa yhteyksiä, vaikka muuta yhteistä kieltä ei olisi.

Musiikin kielellä voi selittää selittämätöntä, ilmaista sanoin ilmaisematonta, tai voi samastua siihen, mitä joku toinen musiikin kielellä ilmaisee. (Lilja-Viherlampi 2011, 6.)

## **4 MUSIIKILLA ILOA MUISTISAIRAIDEN VANHUSTEN ARKEEN KEHITTÄMISPROJEKTI**

### **4.1 Hyvä arki vanhukselle -hanke**

Musiikilla iloa muistisairaiden vanhusten arkeen -kehittämisprojekti kuului Hyvä arki vanhukselle – hankkeeseen, joka toteutettiin yhteistyönä Turun ammattikorkeakoulun Terveysala- ja Taideakatemia-tulosalueiden kanssa. Pää toteuttajana toimi Terveysala-tulosalue ja osatoteuttajana Taideakatemia-tulosalue. Hankkeessa muut mukana olleet organisaatiot ja työpajojen toteuttamispaikat olivat Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Kotikunnas, Palvelukeskus Kaarina-koti ja Turun Kaupunkilähetys – Palvelutalo Iso-Heikki. Tiivistä yhteistyötä tehtiin myös Varsinais-Suomen Taidetoimikunnan kanssa. (Rautiainen ym. 2010, 5.)

Hankkeen kohderyhmänä olivat kotona ja palvelukeskuksissa asuvat vanhukset, jotka voivat osallistua ohjattuun työskentelyyn. Kohderyhmänä olivat myös hankkeessa mukana olevat ammattikorkeakoulu- ja ylemmät ammattikorkeakouluopiskelijat sekä heidän opettajansa. Lisäksi kohderyhmään lukeutuivat asiantuntijoina vanhustyössä työtään tekevät sosiaali- ja terveystalvvelujärjestelmän ammattihenkilöt, kolmannen sektorin edustajat ja taiteen ammattikentällä työskentelevät henkilöt. Kehittämishankkeen projektipäällikkö oli nimetty Terveysala-tulosalueelta ja Taideakatemialta nimettävä projektikoordinaattori vastasi taideakatemiahankeosuuden koordinoinnista ja toteutuksesta toimien projektipäällikön apuna. (Rautiainen ym. 2011, 5-6.)

Hanke perustui näkemykseen, jonka mukaan vanhuksella on takanaan ainutkertainen elämä oman elämänkulkunsa mukaan ja kokemusmaailma, josta hän ammentaa voimavaroja arjessa selviämiseen. (Routasalo 2004, 42.) Työvälineenä käytettiin taidelähtöisiä työpajoja (kuvataide, valokuvaus ja musiikki), joilla tuettiin hänen elämönhallinnan tunnettaan ja oman tahdon säilymistä sekä rohkaistiin vanhusta tunnistamaan jäljellä olevia voimavarojaan ja ottamaan niitä käyttöön taidelähtöisten innovaatioiden muodossa. Työpajojen suunnittelussa kuultiin vanhuksia itseään ja niissä keskityttiin heille mieluisiin ja hyviin asioihin, kokemuksiin ja muistoihin. Hanke osallisti ja yhteisöllisti vanhuksia sekä kannusti taiteen keinoin löytämään itsestään ja arkiympäristöstään hyvää oloa sekä arvostuksen, elämän merkityksellisyyden ja osaamisen tunteita. (Rautiainen ym. 2011, 3-4.)

#### 4.2 Kotikunnas toimintaympäristönä

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry. Kotikunnas edistää ikääntyvien tasa-arvoista turvallisuutta ja hyvinvointia tarjoamalla joustavia asumis-, hoiva- ja tukipalveluja ja tukemalla kansalaistoimintaa. Asuinkoti Kotikunnas käsittää 40 vuokra-asuntoa, joista osa toimii sotainvalidien asuinkoteina. Kotikunnaan tiloissa toimivat myös hoitokoti Venla, Päiväpaikka Villa ja Ryhmäkoti Kaisla, jotka ovat erikoistuneet muistisairaiden hoitoon. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry. on perustettu v.1949. Kotikunnas on siis yhdistyspohjalta toimiva yhteisö. Se on avoinna lähiympäristössä asuville ja kauempaa tuleville eläkeläisille tarjoten ruokailumahdollisuuden ja ryhmätoimintaa. Vakiintuneiden toimintamuotojen ohella erilaiset kokeilu- ja kehittämishankkeet ovat tärkeä osa Kotikunnaan työtä, samoin vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoisten koulutus. Kotikunnas on mukana monissa hankkeissa kuten Musicare – toiminnassa. Tämän toiminnan tavoitteena on aktivoita musiikillista toimintaa asukkaiden, työntekijöiden, omaisten ja vapaaehtoisten työntekijöiden viihtyvyyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Kotikunnas 2009, 3-13.)

### 4.3 Kotikunnaan arvot ja toimintafilosofia

Kotikunnaan toimintafilosofia pohjaa yhdistyksen pitkään historiaan. Se tukee toiminnan tarkoituksen sekä vision, arvojen ja eettisyyden toteutumista. Laadukas hoito ja huolenpito sekä asukkaiden kokonaisvaltainen hyvinvointi ovat toiminnan tavoitteina. Arjen toimintoja ohjaavat asukkaiden aikaisempi elämä sekä kunkin tavat ja mieltymykset. Asuinympäristö ja ilmapiiri vahvistavat kodinomaisuutta ja yhteisöllisyyttä. Yhteistyötä omaisten kanssa kehitetään.(Kotikunnas 2009,1-2.) Lähimmäispalveluyhdistyksen tehtävä on osaltaan luoda positiivista kuvaa vanhustyöstä ja ikääntymisestä.

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry. korostaa tasa-arvoa ihmisten välillä ja voimavaralähtöisyyttä. Kotikunnaan toimintaa ohjaavat arvot ovat turvallisuus, oikeudenmukaisuus ja yhteisöllisyys. Turvallisuus merkitsee asukkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittamista ja yksilöllistä kohtaamista. Turvallisuus toteutuu riittävän henkilökunnan avulla, jonka tukena on soveltuva koulutus ja tekniikka. Oikeudenmukaisuus tarkoittaa sekä asiakkaiden että henkilökunnan tasa-arvoista kohtelua ja mielipiteiden kunnioittamista siten, että jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa sekä itseään että yhteisöä koskeviin päätöksiin. Yhteisöllisyys on osaamisen, asiantuntijuuden, moniarvoisuuden ja sosiaalisen hyvinvoinnin arvostamista työyhteisössä. (Kotikunnas 2009,1-2.)

Tulevaisuuden visiona on, että Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry on osaava ja arvostettu ikääntyville suunnattujen, uusiutuvien palvelujen tuottaja. Kotikunnas on vanhustyön edelläkävijä, vetovoimainen työnantaja ja haluttu yhteistyökumppani sekä rohkea yhdistystoimija. Uusina arvoina on mainittu voimavaralähtöisyys ja arvonanto. Tulevaisuuden strategiset päämäärät ovat ikääntyvien hyvinvoinnin edistäminen, kansalaistoiminnan tukeminen ja hyvinvoiva työyhteisö.

Kotikunnaan toimintafilosofia perustuu sosiokulttuuriseen vanhustyöhön. Sosiokulttuurinen työ lähtee vanhuksen omista voimavaroista, niiden löytämisestä ja hyödyntämisestä. Luovalla toiminnalla ikäihmiset saavat iloa, mielekkyyttä ja merkitystä elämälle. Sosiokulttuurisessa seniori- ja



vanhustyössä tuetaan luonnollisia sosiaalisia verkostoja ja annetaan vanhukselle mahdollisuus osallistua yhteisöön ja yhteiskuntaan. Sosiokulttuurista työtä tehdään usein pienryhmissä, joka edesauttaa yhteisöllisyyttä. (Pilkama 2007, 8.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on yksi kulttuuritoiminnan soveltava muoto. Sen tavoitteena on, että mahdollisimman moni pääsisi nauttimaan taiteesta ja kulttuuritoiminnasta, joko tekemällä itse tai osallistumalla muuten. Taide on kaikkien oikeus. Sosiokulttuurinen innostaja toimii katalysaattorina omaehtoiseen kulttuuritoimintaan. (Liikanen 2004b, 70.)

Sosiokulttuurinen ei tarkoita välttämättä pelkästään sosiaalisen yhteydessä tapahtuvaa taiteellista toimintaa tai korkeakulttuuria, vaan se voi olla myös elämäntapaan ja arkeen liittyvää. (Sederholm 2002, 9.) Sosiokulttuurisen innostamisen taustalla olevan sosiaalipedagogiikan valossa vanhuus näyttäytyy ihmiselämään kuuluvana normaalina vaiheena ja tätä näkökulmaa tulee vahvistaa. Valitettavasti tämä ei ole itsestäänselvyys, vaan vanhukset ovat monesti syrjäytymisvaarassa ja tuntevat itsensä tarpeettomiksi. Sosiaalinen pääoma pienenee, ja liikuntakyvyn heikkeneminen saattaa johtaa eristäytymiseen. (Kurki 2007, 30–31.)

Sosiokulttuurisella innostamisella vanhustyössä tavoitellaan inhimillisesti ja elämänlaadultaan hyvää arkipäivää. Innostamisen ideassa käytetään yhteisön ja ihmisen elämänkertaa sekä sisäisiä tarinoita. Sosiaalinen, kasvatuksellinen ja kulttuurista toimintaa yhdistetään erilaisilla menetelmillä ja työtavoilla. Kulttuurisen innostamisen tapoja ovat konsertit, erilaiset taidetapahtumat, yhteisötaide sekä museokäynnit. Suomalaisesta kulttuurista löytyy myös hyviä innostamisen lähteitä kuten runonlaulu- ja arkkiviisuperinteet, juhlat, leikit ja tarinat. (Semi 2007, 43–45.)

#### 4.4 Tarkoitus ja tavoite

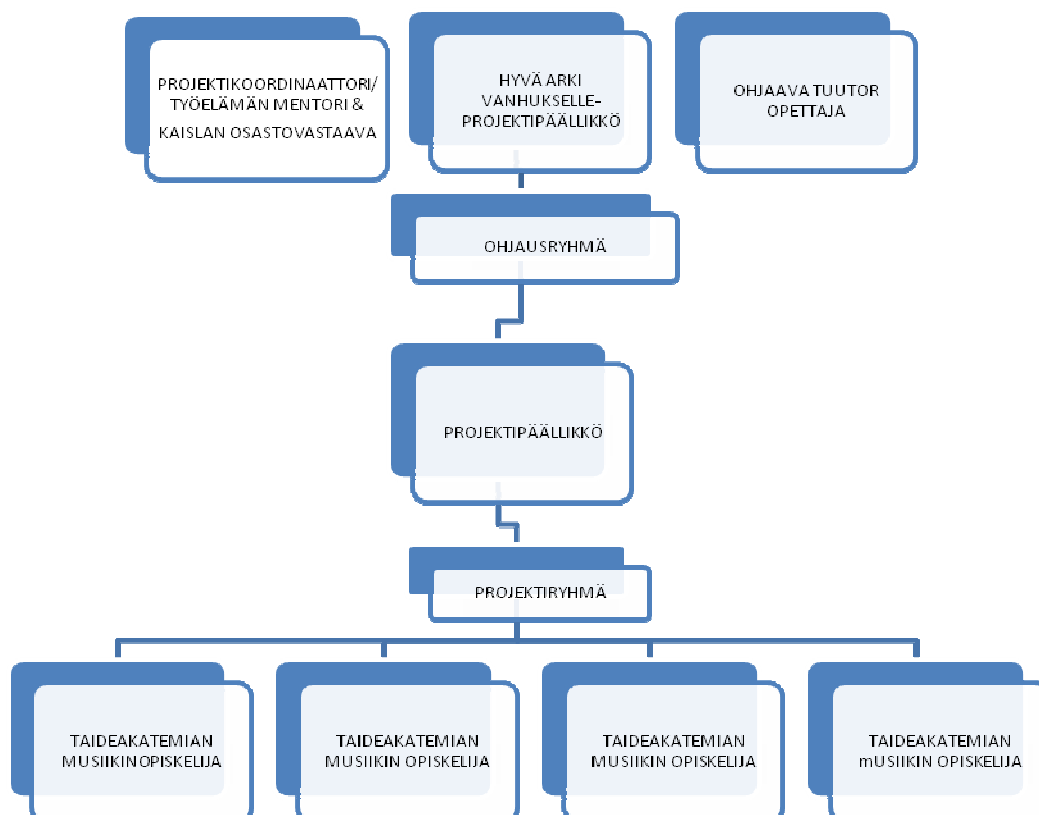
Tämän ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyönä toteutetun kehittämisprojektin tarkoituksena oli kehittää musiikin käyttöä osana muistisairaiden vanhusten psykososiaalista hoitoa ja tavoitteena oli luoda innovatiivinen musiikin työpajamalli muistisairaiden vanhusten osastolle, musiikin ammattilaisten toteuttamana. Kehittämisprojektin lähtökohtana oli virkistää muistisairaita vanhuksia ja tuoda iloa heidän arkeensa.

#### 4.5 Projektiorganisaatio

Projektipäällikkönä toimi YAMK- opiskelija (Kuvio 1). Projektin johtamisen lisäksi projektipäällikön tehtävänä oli vastata työsuunnitelmien laatimisesta, hankkeen seurannasta ja sisäisestä arvioinnista. Hän vastasi muutosesityksistä, mahdollisista hankinnoista ja tiedottamisesta. (Silfverberg 2005, 50.)

Kehittämisprojektin ohjausryhmä koostui työelämän mentorista, ohjaavasta tutoropettajasta, Hyvä arki vanhukselle hankkeen projektipäälliköstä ja Ryhmäkoti Kaislan osastovastaavasta. Projektille perustetaan yleensä hankkeen tärkeimmistä sidosryhmistä koostuva ohjausryhmä. Ohjausryhmän tehtävänä on valvoa projektin edistymistä, arvioida projektin tuloksia ja tukea projektipäällikköä projektin suunnittelussa ja strategisessa johtamisessa.

Säännölliset seurantakokoukset (ohjausryhmä) liittyvät projektin seurantaan ja arviointiin. Kokouksissa verrataan projektin etenemistä työsuunnitelmaan ja tehdään päätös tarvittavista muutoksista. (Silfverberg 2005, 47–49.) Ohjausryhmään kuului myös toisen musiikillisen kehittämisprojektin projektipäällikkö sekä tämän kehittämisprojektin mentor. Ohjausryhmän ensimmäinen kokous pidettiin suunnitellusti lokakuussa 2011 ennen musiikillisen työpajan alkua ja seuraava kokous oli toukokuussa 2012. Ohjausryhmän kokoukseen lähetettiin kokouskutsu ja kokouksen asialista etukäteen.



*Kuvio 1. Projektioorganisaatio*

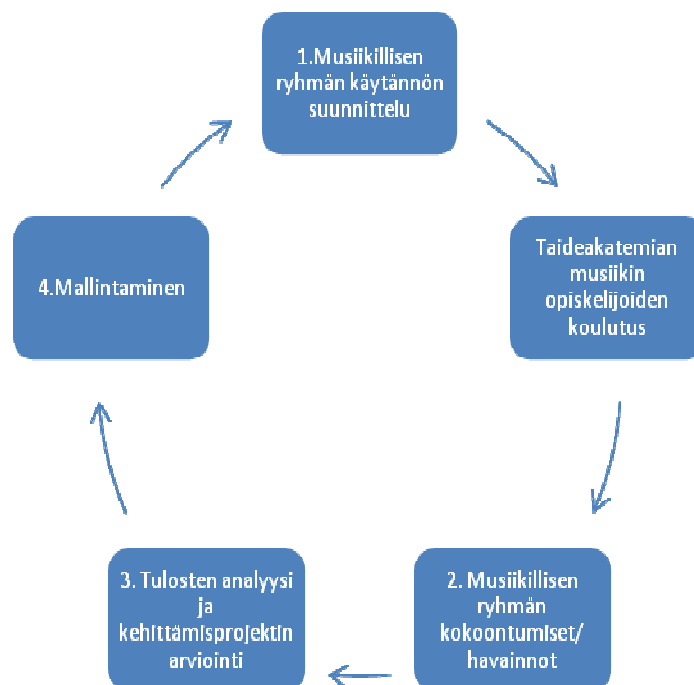
Kehittämiprojektin projektiryhmä koostui neljästä Taideakatemiaan musiikinopiskelijasta ja projektipäälliköstä. Yksi opiskelijoista oli nimetty Taideakatemiaan opiskelijoiden eli projektiryhmän ja projektipäällikön yhdyshenkilöksi. Projektiryhmän kokoukset pidettiin ennen musiikillista työpajaa ja työpajan jälkeen. Projektiryhmä suunnitteli musiikillisen ryhmän teemat ja musiikillisen sisällön. Projektipäällikkö kävi tutustumassa Kotikunnaaseen useita kertoja ennen musiikin työpajan toteutusta, joten ryhmäkoti Kaislan ympäristö ja henkilökunta tulivat tutuiksi. Yksi Taideakatemiaan opiskelija eli projektiryhmän jäsen kävi etukäteen projektipäällikön kanssa tutustumassa ryhmäkoti Kaislaan.

#### 4.6 Kehittämiprojektin prosessi

Kehittämiprojektin ideointivaihe alkoi keväällä 2011. Idea kehittämiprojektiin sai alkunsa kiinnostuksesta musiikillisen ryhmäkuntoutuksen mahdollisuuksiin

vanhusten psykososiaalisessa hoidossa. Musiikin mahdollisuudet ja merkityksellinen vuorovaikutus musiikin ääressä kiinnostivat. Taidelähtöisestä ryhmäkuntoutuksesta vanhuksille on tutkitusti hyviä tuloksia, mutta taiteen istuttamisessa terveydenhuoltoon on haasteita. Projektipäällikkö on työskennellyt pitkään vanhusten kanssa ja tässä kehittämissuunnitelmassa kiinnosti myös moniammatillinen yhteistyö Taideakatemian musiikinopiskelijoiden kanssa.

Ideavaiheen jälkeen projektipäällikkö kirjoitti kehittämissuunnitelman aiheesta kirjallisuuskatsauksen. Kirjallisuuskatsauksen jälkeen tehtiin projektisuunnitelma, jossa suunniteltiin kehittämissuunnitelman toteutusta ja arviointia. Musiikillisten ryhmien aikataulu vaati suunnitelmallisuutta, jotta se sopi ryhmäkotin Kaislan aikatauluun, Taideakatemian musiikinopiskelijoiden aikatauluun ja projektipäällikön aikatauluun. Yksi suunniteltava asia oli tila, jossa työpaja toteutettiin.



*Kuvio 2. Kehittämissuunnitelman prosessi*

Projektipäällikkö koulutti Taideakatemiaan musiikinopiskelijoita ennen musiikillista työpajaa ja koulutus käsitteli mm. muistisairaana vanhuksen erityispiirteitä, vuorovaikutusta ja psykososiaalista hoitoa. Projektipäällikkö käytti koulutuksen apuna muistisairaiden kirjoittamia runoja, joiden kautta avautuivat muistot ja tunteet. Opiskelijat saivat kirjallista materiaalia vuorovaikutuksesta vanhuksen kanssa, jolla on muistisairaus. Soveltavan tutkimuksen osio toteutettiin marras- joulukuussa 2012 viitenä perättäisenä maanantaina. Tulosten analyysi aloitettiin keväällä 2012. Tulosten analyysin ja johtopäätösten tuotoksena oli innovatiivinen musiikin työpajamalli.

#### 4.7 Musiikillisen ryhmän toteutus

Musiikillinen ryhmä kokoontui viikon välein maanantaiaamuisin klo 10 ryhmäkoti Kaislan yhteisessä ruokailutilassa, jonka pöydän ääressä ryhmä kokoontui joka kerta. Musiikillisten ryhmien toteutumisaika valittiin yhdessä ryhmäkoti Kaislan osastovastaavan, projektipäällikön ja yhden Taideakatemiaan opiskelijan eli projektiryhmäläisen kanssa. Paikka, jossa musiikillinen ryhmä kokoontui, piti olla sopivan kokoinen, turvallinen ja lähellä omaa osastoa, jotta muistisairaana on mahdollista poistua ryhmästä niin halutessaan. Valittu tila oli osaston oma tila, joten vanhuksia ei tarvinnut kuljettaa pitkiä matkoja, ja halutessa, he olisivat päässeet helposti lähtemään pois ryhmästä.

Projektipäällikkö toimi ryhmänohjaajana ryhmässä ja jokainen ryhmä aloitettiin samalla runolla. Ryhmässä käytettiin muistisairaiden vanhusten etunimiä. Projektipäällikkö tutustutti ryhmäläiset toisiinsa ja kertoi, miksi olemme kokoontuneet yhteen. Ryhmässä lauletaan, kuunnellaan musiikkia ja runoja, sekä jaetaan muistoja ja ajatuksia.

Musiikinopiskelijoista sellonsoittaja oli miespuolinen, muut opiskelijat olivat naispuolisia. Soittimina kokoontumisissa olivat viulu ja sello ja ne soivat kauniisti yhteen. Kaksi opiskelijaa lauloi moniäänisesti. Projektipäällikkö ja muusikot käittelivät vanhukset jokaisen kokoontumisen jälkeen ja se oli vanhuksille mieluisaa. Sovimme kokoontumisen päättyessä, että kokoonnumme jälleen viikon päästä ja toivotimme hyvää tulevaa viikkoa.

Taideakatemian musiikinopiskelijat suunnittelivat musiikillisen työpajan teemat (Kuvio 2) ja musiikillisen sisällön. Jokainen musiikinopiskelija oli nimetty vuorollaan musiikillisen ryhmän vastuuhenkilöksi. Musiikillisen työpajan teemat soveltuivat muistisairaille vanhuksille. Taideakatemian musiikin opettaja ohjasi opiskelijoita kokoontumisten suunnittelussa ja toteutuksessa sekä vastasi opiskelijoiden aikataulutuksesta.

	Teema	Sisältö
1. Kokoontuminen	Hengelliset laulut	Tutustuminen, kuuntelu, runot, yksi yhteislaulu
2. Kokoontuminen	Kansanlaulut	Tutustuminen kuuntelu, runot, yhteislaulut, toivelaulut
3. Kokoontuminen	Viihdemusiikki	Tutustuminen, kuuntelu, runot, toivelaulut
4. Kokoontuminen	Joulu	Tutustuminen, kuuntelu, runot, yhteislaulut, toivelaulut
5. Kokoontuminen	Suomen itsenäisyys	Tutustuminen, kuuntelu, runot, yhteislaulut, toivelaulut

*Kuvio 3. Musiikillisen työpajan teemat ja sisällöt*

Musiikillinen työpaja toteutui siis suunnitellusti, mutta sairauden takia kaksi musiikinopiskelijaa joutui jäämään pois toisesta ja kolmannesta kokoontumisesta. Ryhmä pystyttiin silti toteuttamaan suunnitellusti.

## 5 SOVELTAVAN TUTKIMUKSEN OSIO

### 5.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Soveltavan tutkimusosion tavoitteena oli selvittää musiikillisen ryhmän hyötyjä muistisairaalle vanhukselle ryhmän aikana ja sen jälkeen. Soveltavan tutkimusosion tarkoituksena oli havaintojen pohjalta kartoittaa musiikin soveltuvuutta muistisairaahan vanhuksen psykososiaaliseen hoitoon.

Soveltavan tutkimusosion kysymykset:

1. Mitä hyötyjä musiikillisesta ryhmästä näyttäisi olevan muistisairaalle vanhukselle ryhmän aikana?
2. Mitä hyötyjä musiikillisesta ryhmästä näyttäisi olevan muistisairaalle vanhukselle ryhmän jälkeen?
3. Miten musiikinopiskelijat kokivat musiikillisen ryhmän ja projektipäällikön antaman koulutuksen

### 5.2 Kohderyhmä

Ryhmäkoti Kaisla on erikoistunut muistisairaiden vanhusten hoitoon. Osastolla on 14 vanhuspaikkaa. Ryhmäkoti Kaislan henkilökunta osastovastaavan johdolla valitsi muistisairaant vanhukset musiikilliseen ryhmään. Neljä pitkälle edennyttä muistisairautta sairastavaa vanhusta otti osaa viiteen musiikilliseen tuokioon ryhmäkoti Kaislassa. Ryhmäläiset olivat naisia, iältään 77- 88 vuotta. Vanhusten muistitestin (MMSE) tulokset vaihtelivat 5-13/ 30. Kohderyhmänä oli myös neljä Taideakatemiaan musiikinopiskelijaa, jotka toteuttivat musiikin työpajan.

### 5.3 Aineiston keruu ja analyysi

Soveltavan tutkimuksen menetelmä oli osallistuva havainnointi. Havainnoinnin suurin etu on, että sen avulla saadaan välitöntä tietoa ryhmien, yksilöiden tai

organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnointi on erinomainen menetelmä muun muassa vuorovaikutuksen tutkimuksessa samoin kuin tilanteissa, jotka ovat vaikeasti ennakoitavissa ja muuttuvat nopeasti. Se sopii myös silloin kun tutkittavilla on kielellisiä vaikeuksia. Osallistuvassa havainnoinnissa on tyypillistä, että havainnoija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa. Tutkimukset ovat yleensä kenttätutkimuksia, joissa tutkija pyrkii pääsemään havainnoitavan ryhmän jäseneksi. Tämä ei tarkoita vain fyysistä puolta, vaan tutkija pyrkii jakamaan elämäkokemuksia ryhmän jäsenten kanssa. Usein havainnoijalle muodostuu näissä tilanteissa jokin rooli ryhmässä. (Hirsjärvi ym. 2008, 210- 211.) Havainnointi on visuaalista tiedon ja aineiston keräämistä, jossa käytetään myös muita aisteja kuten kuulo ja tuntoaisti. Havainnoitaessa tarkkaillaan tutkimuksen kohdetta ja tehdään muistiinpanoja tai kenttäraporttia. (Anttila 2007, 118.)

Musiikilliseen ryhmään osallistui neljä muistisairasta vanhusta. Osaston vastaava ja muut hoitajat valitsivat neljä muistisairasta vanhusta ryhmään. Projektipäällikkö laati havainnointilomakkeen (Liite1) ja havainnoi lomakkeen avulla interventioita. Havainnointilomake perustui tutkimustietoon musiikin hyödyistä muistisairaiden vanhusten hoidossa. (Götell 2003, Kerer ym. 2009.) Havaintojen teko kohdistui musiikillisen ryhmän hyötyihin, kuten ryhmäläisten aktiivisuuteen, puheen ja äänen tuottamiseen, kuuntelemiseen, laulamiseen ja muistelemiseen. Havainnointilomakkeessa havainnoitiin myönteisiä tunnetiloja kuten ilo ja tyytyväisyys, muutoksia tunnetilassa ja yhteistyön sujumista. Havainnoitavia musiikillisen ryhmän aiheuttamia haittoja lomakkeessa olivat käyttäytymisen häiriöt, kielteiset tunnetilat ja yhteistyön sujumattomuus. Yksi havainnoitava asia oli lisäksi ryhmäläisten vireystila.

Tutkittavasta aiheesta täytyy olla myös ennestään tietoa, jotta voidaan päättää, mitä ja milloin havainnoidaan. Tämän tiedon pohjalta voidaan laatia luokitteluja havainnointilomakkeeseen. (Anttila 2007, 118, Hirsjärvi ym. 2008, 210.) Hoitohenkilökunta havainnoi musiikillisen ryhmän vaikutuksia musiikillisen ryhmän jälkeen, projektipäällikkö oli antanut heille havainnointilomakkeen etukäteen. Havainnointilomake oli sama kuin projektipäälliköllä musiikillisessa



ryhmässä. Poikkeuksena hoitajat havainnoivat puheen tai äänen tuottamisen *muutoksia* muistisairaalla vanhuksella, koska ryhmään osallistuneet vanhukset olivat tuttuja hoitajille.

Aineisto analysoitiin soveltaen sisällön analyysiä. Soveltavan tutkimusosion tulokset kuvaavat havainnointilomakkeen tuottamaa tietoa. Sisällön analyysissä luokitellaan sanoja muutamiin valittuihin kategorioihin, joilla on merkitystä teoriaosuudessa. (Burns & Grove 2001, 604.) Analyysi aloitettiin lukemalla aineisto eli havainnot läpi useaan kertaan. Havainnot kirjoitettiin erilliselle paperille pelkistettyinä ilmauksina. Ilmauksista muodostettiin alakategorioita ja samansisältöiset alakategoriat yhdistettiin ja niitä yhdistävän asian perusteella alakategorioille nimettiin yläkategoria. Kategoriat olivat samankaltaiset kuin havainnointilomakkeessa. Yläkategoriat yhdistettiin kahdeksi pääkategoriaksi tutkimuskysymyksen mukaan. Tutkimuskysymys oli mitä hyötyjä näyttäisi olleen muistisairaalle vanhukselle ryhmän aikana ja ryhmän jälkeen.

Projektiryhmä piti jokaisen ryhmäkerran jälkeen pienen palautetuokion, jossa käsiteltiin päällimmäisiä tunteita ryhmästä. Kaksi musiikinopiskelijaa antoi päiväkirjamuistiot musiikillisesta työpajasta, joita käytettiin toimintamallin luomisessa ja kehittämisprojektin arvioinnissa. Tutkimuksessa voidaan pyytää tutkittavia pitämään päiväkirjaa erilaisista tapahtumista, opituista asioista tai kokemuksista. Heitä voidaan ohjata tietoisesti muistelemaan joitakin tapahtumia ja pyytää kuvailemaan niitä kirjallisesti. (Hirsjärvi ym. 2008, 219–220.)

Opiskelijoilta saatu palaute työpajan kokoontumisten jälkeen ja kahden opiskelijan päiväkirjamerkintöjen analyysi toteutettiin myös sisällönanalyysiä käyttäen. Sisällönanalyysillä voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Dokumentti on tässä yhteydessä ymmärrettävä väljässä merkityksessä: esimerkiksi artikkelit, päiväkirjat, haastattelu, puhe ja dialogi ja miltei mikä tahansa kirjalliseen muotoon saatettu materiaali voi olla dokumentti. Tällä analyysimenetelmällä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. Sisällönanalyysillä saadaan aineisto

järjestetyksi kuitenkin vain johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103.)

### 5.3.1 Musiikillisen ryhmän hyötyjä muistisairaalle vanhukselle

Aktiivisuus oli ensimmäinen havainnoitava asia. Ryhmän vanhukset tuottivat puhetta eli keskustelivat aiheista, jotka liittyivät esimerkiksi kulloiseenkin teemaan tai esitettyyn lauluun. Keskusteluaiheita olivat esimerkiksi vuodenajat, joista kesä oli mieluisin ja syksy oli ajankohtainen. Muistelu oli yksi merkki puheen tuoton ja aktiivisuuden lisääntymisestä. Muisteltavia asioita olivat kansakoulumuistot opettajineen, Turun tori, markkinamuistot, lapsuuden maisemat Karjalassa. Säveltäjistä ja muusikoista olivat jääneet mieleen Tapio Rautavaara, Jean Sibelius ja Matti ja Teppo, sekä lauluista Matti Jurvan säveltämä polkka Viipurin Vihtori. Yksi ryhmäläisistä muisteli omia häitään ja kertoi, että häissä ei tanssittu häävalssia.

Muistelua lisäsivät projektipäällikön lausumat runot laulujen välissä. Vanhat tutut runot kuten Immi Hellenin Aamukahvin ääressä saivat muistoja mieliin. Ryhmäläiset totesivat, että runoa luettiin kotona ja koulussa. Yksi ryhmäläisistä sanoi haikeasti muisteltaessa kotikaupunki Turkua, että kaukana ovat kaikki. Toisessa kokoontumisessa yksi vanhuksista muisti viikko sitten toteutuneen ensimmäisen kokoontumisen. Viimeisessä kokoontumisessa teemana oli Suomen itsenäisyys. Muistelimme yhdessä Suomen ikää ja Tuntematonta Sotilasta ja keskustelimme Suomesta isänmaana ja suomalaisesta sisusta.

Ryhmäläiset kuuntelivat musiikkia ja lauloivat mukana tuttuja lauluja. Yksi ryhmäläinen esitti toivemusiikkia, kuten laulut Karjalan Kunnailta, Ilta Skanssissa ja Kesäpäivä Kangasalla. Toivemusiikin esittäjä oli ryhmän aktiivisin jäsen. Lauloimme toivelaulut yhdessä musiikin opiskelijoiden ja ryhmäläisten vanhusten kanssa, koska laulut olivat tuttuja kaikille ja projektipäälliköllä oli sanoja näihin lauluihin. Aktiivisin vanhus esitti muille ryhmäläisille Karjalaisten laulun. Viihdemusiikki- ja jouluteeman jälkeen vanhukset jäivät osastolle laulamaan keskenään.

Aktiivisuus lisääntyi sen myötä, kun ryhmä tuli tutummaksi. Laulaminen ja keskusteleminen lisääntyivät myös, kun kyseessä oli tuttu laulu tai tuttu runo. Ensimmäisessä kokoontumisessa vanhuksat kuuntelivat musiikkia, mutta kokoontumisen lopuksi projektipäällikkö kyseli toivelaulua tai virttä ja päädyimme laulamaan kaikki yhdessä virsi Tule kanssani Herra Jeesus. Jokainen vanhus lauloi mukana ja tunnelma oli lämmin ja harras.

Myönteinen tunnetila ja tunnetilan muutokset nimettiin hyödyiksi vanhuksille. Vanhuksat olivat iloisia ja tyytyväisiä päästessään musiikkiryhmään. He kiittivät kuulemistaan runoista ja lauluista. Iloiset kansanlaulut, kuten Kalliolle kukkulalle ja Tikka tanssii saivat ryhmäläiset iloisiksi, jopa nauravaisiksi. Jotkut sävelmistä herkistivät vanhuksia. Musiikinopiskelijat olivat valinneet jokaiseen musiikkiryhmään sekä surumielisiä, hidastempoisia, että iloisia ja nopeatempoisia lauluja. Tunnetilat vaihtelivat esitettävien laulujen mukaan. Vanhuksat herkistyivät kuuntelemaan joululauluja ja sanoivat: ” *Te toitte meille joulun.*” He sanoivat odottavansa meitä seuraavallakin viikolla.

Yhteistyö ja vuorovaikutus vanhusten kanssa sujuivat hyvin. Vanhuksat istuivat piirimuodostelmassa, jossa jokainen näki toisensa ja musiikinopiskelijat. Joukosta erottui selvä johtohahmo, joka keskusteli aktiivisimmin ja joka sai muutkin mukanaan laulamaan. Tunnelma oli turvallinen ja välitön. Musiikillinen ryhmä oli kiinteä ja se näkyi jäsenten aktiivisuudessa. Vanhuksat taputtivat ja antoivat lauluista ja runoista positiivista palautetta. Kaksi vanhusta halusi kokeilla musiikin opiskelijoiden lyömäsoitinta ja muutaman valssin aikana vanhuksat keinuivat musiikin tahdissa pitäen projektipäällikön käsistä kiinni. Ryhmäläiset kertoivat, että ovat aina pitäneet musiikista ja laulaneensa paljon esim. kansakoulussa.

Muu havainnoitava asia oli ryhmäläisten vireystila. Vanhusten vireystila vaihteli. Ensimmäisessä kokoontumisessa yksi vanhus torkkui välillä, mutta muut olivat virkeitä. Toisessa kokoontumisessa yksi ryhmäläisistä nukahteli rauhallisesti ja rentoutuneena, eikä se ei haitannut ryhmän kulkua. Ensimmäisessä

kokoontumisessa yksi vanhus nosti kädet korville merkiksi voimakkaasta äänestä, mutta hän tottui pian soittimien ääneen. Kysyttäessä ryhmäläisiltä, he sanoivat, että musiikki ei soinut liian voimakkaasti. Yhdessä kokoontumisessa vanhuksen selkäsärky haittasi vanhuksen musiikkiin keskittymistä. Viimeisessä ryhmässä, kun muusikot virittivät soittimia, vanhukset sanoivat, että se kuulosti kamalalta ääneltä.

### 5.3.2 Hoitohenkilökunnan havainnot

Ensimmäisen kokoontumisen jälkeen hoitajat havainnoivat, että vanhukset olivat rauhallisempia ja tyytyväisempiä ryhmän jälkeen ja että yksi ryhmäläinen otti aktiivisesti kontaktia muihin asukkaisiin ryhmän kokoontumisen jälkeen. Ensimmäisen ryhmäkerran teemana olivat hengelliset laulut.

Toisen kokoontumisen jälkeen vanhukset olivat pirteämpiä ja hyväntuulisia. Yksi vanhuksista oli kertonut pitäneensä musiikkituokiosta ja yksi ryhmäläisistä oli muistellut musiikkihetkeä toiselle vanhukselle. Toisen ryhmäkerran teemana olivat kansanlaulut.

Kolmannen kokoontumisen teemana oli viihdemusiikki ja sillä kerralla laulettiin yhdessä monta laulua ja yksi ryhmäläisistä esitti toivelauluja. Sen kokoontumisen jälkeen hoitajat havainnoivat, että vanhukset olivat nauttineet juuri laulamista. Yksi vanhus oli laulellut hyväntuulisena vielä jälkeensä.

Jouluteema oli virkistänyt yhden vanhuksen muistia, ainakin hetkeksi. Joskus vanhukset jäivät laulamaan projektipäällikön ja muusikoiden lähdettyä. Hoitajien havaintojen mukaan ryhmäläiset olivat hymyileväisempiä, pirteämpiä ja tyytyväisempiä heti musiikillisen kokoontumisen jälkeen, mutta muistisairaille tyypillisen tapaan unohtivat ryhmän päivän mittaan.

### 5.3.3 Musiikin opiskelijoiden kokemuksia musiikin työpajasta ja projektipäällikön antamasta koulutuksesta

Ryhmä kokoontui viitenä peräkkäisenä maanantaina klo10 ja aikataulutus todettiin toimivaksi. Yksi musiikinopiskelijoista koki sen aikaiseksi ajankohdaksi

aamuheräämisen ja äänen avaamisen kannalta. Opiskelijoiden mielestä tila oli sopiva musiikin ja vanhusten kannalta. Opiskelijoiden palaute oli positiivista.

*”Sanoisinkin, että päällimmäisenä nautin olemisesta vanhusten kanssa, musiikki oli siihen ihan mukava välikappale. Oli hienoa huomata miten kerta toisensa jälkeen tunsimme heitä lisää ja he selvästi muistivat meidät myös. Esiintymistilanne oli rento ja välitön. Musiikki teki tehtävänsä ja vanhukset lauloivat mukana ja lähdettyämme. Olin joka maanantai iloinen kun olin jaksanut tulla Kotikunnakseen, koska koin virkistyväni joka kerta.”*

Musiikinopiskelijoiden mielestä osa vanhuksista alkoi selvästi muistaa heitä ja ryhmä tuli aktiivisemmaksi jokaisen kokoontumisen jälkeen. Yksi vanhus sanoi musiikin opiskelijoiden tullessa, että heidän kasvonsa näyttivät hänestä tutuilta. Opiskelijoiden mielestä yhdessä vanhuksessa näkyi selvimmin musiikin vaikutus. *”Kun tulimme ensi kertaa, hän oli passiivinen ja alakuloisen oloinen. Kerta kerralta hän on ollut enemmän mukana ja äänessä. Nauranutkin enemmän. Vanhukset olivat aina iloisia tulostamme. Vanhukset tunsivat suurimman osan kappaleistamme ja kehuivat monia lauluja ja versioitamme kauniiksi.”*

Musiikinopiskelijat kokivat, että projektipäällikön antama koulutus antoi varmuutta ja valmiutta kohdata muistisairas vanhus sekä poisti ennakkoluuloja ja pelkoja muistisairaita vanhuksia kohtaan. Opiskelijoiden mielestä tieto muistisairaasta erityispiirteistä ja vuorovaikutuksesta oli tärkeää ja antoi varmuutta ja rohkeutta kohdata vanhus, jolla oli muistisairaus. Opiskelijoiden mielestä projektipäällikön antama koulutus oli riittävää ja koulutustapa oli hyvä.

#### 5.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikan mukaisesti tutkijan on pyrittävä tarpeettomien haittojen minimointiin. Potilaiden ja asiakkaiden itsemääräämisoikeus on yksi tutkimukseen osallistumisen lähtökohdista. Mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta ja osallistumisen vapaaehtoisuus on turvattava kaikessa tutkimustoiminnassa. Haavoittuvien ryhmien käsittely on haaste

tutkimusetiikalle. Tällaisiin ryhmiin luetaan tutkittavat, jotka saattavat olla kyvyttömiä antamaan tietoista suostumusta, joiden autonomia on heikko tai joilla on suurentunut riski sivuvaikutuksiin tilansa vuoksi. Haavoittuvien ryhmään kuuluvat muun muassa muistisairaat ja laitoshoidossa olevat. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 177–180.) Muistisairaahan vanhuksen oli mahdollista poistua ryhmästä, milloin halusi.

Aineiston keruulle haettiin kirjallinen lupa ja toimeksiantosopimus organisaatiosta eli Lähimmäispalveluyhdistyksen johtoryhmältä. Yksittäisiä osallistujia ei voi tunnistaa. Aineisto tallennettiin ilman henkilötietoja, ja sitä käsiteltiin luottamuksellisesti ja huolellisesti. Valmiit tulokset raportoitiin totuudenmukaisesti

Luotettavuutta voidaan arvioida tutkimuksessa seuraavilla kriteereillä: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuuskriteeri kertoo, miten hyvin tutkimuksen aineisto ja sen pohjalta toteutettu analyysi kuvaavat tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. (Kylmä ym. 2007, 127–129.) Soveltavan tutkimuksen osion menetelmänä oli osallistuva havainnointi. Projektipäälliköllä ei ollut kokemusta havainnoinnista, mutta hän perehtyi menetelmään kirjallisuuden kautta. Havainnointilomake toimi havaintojen tukena ja havaintojen kirjaaminen sujui helposti työpajan aikana. Havainnointilomake perustui tutkimustietoon musiikin hyödyistä muistisairaiden vanhusten hoidossa. (Götell 2003, Kerer ym. 2009.) Hoitohenkilökunta käytti havainnointilomaketta havaintojensa tukena ja henkilökunta perehdytettiin lomakkeeseen etukäteen. Etuna voidaan pitää projektipäällikön pitkää kokemus vanhustyöstä. Havainnointilomakkeen ja tulosten esittäminen ohjausryhmälle paransi uskottavuutta.

Vahvistettavuus edellyttää tutkimusprosessin kirjaamista, niin että toinen tutkija voi seurata prosessin kulkua pääpiirteissään. (Kylmä ym. 2007, 127–129.) Projektin loppuraportissa selostettiin soveltavan tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat, sekä tutkimusaineiston aineistonkeruun yksityiskohtainen toteutus, käsittely ja raportointi. Tulosten vahvistettavuutta heikensi se, että

analyysin suoritti yksi henkilö eli projektipäällikkö. Analyysin eteneminen kuvattiin avoimesti, mikä tuki vahvistettavuutta. Alkuperäisaineistoon palaaminen analyysin edetessä varmisti, että yhteys aineiston ja tulosten välillä säilyi.

Refleksiivisyys- kriteerin mukaan tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan. (Kylmä ym. 2007, 127–129.) Refleksiivisyyttä paransi se, että projektipäällikkö oli tietoinen omista tutkimuslähtökohdistaan ja arvioi omaa rooliansa koko tutkimusprosessin ajan. Projektipäällikkö pyrki raportoimaan osallistuvan havainnoinnin tulokset totuudenmukaisesti ja objektiivisesti. Siirrettävyydessä pohditaan tulosten siirrettävyyttä muihin vastaavanlaisiin tilanteisiin. (Kylmä ym. 2007, 127–129.) Kehittämiprojektin tavoitteena oli, että tuloksena saatua musiikillisen työpajan toimintamallia pystytään hyödyntämään muistisairaiden psykososiaalisessa hoidossa. Tutkimustulosten siirrettävyys toiseen kontekstiin riippuu siitä, miten samankaltaisia tutkittu ympäristö ja sovellusympäristö ovat. Soveltavan tutkimusosion kohderyhmä ja toimintaympäristö kuvattiin lopullisessa raportissa.

## 5.5 Arviointi

Suunnitteluvaiheessa aineiston keruun menetelmä oli havainnointi, mutta ryhmien toteutuksen aikana se muuttui osallistuvaksi havainnoinniksi. Päätös aineiston keruun menetelmän muuttamisesta tehtiin yhdessä musiikin opiskelijoiden eli projektiryhmän kanssa. Projektipäällikkö toimi musiikillisessa interventiossa ryhmänohjaajan roolissa ja musiikinopiskelijat saivat keskittyä musiikin esittämiseen. Havaintojen teko onnistui musiikkiesitysten aikana, eivätkä vanhukset kiinnittäneet siihen huomiota.

Vanhusten vireystila vaihteli ryhmässä ja yksi musiikin opiskelijoista koki, että klo 10 maanantaiaamuisin oli liian aikainen ajankohta aamuhäämisen ja äänen avaamisen kannalta. Viikko oli sopiva aikaväli musiikillisten kokoontumisten toteutukselle. Projektipäällikkö suunnitteli alun perin, että hoitohenkilökunta olisi osallistunut musiikilliseen työpajaan havainnoiden ryhmäläisiä, mutta kellonajasta johtuen, hoitajat eivät ehtineet mukaan

ryhmään. Jos ryhmä olisi kokoontunut iltapäivällä, hoitohenkilökunta olisi ehtinyt mukaan havainnoimaan ryhmää.

Musiikinopiskelijoiden palaute kerättiin palautetuokioiden perusteella kokoontumisten jälkeen ja kahden opiskelijan päiväkirjamuistoilla. Suunnitellulla yksilö- tai teemahaastattelulla olisi saanut kerättyä opiskelijoiden kokemuksia systemaattisemmin. Palaute kokoontumisten jälkeen oli kuitenkin välitöntä ja hyödyllistä.

## 6 TYÖPAJAMALLIN KUVAUS

### 6.1 Vanhus, henkilökunta ja muusikko

Vanhus nähdään työpajamallissa (Kuvio 4) vapaaehtoisena osallistujana ja luovana, innostuneena eläytyjänä. Toiminnan lähtökohtana on vanhuksen arki. Hyvä pienryhmän koko on 4–6 henkilöä, mutta jos osallistujien toimintakyky on hyvä, ryhmä voi olla hieman isompikin. Ryhmä soveltuu sellaisille muistisairaille, jotka soveltuvat ryhmätoimintaan. Ryhmään tulemisen syynä voi olla toimintakyvyn ylläpito ja virkistyminen. Ryhmäkuntoutuksessa on mahdollista kohdata ja kuulla muistisairasta vanhusta yksilöllisesti.

Ryhmää perustettaessa kysytään muistisairaalta hänen halukkuuttaan osallistua musiikin työpajaan. Voidaan kysyä, haluaisiko hän laulaa tai kuunnella musiikkia. Muistisairas voi kokea epävarmuutta ja vastustaa ryhmään tulemistä, mutta hoitajan kannattaa ehdottaa osallistumista ainakin pariin ensimmäiseen kokoontumiseen, jotta saadaan selville, onko toiminta sittenkin mieluisaa. Omaiselta voidaan kysyä muistisairaalle musiikkimieltymyksistä. Vanhus, jolla on muistisairaus ei välttämättä ymmärrä, millaiseen ryhmään hän on tulossa. Tärkeää onkin, että vanhus pääsee pois ryhmästä, jos hän ei tunne oloaan kotoisaksi.

Ammattimuusikoiden toteuttamassa musiikkiryhmässä kuunnellaan musiikkia ja lauletaan. Mukana on soittimia ja laulaja/ laulajia. Ryhmässä voidaan halutessa



käyttää esim. runoja ja liikettä. Hoitopaikassa on yhdyshenkilö/ yhdyshenkilöt muusikoiden ja osaston välille, jotka huolehtivat myös tiedotuksesta. Työpajan tavoitteena on, että muusikot ja hoitohenkilökunta saisivat musiikkituokioista iloa ja virkistystä, kuten ryhmään osallistuva vanhus.

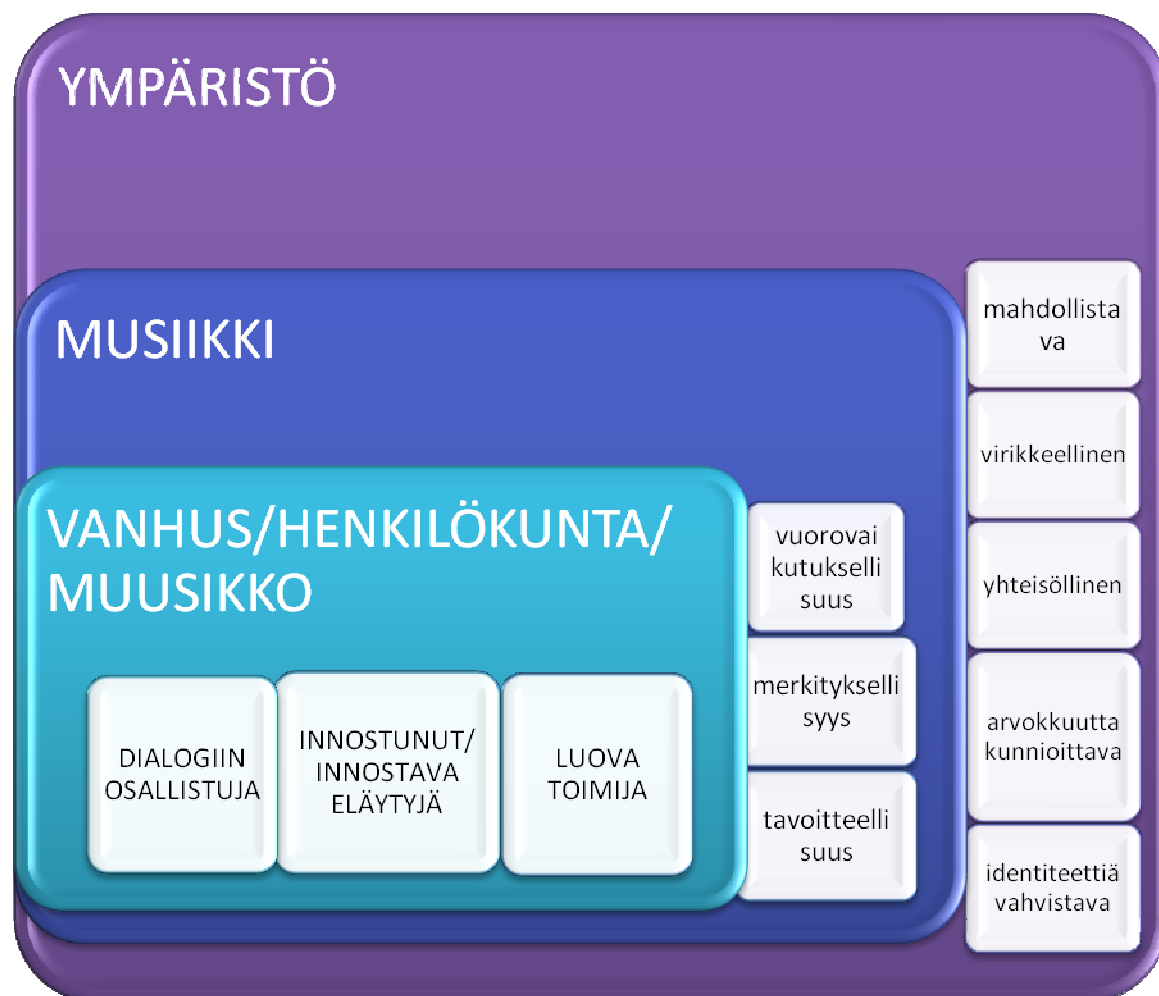
Ryhmän ohjaaminen vaatii tietoisuutta toiminnan tarkoituksesta. Ohjaajan tehtävä on kuunnella ja ottaa rauhallisesti keskustelemalla ryhmä mukaan tunteita herättäneeseen kokemukseen. Rauhallisella ja herkällä tavalla osallistujat ohjataan seuraavaan kuunneltavaan musiikkiin tai yhdessä laulettavaan lauluun, joka tuntuu sopivan sen hetkiseen tunnetilaan. Lämmin vastaanotto ja hyvä ilmapiiri ovat tärkeitä uuteen ryhmään tullessa. Ryhmäläiset esittelevät itsensä ja ohjaaja auttaa tarpeen mukaan. Vanhuksia puhutellaan omilla nimillä, koska on tärkeää käyttää tuttua ja kunnioittavaa tervehtimistapaa.

Aluksi ohjaaja kertoo, mitä ryhmässä tehdään: ollaan yhdessä, lauletaan, kuunnellaan musiikkia sekä jaetaan muistoja ja kokemuksia. Jokainen voi halutessaan kertoa omista musiikkimieltymyksistään sekä musiikki- ja laulamiskokemuksistaan. Samalla tutustutaan muihin ryhmäläisiin. Ryhmän periaatteena on, että tapaamisissa kuunnellaan musiikkia ja keskustellaan sen herättämistä ajatuksista ja tunteista. Ryhmässä annetaan aikaa muistelulle. Ohjaaja mahdollistaa keskittyneen ilmapiirin ja tukee ryhmäläisten osallistumista. Jokainen tulee ryhmässä kuulluksi. Ohjaajana voi toimia hoiva- ja sairaalamuusikkokoulutuksen saanut muusikko tai muusikoiden kanssa yhteistyössä toimiva hoitaja. Hoitohenkilökunnan ja/ tai omaisten mukanaolo lisää musiikillisen työpajan jatkuvuutta, koska hoitaja/ omainen ja vanhus voivat jälkeensä yhdessä muistella musiikillista tuokiota.

## 6.2 Musiikki

Eri musiikkilajien suosio vaihtelee ajan myötä, ja jokaisen omat musiikkimieltymykset voivat muuttua. Toisille klassinen musiikki merkitsee pysyvää ilon lähdettä, toisille taas jonkin ajan suosikkisävelmät ovat tärkeitä.

Kansakunnalla on tärkeitä, yhteisiä sävelmiä, jotka liittyvät oman maan historiaan ja käännekohtiin ja jotka yhdistävät meitä toisiimme. (Laitinen 2011, 11.) Työpajamallissa musiikki ympäröi muistisairaana vanhuksen, henkilökunnan ja muusikon (Kuvio 4).



*Kuvio 4. Musiikin työpajamalli muistisairaille vanhuksille*

Musiikillisen työpajan teemat voivat olla valmiiksi mietittyinä, mutta teemat voivat nousta myös esitettävästä musiikista. Musiikki on mahdollisuus vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon. Musiikki muistuttaa elämän tärkeistä tapahtumista ja ajanjaksoista eli se pystyy luomaan asioita mielimme, jotka

ovat tärkeitä elämän merkityksellisyyden kannalta. Musiikki lohduttaa ja virkistää ja musiikin nostattamat tunteet tuovat voimaa vuorovaikutukseen. Muistisairaat vanhukset aktivoituivat, kun esitettävä musiikki oli ennestään tuttua ja kun he muistivat laulun sanat. He kuuntelivat mielellään myös heille vieraita ja uusia musiikkikappaleita. Työpajatoiminnassa voidaan kysellä muistisairaahan vanhuksen mielimusiikkia. Musiikilla rohkaistaan muistisairaita vanhuksia tunnistamaan jäljellä olevia voimavaroja ja löytämään itsestään ja arkiympäristöstään hyvää oloa sekä arvostuksen ja elämän merkityksellisyyden tunteita.

### 6.3 Ympäristö

Sosiokulttuurinen ympäristö mahdollistaa vanhusten musiikkitoiminnan. Se on virikkeellinen ja yhteisöllinen. Kulttuuritoiminnan tavoitteena on vahvistaa vanhuksen identiteettiä. Mahdollistavaan ympäristöön kuuluvat myös sopiva aikataulu ja tila ja varusteet.

*Aikataulu:* Ryhmä kokoontuu musiikin pariin kerran viikossa noin 45 minuuttia kerrallaan. Kellonajassa on otettava huomioon osaston toiminta ja vanhusten vireystila.

*Tila ja varusteet:* Kokoontumistilaksi on hyvä valita rauhallinen, mielellään tila, jossa on ovi. Vanhuksella on oltava mahdollisuus poistua ryhmästä niin halutessaan. Tilan valinnassa on otettava huomioon tilan akustiikka ja koko, jotta soittimet eivät soi liian voimakkaasti. Muistisairailla vanhuksilla aistit ovat saattaneet herkistyä. Vanhuksilta voidaan kysyä, soivatko soittimet liian voimakkaasti. Tuolit asetetaan muodostelmaan niin, että kaikki näkevät toisensa. Musiikkiryhmän kokoontumiset suunnitellaan etukäteen, ja aikataulutukset kirjataan hoitajien päiväkirjaan. Henkilökuntaa on syytä informoida myös siksi, että vapaa ja rauhallinen tila ryhmälle varmistuu. Lauluryhmissä isolla fontilla kirjoitetut sanat saattavat tukea ryhmäläisten osallistumista.

## 7 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI

### 7.1 Kehittämiprojektin prosessin arviointi

Kehittämiprojektin vahvuutena olivat projektipäällikön hyvät vuorovaikutustaidot ja joustavuus, mutta heikkoutena oli projektipäällikkönä toimimisen kokemattomuus. Projektin vahvuutena olivat myös asiantunteva ohjausryhmä sekä Kotikunnaan myönteinen ilmapiiri kehittämisprojektille. Koulutuksen järjestäminen projektiryhmälle eli Taideakatemiaan musiikin opiskelijoille ja koulutuksen onnistuminen olivat keinoja hallita musiikillisen työpajan riskejä. Uhkana olivat aikataulujen yhteensovittamisen sekä tiedonkulku. Kaikkien tahojen aikataulujen yhteensaattaminen lyhyessä ajassa oli hankalaa. Kehittämiprojektin aikataulut oli tiukka, mutta aktiivinen yhteydenpito oli keino uhan torjumiseksi.

Henkilökunta valitsi osallistujat ja he tunsivat muistisairaant vanhuksia. Ryhmään valitut vanhuksia soveltuivat ryhmäkuntoutukseen, eikä muistisairaus ollut rajoittava tekijä. He jaksoivat keskittyä ja tulivat innokkaina ryhmään. Ryhmän vanhuksia pysyivät samoina, mutta ensimmäisessä ryhmässä varsinaisen jäsenen korvasi toinen vanhus. Keskeinen onnistuminen oli vanhusten tyytyväisyys musiikillisessa ryhmässä.

Kehittämiprojektin prosessiin on vaikuttanut positiivisesti hyvä vuorovaikutus työelämän mentorin kanssa. Hän esitteli projektipäällikölle Kotikunnaan toimintaympäristönä, kertoi Kotikunnaan toimintafilosofiasta ja toimintatavoista. Työelämän mentori ohjasi projektipäällikköä musiikin opiskelijoiden koulutuksen suunnittelussa. Hän ideoi, ohjasi ja tuki kehittämisprojektin eri vaiheita omalla asiantuntemuksellaan. Ryhmäkoti Kaislan osastovastaava kertoi hoitohenkilökunnalle Musiikilla iloa muistisairaiden vanhusten arkeen kehittämisprojektista ja esitteli havainnointilomakkeen heille. Yhtenä uhkana oli, että henkilökunnan havaintojen määrä jäisi pieneksi, mutta havainnointilomakkeen perehdyttäminen henkilökunnalle ja Hyvä arki vanhukselle – hankkeen esittely olivat keinoja hallita tätä uhkaa. Hoitajat tekivät

havaintoja musiikin vaikutuksista osallistujien aktiivisuuteen, mielialaan ja vireystilaan. Näitä huomioita voidaan hyödyntää myös päivittäisissä toimissa, kuten pukeutumisessa.

Ryhmäkoti Kaislan osastovastaavan ja projektipäällikkö valitsivat tilan, jossa työpaja toteutui. Ryhmään kuuluvat vanhukset olivat yleensä valmiina ja odottivat kokoontumisen alkamista. Yhden kerran vanhukset istuivat vielä muiden vanhusten kanssa ja projektipäällikkö ja musiikinopiskelijat kokosivat ryhmäläiset ryhmään. Vanhukset tulivat mielellään kuuntelemaan musiikkia ja laulamaan. Henkilökunta suhtautui positiivisesti musiikin työpajaan ja toivotti projektipäällikön ja musiikinopiskelijat lämpimästi tervetulleiksi ryhmäkoti Kaislaan.

Yhteistyö musiikinopiskelijoiden kanssa sujui mutkattomasti. Yksi opiskelijoista oli nimetty Taideakatemian opiskelijoiden ja projektipäällikön yhdyshenkilöksi ja käytäntö toimi hyvin. Opiskelijat olivat innolla mukana kehittämissuunnitelmassa. Musiikinopiskelijat luottivat projektipäällikön kokemukseen vanhustyöstä ja kokoontumisten edetessä he vapautuivat ja tulivat rennommiksi. Yhteistyö musiikin opettajan kanssa keskittyi musiikin työpajan aikataulutukseen. Opettaja ohjasi musiikinopiskelijoita musiikillisen työpajan sisällön suunnittelussa.

Musiikillinen työpaja sujui hyvin, vaikka parista ryhmäkerrasta musiikinopiskelija/ opiskelijoita oli sairaana. Musiikinopiskelijat joutuivat muuttamaan toteutusta, mutta suoriutuivat silti hyvin. Vuorovaikutus muistisairaiden vanhusten kanssa oli mutkatonta ja he kohtasivat muistisairaana vanhuksen yksilöllisesti ja arvostaen. Projektiryhmä piti jokaisen ryhmäkerran jälkeen pienen palautetuokion, jossa käsiteltiin päällimmäisiä tunnelmia ryhmästä. Projektipäällikön mielestä käytäntö oli toimiva.

Projektipäällikön olisi pitänyt koulutuksessaan kertoa musiikin opiskelijoille muistisairaiden ryhmäkuntoutuksesta, koska opiskelijat ihmettelivät, miksi Kaisla-osaston kaikki halukkaat vanhukset eivät saa osallistua ryhmään, vaikka olisivat halunneet. Projektipäällikkö selvitti asiaa kyseisen ryhmän kokoontumisen jälkeen. Kahden opiskelijan päiväkirjamuistioita ja ryhmien

jälkeisiä palautetuokioita musiikillisesta työpajasta käytettiin työpajamallin luomisessa ja kehittämisprojektin arvioinnissa. Sairaala- ja hoivamuusikon ammatti kiinnosti musiikinopiskelijoita yhtenä tulevaisuuden vaihtoehtona.

## 7.2 Työpajamallin arviointi

Työpajamallissa on huomioitu Kotikunnaan sosiokulttuurinen toimintafilosofia ja soveltavan tutkimusosion tulokset. Toimintamallia on luotu yhteistyössä työelämän mentorin ja ohjaavan opettajan kanssa. Kotikunnaan yksi arvoista on voimavaralähtöisyys. Sosiokulttuurinen vanhustyö korostaa sitä, että vanhuksset ovat tekemisen keskiössä ja nauttivat luovuudesta. Sosiokulttuurisuus lisää elämän merkityksellisyyttä ja mielekkyyttä. (Pilkama 2006, 8.) Tässä työpajamallissa vanhuksset otettiin mukaan musiikkitoimintaan, tekemisen keskiöön ja osallisiksi kulttuuritoimintaan sosiokulttuurisen vanhustyön periaatteiden mukaan.

Työpajamallissa korostuu moniammatillinen yhteistyö terveys- ja taidealan kesken. Muusikot ja henkilökunta nähdään innostavina ja innostuneina toimijoina kuten vanhus, joka sairastaa muistisairautta. Koska sosiokulttuurinen innostaminen vanhusten hoitotyössä on sisällytetty Kotikunnaan toimintastrategioihin, musiikin työpajamalli tukee taidelähtöisten menetelmien käyttöä tulevaisuudessakin. Työpajamalli ohjaa musiikkitoiminnan suunnittelua ja toteutusta vanhusten hoitoyksiköissä sekä yhteistyötä musiikin ammattilaisten kanssa. Musiikin käytön tukeminen ja sosiokulttuurinen innostaminen vanhuksen psykososiaalisessa hoidossa ovat työpajamallin tarkoituksena.

# 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

## 8.1 Tulosten tarkastelua

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia (2010) luotiin toimintaohjelmaa, jonka visiossa jokaisella on oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus koko elämänsä aikana tehdä itse taidetta ja osallistua

kulttuuritoimintaan elinympäristöstä riippumatta, halunsa, toimintakykynsä ja voimavarojensa mukaisesti, myös vaihtuvissa elämäntilanteissa ja yhteisöissä. (Lilja-Viherlampi 2011, 7.)

Hyvä arki vanhukselle -hankkeen päätavoitteena oli kehittää vanhustenhoitoa tuottamalla hyvää arkea vanhuksille innovatiivisia, helposti toteutettavia taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäen siten, että hankkeessa yhdistyvät sekä terveys- että taidealan osaaminen. (Rautiainen ym. 2011, 4.) Kotikuntaan sosiokulttuurisessa toimintafilosofiassa oli paljon yhteneväisyyttä Hyvä arki vanhukselle -hankkeen sisältöön ja periaatteisiin. Kehittämiprojekti toteutettiin voimavaralähtöisesti, muistisairaita vanhuksia kuunnellen ja kunnioittaen.

Erilaiset tutkimukset liittyen musiikin käyttöön muistisairaiden hoidossa antavat rohkaisevia tuloksia ja kannustavat lisäämään musiikin käyttöä muistisairaiden vanhusten hoidossa. Soveltavan tutkimusosion tulosten pohjalta voidaan todeta, että musiikki sopii työvälineeksi muistisairaiden vanhusten psykososiaaliseen hoitoon. Musiikinopiskelijoiden soittimet eli viulu ja sello syvensivät ja värjivät musiikkielämystä. Muistisairaat vanhukset pystyivät osallistumaan ryhmämuotoiseen musiikkituokioon. Tärkeitä asioita musiikkiryhmässä olivat yhdessäolo, muistelu ja musiikin herättämät tunteet. Muistisairaiden vanhusten osallisuus musiikkikulttuuriin ja musiikillinen vuorovaikutus olivat kaksi tärkeää ulottuvuutta kehittämisprojektin tuloksissa.

Musiikin avulla muistisairaat vanhukset aktivoituivat puhumaan ja laulamaan. Oli mielenkiintoista huomata, että musiikki sai vanhukset muistelemaan lapsuuden ajan henkilöitä, kuten kansakoulunopettajia. Osa lauluista oli tuttuja kansansävelmiä ja tuttuja nuoruusajalta. Laulamisella on positiivinen vaikutus kielelliseen ja omaelämäkerralliseen muistiin. (Götell 2003, 48., Irish ym. 2006, 108–120.) Musiikin tiedetään olevan merkittävä muistojen virittäjä, ja sävelet vuosien takaa voivat tuoda aivan uudella tavalla mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun sekä paluuseen ”vanhoihin hyviin aikoihin” (Ahonen 2000, 287). Kuitenkaan musiikin käyttö ei ole ainoastaan tie menneisyyteen, vaan se voi auttaa luomaan yhteyden toiseen tässä ja nyt. Muistisairaana elämänkaarelta

esiin nousevat asiat lisäävät tietoa vanhuksen kokemuksista ja arvoista. Ymmärretyksi ja kuulluksi tulemisen tunne parantaa vuorovaikutusta hoitohenkilökunnan ja vanhuksen välillä.

Kehittämiprojektin soveltavan tutkimuksen osio tuotti tietoa musiikillisen työpajan hyödyistä muistisairaalle vanhukselle ja tuloksia käytettiin musiikin työpajamallin luomisessa. Taideakatemian musiikinopiskelijoilta saamaa palautetta käytettiin myös mallin kehittämisessä. Kehittämiprojektiin osallistuneet musiikinopiskelijat kertoivat saaneensa varmuutta projektipäällikön antamasta koulutuksesta ja nauttineensa vanhusten kanssa työskentelystä. Eri ammattiryhmien kohtaaminen ja yhteistyötaidot olivat välttämättömiä kehittämiprojektin onnistumiseksi. Moniammatillinen yhteistyö sujui hyvin, mutta yhteinen toiminta vaati suunnitelmallisuutta vanhusryhmän ja toimintaympäristön suhteen. Toiminnan edellytyksenä oli selkeä viestintä eri toimialojen välillä. Moniammatillisessa yhteistyössä oli tärkeää tiedon saaminen muistisairaahan kohtaamisesta ja työpajan käytännön toteutuksesta. Yhteinen tavoite oli myös tärkeä edellytys toiminnan onnistumiselle ja kehittämiprojekti osoitti, että musiikki taidelähtöisenä menetelmänä parantaa muistisairaiden mielialaa ja tuo iloa heidän arkeensa.

## 8.2 Kehittämissuhteet

Taide- ja kulttuuritoiminta tulisi nähdä tärkeänä osana jokaisen ihmisen elämää ja tarpeita, myös hoitolaitoksissa. Arvostusten ja asenteiden on siis muututtava myönteisiksi taidetta ja kulttuuria kohtaan, sekä myös kulttuurialan työntekijöitä kohtaan; lähtökohtana tulee olla toisen ammattitaidon, kielen ja kulttuurin kunnioittaminen. Hoitolaitosten vakiintuneet päiväjärjestykset tarvitsevat muutosta, jotta syntyisi tilaa luovuudelle, kokeilulle, mielikuvitukselle, kiireettömyydelle ja elämyksille. (Liikanen 2003, 154–155.)

Muusikon rooli muuttuu sairaala- ja hoivamusiiikkityössä, koska kuulija on pääosassa. Hoitoyksiköihin tultaessa muusikolta vaaditaan herkkyyttä ihmisen kohtaamiseen. Taiteen ja hoitotyön eettiset periaatteet ovat osittain erilaisia



(Norokallio 2011, 47). Taiteilijan täytyy hallita taiteenalan ja ymmärtää hoitotyön käytäntöjä. Näiden kaikkien ammattitaitojen hallinta vaatii koulutusta ja kokemusta. Toisaalta taidetoimintaa voidaan toteuttaa eri ammattikuntien yhteistyönä. Käytännössä tämä vaatii organisaatioiden rajojen, normien ja perinteisten instituuttien muuttumista sellaisiksi, että yhteistyö onnistuu. (Väänänen 2007, 69.) Tulevaisuuden haasteina ovat sairaala- ja hoivamusiiikkityön jatkuvuus ja moniammatillisen yhteistyön kehittäminen. Tavoitteena on, että yhteistyö virkistää myös hoitohenkilökuntaa. Omaisten mukaantulo taideryhmiin avaa uusia haasteita ja näköaloja taide- ja kulttuurityöhön hoitoyksiköissä.

## LÄHTEET

Ahonen, H. 2000. Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura.

Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: AKATIIMI Oy.

Brandenburg von, C. 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä; Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008: 12. Helsinki: Yliopistopaino.

Chan, MF., Chan, EA. & Mok, E. 2010. Effects of music on depression and sleep quality in elderly people. *Complementary therapies in medicine*. 18(3- 4), 150- 159.

Eloniemi- Sulkava, U., Sormunen, S. & Topo, P. 2008. Dementia on erityiskysymys. Teoksessa Sormunen, S. & Topo, P. (toim.) *Laadukkaat dementiapalvelut – opas kunnille*. Helsinki: Stakes, 9-14.

Eloranta, S; 2009. Supporting older people's independent living at home through social and health care collaboration. *Annales Universitatis Turkuensis, Ser D, Tom 869*. University of Turku.

Erkinjuntti, T. 2010. Muistisairaudet: käsitteitä ja termejä. Teoksessa Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) *Muistisairaudet*. Helsinki: Kustannus OY Duodecim, 16-20.

Götell E. 2003. Singing, background music and music – events in the communication between persons with dementia and their caregivers. Väitöskirja. Neurotec Department, Center of Excellence in Elderly Care Research. Huddinge. Karolinska Institutet & Department of Health. Viitattu 4.9.2011. <http://publications.ki.se/jspui/bitstream/10616/39949/1/thesis.pdf>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13–14. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino OY.

Hohenthal- Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: Ps-kustannus.

Holma, T., Heimonen, S-L. & Voutilainen, P. 2002. Kuntouttava työote. Teoksessa Voutilainen, P., Vaarama, M., Backman, K., Paasivaara, L., Eloniemi-Sulkava, U. & Finne-Soveri, H. (toim.) *Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun*. Stakes. Saarijärvi: Gummerus. 43–48.

Hyyppä, M. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. 1.painos. Helsinki: Edita.

Hänninen, T. & Soininen, H. 2010. Muistioireiden diagnostiikka. Teoksessa Erkinjuntti, T., Rinne, J., Soininen, H. (toim.) *Muistisairaudet*. Helsinki: Kustannus OY Duodecim, 76–85.

Irish, M., Cunningham, C. J., Walsh, J. B., Coakley, D., Lawlor, B. A. & Robertson, I. H. 2006. Investigating the enhancing effect of music on autobiographical memory in mild Alzheimer's disease. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*. 22 (1), 108–120.

Kankkunen, P. & Julkunen- Vehviläinen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Kerer, M., Marksteiner, J., Hinterhuber, H., Mazzola, G., Steinberg, R. & Weiss, EM. 2009. Dementia and music. *Neuropsychiatry*. 23(1), 4-14.

Koponen, H. & Saarela, T. Käyttösoireiden hoito. Teoksessa Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) *Muistisairaudet*. Helsinki: Kustannus OY Duodecim.

Kotikunnaan toimintakertomus 2009. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry. Turku.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Anjalankoski: Finn Lectura Oy Ab.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki: Edita.

Laaksonen, R., Rantala, L. & Eloniemi-Sulkava, U. 2004. Ymmärrä- tule ymmärretyksi. Suomen dementiahoitoyhdistyksen julkaisu no. 6/2002 2.painos. Kuopio. Kuopion Liikekirjapaino Oy.

Laitinen, S., Kurki, M., Lillandt, J. & Numminen, A. 2011. Muistaakseni laulumusiikkituokioiden järjestäminen. Ohjaajan opas. Helsinki. Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja B:35.

Leino, J. 2011. Voimaannuttava musiikkielämäkertamenetelmien kehittämistyö. Teoksessa Kuukasjärvi, A., Linnossuo, O. & Sutinen J. (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöllä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Oppimateriaaleja 53. Turun Ammattikorkeakoulu. Tampere: Tampereen yliopistopaino – Juvenes Print Oy.

Lilja-Viherlampi, L-M. Iloa ja eloa musiikkitoiminnasta sairaala- ja hoivakotiympäristössä. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino – Juvenes Print Oy, 47.

Liikanen, H-L. 2003. Taide kohtaa elämän – Arts in Hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Keuruu: Otava.

Liikanen, H-L. 2004a. Taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutus hyvinvointiin. Teoksessa Pitkälä K., Routasalo P. & Blomqvist L. (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5. Vanhustyön keskusliitto ry. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 11–22.

Liikanen, H-L. 2004b. Taide kuntoutumista edistävän hoitotyön menetelmänä. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy, 63–73.

Norokallio, H. 2011. Kotikunnaan näkökulma. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L-M. (toim.) Iloa ja eloa musiikkitoiminnasta sairaala- ja hoivakotiympäristöissä. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino – Juvenes Print Oy, 47.

Pilkama, A. 2006. Uittomäki, K. Ikäihmiset tulevat kulttuuriseksi näkyväksi. Vanhustenhuollon Uudet Tuulet. 7(5), 8-9.

Pirttilä, T. 2004. Muistihäiriöisen ja dementoituvan henkilön kuntoutuksen mahdollisuudet. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy, 11–21.

Pirttilä, T. & Erkinjuntti, T. 2006. Alzheimerin taudin kliininen kuva ja diagnoosi. Teoksessa Alhainen, K., Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. 2006. Muistihäiriöt ja dementia. Helsinki: Kustannus OY Duodecim.

Pitkälä, K., Routasalo, P., Kautiainen, H., Savikko, N. & Tilvis R. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 11. Vanhustyön keskusliitto ry. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Punkanen, M. 2011. Musiikki, keho ja liike. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L-M. Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. – Juvenes Print Oy, 61.

Rautiainen, M., Routasalo, P. & Toivonen H. 2011. HYVÄ ARKI VANHUKSELLE – voimavarojen aktivoiminen taidelähtöisillä menetelmillä. Hankesuunnitelma.

Routasalo, P. 2004. Arjen kulttuuri. Teoksessa Pitkälä, K.; Routasalo, P.; Blomqvist, L. (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5. Vanhustyön keskusliitto ry Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 37–42.

Sederholm, H. 2002. Taitelijuus murroksessa. Teoksessa Taiteen mahdollisuuksista enemmän. Taide- ja taiteilijapoliittisen ohjelmaehdotuksen oheisjulkaisu. Helsinki: Opetusministeriö 2002, 39–45.

Semi, T. 2007. Polkuja ilmaisulliseen vapauteen – Sosiokulttuurinen innostaminen vanhustyön yhteisössä. Teoksessa Tulva, T., Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö.

Silfverberg, P. 2005. Ideasta projektiksi. Projektin vetäjän käsikirja. Saatavissa. <http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>

Skingley, A. & Vella- Burrows, T. 2010. Therapeutic effects of music and singing for older people. *Nursing Standard*. 24(19), 35–41.

Sormunen, S., Eloniemi – Sulkava, U., Finne- Soveri, H., Mäki- Petäjä- Leinonen, A. & Andersson, S. 2008. Dementiaoireisen asuminen tehostetussa palveluasumisessa ja ympärivuorokautisessa pitkäaikaishoidossa. Teoksessa Sormunen, S. & Topo, P. (toim.). Laadukkaat dementiaapalvelut. Opas kunnille. Helsinki: Stakes, 128–130.

Sung, H., Chang, AM. & Lee, W. 2010. A preferred music listening intervention to reduce anxiety in older adults with dementia in nursing homes. *Journal of Clinical Nursing*. 19 (7-7), 1056-64.

Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki, M & Rantanen P. 2011. Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Helsinki. Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja A:10.

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014 .Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Viitattu 4.4.2011. [http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/Taiteesta\\_ja\\_kulttuurista\\_hyvinvointia](http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/Taiteesta_ja_kulttuurista_hyvinvointia)

Tuomi, J. & Sarajärvi, S 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 6.uudistettu laitos. . Latvia: Tammi.

Vataja, R. 2010 Muistisairauteen liittyvät käytöshäiriöt. Teoksessa Erkinjuntti, T. (toim.) Muistisairaudet. Helsinki: Kustannus OY Duodecim

Voutilainen, P. 2006. Toimintakyvyn ja elämänlaadun arviointi. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. 2006. Avaimia arviointiin. Dementoituvien kuntoutumista edistävä hoitotyö. Helsinki: Edita Prima Oy.

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

Väänänen, S. 2007. Luovuus ja taide vanhusten hoitotyön mahdollisuutena muuttuvassa yhteiskunnassa. Teoksessa Nuutinen, T. (toim.) Elämänilon välähdyksiä. Taiteen ja vanhustyön kohtaamisia. Pohjois- Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja C: Tiedotteita, 24. Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 60-71.

## **LIITTEET**

LIITE 1: Havainnointilomake

LIITE 2: Aineiston analyysin kuvaus

LIITE 3: Musiikillisen työpajan teemat, laulut ja runot

## Liite1

Havainnointilomake/ Jaana Tiihonen 10/2011
--

## Liite 1. Havainnointilomake 20.10.2011

	Asukas1	Asukas2	Asukas3
<p><b>1. HYÖDYT</b></p> <p>Aktiivisuus:  puheen tai äänen tuottaminen  muu vuorovaikutus  laulaminen  kuunteleminen  muistelu</p> <p>Tunnetila myönteinen (ilo,  tyytyväisyys)</p> <p>Tunnetila muutokset(esim. suru)</p> <p>Yhteistyön sujuminen ryhmässä</p> <p><b>2. HAITAT</b></p> <p>Käyttäytymisen häiriöt  levottomuus,</p> <p>Tunnetilat kielteinen  (suuttumus, ärtymys, viha, pelko)</p> <p>Yhteistyön sujumattomuus</p> <p>( Muita asioita esim. vireystila, )</p>			

## Liite2

Pelkistetty havainto	Alakategoria	Yläkategoria
"Kuuntelee silmät kiinni" " Kuuntelee"	Kuuntelu	Aktiivisuus
"Laulaa mukana" "Laulaa" "Sanoo, että hieno, kiva runo" "Kertoi pitävänsä musiikista"	Puheen tai äänen tuotto	Aktiivisuus
"Pyytää toivelauluja"	Muu vuorovaikutus	Aktiivisuus
"Kertoo kansakoulusta ja opettajasta "Muisti ryhmän kokoontumisen" " Kertoo markkinamuistoista, Turun torista" " Muistelee omaa isäänsä" "Puhui tuntemattomasta sotilaasta, Kalevalasta"	Muistelu Puheen tai äänen tuotto	Aktiivisuus
" On iloinen" " Nauraa" "On tyytyväinen, kiittää"	Ilo  Tyytyväisyys	Tunnetila myönteinen
"Herkistyy"	Herkistyminen	Tunnetila muutos
"Tullessa varautuneita, hiljaisia" " Valssaa mukana" " Taputtaa mukana" " Soittaa soitinta" " Käättelevät muusikot"	Ryhmässä toimiminen	Yhteistyön sujuminen
" Nukkuu" "Virkeä"	Muu asia	Vireystila
" Kauhee ääni"	Ärtymys	Tunnetila kielteinen

## Liite2

Yläkategoria	Pääkategoria
Aktiivisuus	Musiikillisen ryhmän hyöty
Aktiivisuus	Musiikillisen ryhmän hyöty
Aktiivisuus	Musiikillisen ryhmän hyöty
Tunnetila myönteinen	Musiikillisen ryhmän hyöty
Tunnetila muutos	Musiikillisen ryhmän hyöty
Yhteistyön sujuminen	Musiikillisen ryhmän hyöty
Vireystila	Muu asia
Tunnetila kielteinen	Musiikillisen ryhmän haitta



## Liite3

	Teema	Laulut ja runot
1. Kokoontuminen	Hengelliset laulut	Tääl yksinäni laulelen, Päivä vain ja hetki kerrallansa, Suomalainen rukous, Jumala loi auringon kuun. Heparankielinen hengellinen laulu Baruch haba ja Agnus dei, Joutsen.  Toivelaulu: Tule kanssani Herra Jeesus  Runot: Pienet punaiset saappaat, Syystunnelma, Aamulaulu
2. Kokoontuminen	Kansanlaulut	Kalliolle, kukkulalle, Miss soutaen tuulessa, Tikka tanssii, Konstan parempi valssi. Tula, tuulan tei, Armaan läheisyys ja Sibeliuksen Sydämeni laulu.  Toivelaulut: Lapin äidin kehtolaulu, Karjalan kunnailta, Ilta Skanssissa ja Kesäpäivä Kangasalla.  Runot: Pienet punaiset saappaat, Aamukahvin ääressä, Tuletko kanssani korkealle ja Rempallaan
3. Kokoontuminen	Viihdemusiikki	Kulkurin valssi, Satumaa- tango, Juokse sinä humma, Kultainen nuoruus, Saarenmaan valssi, Uralin pihlaja ja Metsäkukkia.  Toivelaulut: Lapin äidin kehtolaulu, Kesäpäivä Kangasalla ja Ilta Skanssissa.

		Runot: pienet punaiset saappaat, Haminan markkinoilla, Tunturin tuuli, runo Kantelettaresta
4. Kokoontuminen	Joulu	Hoosianna, En etsi valtaa loistoa, Marian poika, Gloria in excelsis Deo, Heinillä härkien kaukalon, Kello löi jo viisi ja Maa on niin kaunis.  Toivelaulut: No onkos tullut kesä, Lapinäidin kehtolaulu, Joulu on taas, Joulupuu on rakennettu ja Hei tonttu-ukot hyppikää.  Runot: Tule armas joulu, Joulun tuoksu, Jouluarvoitus ja Pieni Joululaulu
5. Kokoontuminen	Suomen itsenäisyys	Kotimaani omi Suomi, Suomalainen rukous, Taivas on sininen ja valkoinen, Minun kultani kaunis on, On suuri sun rantasi autius, Finlandia- hymni, Tiedän paikan armahan ja Maamme-laulu.  Toivelaulu: Ilta Skanssissa.  Runot: Pienet punaiset saappaat, Suomalainen, Itsenäisyyden puolustajat ja Vapaus