

Opinnäytetyö (YAMK)
Terveyden edistäminen
2012

Tuula Ahtela

AKTIIVINEN OSALLISTUJA MUSIIKILLISESSA TYÖPAJASSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tuula Ahtela

AKTIIVINEN OSALLISTUJA MUSIIKILLISESSA TYÖPAJASSA

Tämä kehittämisprojekti liittyi Hyvä arki vanhukselle –hankkeeseen. Kehittämisprojektin tavoitteena oli mahdollistaa hyvää arkea vanhuksille. Tämä oli mahdollista saavuttaa voimavaralähtöisesti asiakasta aktivoimalla. Tarkoituksena oli voimavaralähtöisesti ylläpitää vanhusten eli jatkossa asiakkaiden toimintakykyä. Asiakas toimi aktiivisena toimijana. Tavoitteena oli myös kehittää toimintamalli siitä miten taidealan ammattilaiset voisivat jatkossa toimia sosiaali- ja terveysalalla moniammatillisessa tiimissä.

Kehittämisprojektin projektipäällikkö oli Terveysala-tulosalueen YAMK-opiskelija. Työpajan suunnittelusta ja toteutuksesta vastasivat Taideakatemiaan musiikinopiskelijat. Toteuttamapaikkana oli päiväpaikka Villa Kotikunnaassa. Ohjausryhmä kokoontui kaksi kertaa. Projektiryhmän muodostivat musiikinopiskelijat ja projektipäällikkö ja he tapasivat säännöllisesti.

Ryhmäkokoontumisia työpajassa oli yhteensä viisi. Menetelminä oli musiikin kuuntelemisen, soittamisen ja laulamisen lisäksi maalaaminen ja tanssiminen. Yhdeksän asiakasta ja kolme musiikinopiskelijaa muodostivat ryhmän toimijat. Projektipäällikkö oli mukana ryhmäkokoontumisissa kolme kertaa. Musiikinopiskelijat saivat ennen työpajan alkua käyttöönsä materiaalikansion. Siihen oli projektipäällikkö koonnut esitteitä, valokuvia ja artikkeleja liittyen asiakasryhmän ikään ja elettyyn elämään. Musiikinopiskelijat täyttivät oppimispäiväkirjaa prosessin ajan. Kooste näistä oli projektipäällikön käytössä. Asiakkaille järjestettiin kaksi ryhmähaastattelua. Ensimmäinen oli heti ensimmäisen ryhmäkokoontumisen jälkeen ja toinen välittömästi viimeisen ryhmäkokoontumisen jälkeen. Ensimmäisen ryhmähaastattelun tarkoituksena oli saada tietoa toiveista liittyen työpajan sisältöön. Jälkimmäinen ryhmähaastattelu antoi palautetta työpajan onnistumisesta ja kokemuksista. Ryhmähaastatteluja ei nauhoitettu suuren ryhmäkoon takia. Aineisto analysoitiin laadullisesti soveltaen sisällön analyysin menetelmää.

Musiikinopiskelijan kannalta kehittämisprojekti antoi uuden lähestymistavan musiikin tuottamiseen ja esittämiseen. Työpajassa mahdollistui vuorovaikutus asiakkaiden kanssa. Musiikinopiskelijat kokivat palautteen, projektiryhmän tapaamiset sekä materiaalikansion tarpeellisiksi. Asiakkaat olivat tyytyväisiä ja olisivat halunneet jatkaa ryhmäkokoontumisia. Sisältö miellytti heitä. Mukavaksi koettiin se, että sai kokeilla uusia asioita. Aktiivisuus lisääntyi työpajan edetessä. Ikääntyneen toimintakyvyn käytön merkitystä tulisi korostaa. Yhteistyötä taidealan ammattilaisten ja hoitotyön ammattilaisten kanssa tulisi tulevaisuudessa hyödyntää.

ASIASANAT: toimintakyky, ikääntynyt, musiikki, ryhmä, voimaantuminen

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health promotion

December 2012 | 44+5

Tuula Ahtela

ACTIVE PARTICIPANTS IN MUSICALGROUPS

This project forms part of the Good Every day Life for Elderly People with Art Interventions. The Project Manager was a student from The Master's Degree Program in Health Promotion. The Intervention planning and The implementation was carried out by The Academy of Fine Arts' music students. The project took place at Kotikunnas elderly home.

The aim of this project was to enable positive feelings in everyday life for the elderly, and to empower the clients by activating them. The aim was to maintain the performance of the elderly in the future. The client was an active participant. The aim was also to develop a model of how the arts sector professionals could work in the future alongside with the social and the healthcare staff in a multi-professionally team.

Musicalgroups gathered five times. Methods were listening to music, playing instruments and singing in addition to painting and dancing. Nine clients and three music students formed the groupmembers. The Project Manager included in three times in musicalgroup gatherings. Music students got a material before the first gathering. It contained brochures, photos and articles related to the clients. The Music students kept a learning diary during the process. There were two group interviews with the elderly. The first group interview took immediately after the first gathering and the second right after the last gathering. The first group interview aimed to get information of the content expectations of interventions. The second gave information of feedback to evaluate the project and experiences of feelings. The Interviews were not recorded because the groupsize was too big. The data were analyzed qualitatively and analyzed by applying a content analysis.

The result of the project was a new approach to music production and presentation. The project made it possible to interact with clients. Music students felt that feedback, project team meetings, and the material folder were necessary. The clients were satisfied and would have liked to continue the gatherings. Content pleased them. Clients felt comfortable trying new things. Activity increased as the project progressed. The importance of using the elderly people's functional capacity should be emphasized. Despite the fact that they may have medical conditions they are still active individuals. We need to provide opportunities for co-operation in the field of art-professionals and nursing professionals.

KEYWORDS: functional capacity, elderly, music, intervention, empowerment

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 IKÄÄNTYMINEN JA VANHUUS	7
3 TOIMINTAKYKYISENÄ IKÄÄNTYMINEN	7
3.1 Toimintakyky ja voimavarat	8
3.2 Voimaantumisen	10
3.3 Flow	11
4 MUSIIKKI VOIMAANNUTTAJANA	12
4.1 Musiikin vaikutus fyysisiin toimintoihin	13
4.2 Musiikin vaikutus kognitiivisiin toimintoihin	13
4.3 Musiikin vaikutus psyykkisiin toimintoihin	15
5 YMPÄRISTÖN MERKITYS AKTIIVISEN OSALLISTUMISEN MAHDOLLISTAMISESSA	16
6 KEHITTÄMISPROJEKTIN PROSESSIN KUVAUS	17
6.1 Kehittämiprojektin tavoitteet ja tarkoitus	18
6.2 Projektiorganisaatio	18
6.3 Kotikunnas	21
6.4 Kehittämiprojektin toteutus	23
6.4.1 Musiikinopiskelijat	23
6.4.2 Henkilökunta	25
6.4.3 Asiakkaat	26
7 KEHITTÄMISPROJEKTIN SOVELTAVAN TUTKIMUKSEN OSUUS	26
7.1 Tavoite ja tarkoitus	26
7.2 Aineiston keruu ja analysointi	27
7.2.1 Musiikinopiskelijat	27
7.2.2 Asiakkaat	27
7.3 Eettisyys ja luotettavuus	29
7.3.1 Musiikinopiskelijat	29
7.3.2 Asiakkaat	30
7.4 Tulokset	31
7.4.1 Musiikinopiskelijat	32
7.4.2 Asiakkaat	35
8 MUSIIKILLISEN TYÖPAJAN TOIMINTAMALLI	37

9 POHDINTA	39
10 JATKOKEHITTÄMISIDEAT	40
LÄHTEET	41

LIITTEET

- Liite 1. Materiaalikansion sisältö.
- Liite 2. Haastattelun runko ryhmähaastatteluun
- Liite 3. Teemat
- Liite 4. Muistilista ryhmäkokoontumisten suunnitteluun

KUVIOT

Kuvio 1. Projektion organisaatio	21
Kuvio 2. Toimintamalliin liittyvät tekijät.	38

TAULUKOT

Taulukko 1. Työpajan ryhmäkokoontumisten tavoitteet, aiheet ja menetelmät.	24
Taulukko 2. Musiikin opiskelijoiden ja asiakkaiden palautteet.	31

1 JOHDANTO

Terveys voidaan nähdä tasapainona fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn, yksilön tavoitteiden ja fyysisen sekä sosiaalisen ympäristön kanssa (Heikkinen 2002, 29). Toimintakykyä saadaan käyttöön vain mahdollistamalla toimiminen. Toiminnan onnistumisella on voimaannuttava vaikutus. Mikäli toiminta on sopivan haastavaa voi tuloksena olla flow-kokemus. Tämä on eräs oleellinen näkökulma tässä kehittämissuunnitelmassa.

Ikääntyneiden arkea voi merkityksellistää toiminnalla kuten maalaamalla, musiikin avulla tai luovalla kirjoittamisella. Nämä toiminnot sopivat hyvin myös muisteluun. (Hakonen 2008b, 143.) Kokemuksia taiteesta hoito- ja kuntoutustyön välineinä on melko paljon. Hoitoyksikkö on monitahoinen paikka; henkilökunnalle se on työpaikka ja asiakkaille käyntipaikka, tilapäinen asuinpaikka tai pysyvä koti. (Strandman 2007, 161.) Taiteen terapeuttista käyttöä voi hoitohenkilökunta soveltaa omassa työssään. Taideterapiaa käyttää kuitenkin vain terapeutin koulutuksen saanut henkilö. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 205.)

Musiikilliseen kokemukseen liittyy usein jokin emootio eli tunne. Ääni voi rauhoittaa, miellyttää tai ärsyttää. Musiikki soveltuu monipuolisesti rikastuttamaan elämää, tuottamaan iloa ja mielihyvää. Musiikkia on helppo soveltaa ja yhdistää erilaisiin menetelmiin. Musiikin käyttö sopii hyvin hoivatyöhön ikääntyneiden pariin. (Jukkola 2003, 173.) Tarjoamalla tarpeeksi haasteellista toimintaa ikääntyneille ei sorruta aliarvostukseen (Hohenthal-Antin 2009, 30).

Hyvä arki vanhukselle –hankkeen tavoitteena oli parantaa vanhustenhoitoa tuottamalla hyvää arkea ikääntyneille käyttäen taidelähtöisiä menetelmiä kuten valokuvausta/valokuvan käyttöä, kuvataidetta sekä musiikkia. Hankkeella haettiin uudenlaisia toimintamalleja, jotka mahdollisesti parantaisivat taidealan opiskelijoiden työllistymistä sosiaali- ja terveydenhuollon kentälle. (Rautiainen,

Toivonen & Routasalo 2011, 3-4.) Hanke toteutettiin Turun ammattikorkeakoulun Terveysala- (pää toteuttaja) ja Taideakatemia- (osatoteuttaja) tulosalueiden yhteistyönä. Yhteistyötä tehtiin myös Varsinais-Suomen Taidetoimikunnan kanssa. Hankkeeseen kuului viisi muuta työpajaa. Kuvataiteeseen liittyi kaksi työpajaa, valokuvan käyttöön yksi ja musiikkiin vielä toinen työpaja.

Kehittämiprojektin projektipäällikkö oli Terveysala-tulosalueen YAMK-opiskelija. Työpajojen suunnittelusta ja toteutuksesta vastasivat Taideakatemia-musiikinopiskelijat. Toteuttamispaikkana kehittämiprojektissa oli päiväpaikka Villa Kotikunnaassa.

2 IKÄÄNTYMINEN JA VANHUUS

Elämän eri kehitysvaiheilla on kullakin oma tehtävänsä. Vanhuus ja vanheneminen ovat kaksikasvoisia ilmiöitä. Vanhenemisprosessit voivat aiheuttaa sekä myönteisiä, että kielteisiä seurauksia. Kielteiksi voidaan katsoa menetykset, raihnaisuuden tunne, sairaudet, ulkonäön muuttuminen, toimintakyvyn heikkeneminen ja yksinäisyys. Myönteisiä ovat viisauden, kokemusten ja taitojen lisääntyminen. (Heiskanen & Saaristo 2011, 132.) Myönteistä on se, että vanhuus nähdään seesteisyyden ja erilaisten vapauksien kautena. Elämän aikana ihminen on kerännyt ja saanut monia asioita. Osa on voimavaroja kuluttavia, osa taas niitä lisääviä. (Koskinen 2004, 25.)

3 TOIMINTAKYKYISENÄ IKÄÄNTYMINEN

Ikääntymiseen liittyvät muutokset ovat hyvin yksilöllisiä. Oma aktiivisuus, elintavat ja eletty elämä määrittävät toimintakykyä. (Eloranta & Punkanen 2008, 31.) Vanhuudessa aktiivisuus on mahdollista, vaikka fyysiset voimavarat heikkenevät. Sosiaalinen ja psyykinen voimaantuminen voi jatkua. Vaikka ikääntynyt olisi liikuntakyvyttömänä esimerkiksi sängyssä laitoshoidossa, voi

hän silti nauttia lempikirjoistaan (äänikirjat), lempimusiikista tai elokuvista. (Hakonen 2008c, 156.)

Terveyttä, sairautta ja jäljellä olevia voimavaroja voi lähteä pohtimaan monella tavalla. Terveiden edistämisen lähtökohta on se, että ihminen on aktiivisesti toimiva objekti omassa elämässään. (Pietilä 2010, 33-34.) Nykyaikaisessa terveystieteessä liitetään kulttuuri ja taide kansanterveyteen. Terveys tarkoittaa yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista tasapainoa suhteessa hänen oman elämänsä päämääriin. Voimavarojen käyttöönotto on johdonmukainen seuraus uudesta määritelmästä. (Hyyppä 2007, 155.) Aktiivisena ikääntymisen strategian mukaan onnistuvalle vanhenemiselle on tyypillistä aktiivinen toiminta. Tämä ylläpitää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, sosiaalisia suhteita ja osallistumista. (Heikkinen 2002, 28.)

3.1 Toimintakyky ja voimavarat

Toimintakyky käsitteenä voidaan määrittää joko voimavaralähtöisesti eli jäljellä olevan toimintakyvyn tasona tai todettuina toiminnan vajeina. Toimintakyky jaetaan fyysiseen, kognitiiviseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Lehtoranta, Luoma & Muurinen 2007, 28.) Siihen vaikuttavat olennaisena osana myös ympäristölliset tekijät (Nummijoki 2009, 91). Toimintakyvyn osa-alueet tukevat toisiaan. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen esimerkiksi harrastustoiminnalla sisältää myös sosiaalisen toimintakyvyn. Fyysiset aktiviteetit vaikuttavat psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, samoin kuin psyykkisen toimintakyvyn tukeminen luo edellytyksiä fyysiselle toiminnalle. Toimintakyky voidaan nähdä resursseina (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen toimintakyky) ja käytössä olevana toimintakykynä, joka tulee esille toimintatilanteissa. Toimintatilanteissa on mahdollistavia ja estäviä elementtejä kuten esteet, mahdollisuudet, ympäristölliset ja sosiaaliset puitteet. (Jyrkämä 2003, 94-99.)

Toimintakykyä voidaan määritellä myös toisella tavalla. Toimintakyky voidaan nähdä potentiaalisena, mahdollisena toimintakykynä, joka sisältää resurssit tai se voidaan nähdä aktuaalisena, käytössä olevana toimintakykynä. Esimerkkinä voisi mainita puristusvoiman ja sen mihin puristusvoimaa käytetään. Käytössä olevaa toimintakykyä voi ajatella tapahtumisena tai toimintana. Olennaista tässä ovat myös ympäristölliset puitteet, kuten sosiaalinen ja fyysinen ympäristö. (Jyrkämä 2003, 97-99.) Laajasti määriteltynä toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, että ihminen selviytyy itseään tyydyttävällä tavalla itselle merkityksellisistä toiminnoista omassa ympäristössään (Nummijoki 2009, 89).

Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu suoriutuminen päivittäisistä perustoiminnoista (basic activities of daily living, BADL) kuten syömisestä, nukkumisesta, pukeutumisesta, peseytymisestä, wc-käynneistä ja liikkumisesta, sekä toiminnoista, joissa on mukana jokin väline/esine (instrumental activities of daily living, IADL), kuten kotiaskareista ja asioinneista kodin ulkopuolella. (Lehtoranta ym. 2007, 28.)

Psyykinen toimintakyky liittyy mielenterveyteen, elämänhallintaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tähän kuuluvat myös omat voimavarat. (Lehtoranta ym. 2007, 28.) Toimintakykyä voidaan parhaiten ylläpitää ja kehittää toiminnan avulla. Tasapaino virkistyneen ja kuormituksen välillä, sopiva määrä virikkeitä sekä tavoitteiden realistisuus ovat edellytyksiä henkisen hyvinvoinnin säilymiselle. (Heikkinen 2002, 30-31.)

Kognitiiviseen toimintakykyyn kuuluvat päättelytoiminnot, muisti, oppiminen, toiminnanohjaus sekä puheen ymmärtäminen ja tuottaminen (Lehtoranta ym. 2007, 28). Keskushermostolla on hyvä sopeutumiskyky myös ikääntymiseen liittyvien muutosten kompensoimiseksi. Elinikäiselle opiskelulle on hyviä perusteita toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Heikkinen 2002, 30-31.)

Sosiaalista toimintakykyä on kyky toimia muiden kanssa (Lehtoranta ym. 2007, 28). Riittävä taloudellinen turvallisuus, läheisten ihmisten olemassaolo ja tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön luovat tasapainoa (Heikkinen 2002, 31).

Voimavarat ovat niitä myönteisiä asioita, jotka auttavat selviytymään päivittäisissä toiminnoissa (Nummijoki 2009, 91). Ikääntyneiden voimavaroihin liittyy ajatus siitä, miten iloinen, hauras, aggressiivinen tai sitkeä hän on. Voimavarat voivat auttaa kannattamaan hyvinkin hauraan näköistä ikäihmistä. (Heikkinen 2002, 226-227.) Voimavaroja lisäävät onnistumisen kokemukset, taloudellinen tasapaino ja hyvät sosiaaliset olosuhteet (Eloranta ym. 2008, 32).

Toimintakyvyn alentuessa voi heikentyviä kykyjä kompensoida tai tasoittaa. Tämän voi tehdä valintoja suorittamalla ja tekemisiä valitsemalla tilanteen mukaisesti parhaalla mahdollisella tavalla. Kyky selviytyä tehtävistä voi vaihdella päivittäin ja ajoittain. (Nummijoki 2009, 91-92.)

3.2 Voimaantuminen

Voimaantumisen käsitteeseen käytetään myös sanoja vahvistuminen tai sisäisen voimantunteen kasvu. Voimaantuminen (empowerment) on sisäistä voimantunnetta, joka syntyäkseen vaatii ihmisen omia oivalluksia ja kokemuksia ja voiman käyttämistä myönteisellä tavalla. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 23; Ruoho 2006, 11.) Voimaantumista voi tapahtua vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tähän liittyy välittämisen ja turvallisuuden tunne, luottamus, avoimuus ja läheisyys. Voimaantuminen voi myös näkyä tunteiden tasolla. Ihminen voi nauttia elämästä tai ahdistus voi helpottaa. Voimaantuminen voi näkyä käytännön tasolla käyttäytymisessä vastuun ottamisena ja myönteisyytenä. (Vilen ym. 2008, 24-25.)

Terveysten edistämisessä voimaantuminen merkitsee sitä, että asiantuntijoiden tehtävänä on olla ikääntyneiden ihmisten yhteistyökumppaneina toimien

mahdollistajana ja ongelmien poistajana. Ikääntynyt itse arvioi omaa terveystyöskäyttämistään sen sijaan, että joku muu määrittäisi ohjeet ja normit, jotka olisivat hyväksi omalle terveydelle. Tähän liittyy kompetenssin (pystyvyyden) tunteen ylläpitäminen. Ikääntyneet ovat kiinnostuneita omasta terveydestään ja toiveena on säilyttää mahdollisimman hyvä terveydentila, jotta ei joutuisi muiden vaivaksi ja hoidettavaksi. (Helin 2008, 429.)

Voimaantumisen mahdollistuu toiminnassa. Mielekästä ja merkityksellistä toimintaa voi olla harrastus- ja virkistystoiminta tai taide- ja kulttuuritoiminta. Tällainen toiminta aktivoi tunteita, vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista. Omasta osaamisesta ja pärjäämisestä voi saada myönteisiä kokemuksia. Ja näin ollen voi eheytyä ja tuntea elämänsä merkitykselliseksi. (Hakonen 2008b, 140-141.) Taide-elämykset tarjoavat mahdollisuuden unohdettujenkin voimavarojen käyttöön. Tämä mahdollistaa puolestaan uudet mahdollisuudet. (Routasalo & Pitkälä 2004, 66.)

3.3 Flow

Miha'ly Csikszentmihalyi (1997) kehitti flow-teorian tutkimustensa pohjalta. Flow voi suomeksi käännettynä tarkoittaa ajan virtaa. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 51.) Flow-kokemus on myönteisesti koettu tila, joka johtaa toiminnan suorittamiseen sen itsensä takia. Jotta flown voi saavuttaa tehtävän haasteellisuus ja omien taitojen on oltava tasapainossa. Flow-kokemus edellyttää keskittymistä. Ihminen on sellaisessa mielentilassa, jossa on uppoutunut tekemiseensä. Arjen huolet ja paineet voivat unohtua. Ihminen haluaa jatkaa tekemistään pelkämästä ilosta, että hän saa tehdä. (Csikszentmihalyi 1997, 46-71.)

Flow ei synny passiivisen toiminnan aikana (tv:n katsominen). Se edellyttää aktiivisuutta. (Salmimies & Ruutu 2011, 111.) Taiteen tekeminen tarjoaa mahdollisuuden toteuttaa itsessä olevia luovia voimavaroja. Omia kokemuksia voi verrata toisten vastaaviin kokemuksiin. (Hohenthal-Antin 2006, 138-139.) On

tutkittu musiikin vaikutusta flow'n syntyyn. Flow'n kokemisen on todettu olevan voimakkaampaa silloin, kun asiakas on soittanut instrumenttia verrattuna siihen, että hän on pelkästään kuunnellut musiikkia. (Reid 2011, 51.)

4 MUSIIKKI VOIMAANNUTTAJANA

Taide ei tunne eriarvoisuutta, vaan sen kautta voidaan synnyttää sosiaalista vuorovaikutusta erilaisten ihmisten välille (Heimonen & Voutilainen 2004, 123). Taidekokemus tarjoaa tunne-elämyksiä, uusia virikkeitä, erilaisuuden sietokykyä, mahdollisuutta luovuuteen ja hetken unohdusta senhetkisestä olotilasta. Se auttaa jäsentämään ympäröivää maailmaa. (Strandman 2007, 162.) Taiteessa jo itse prosessi ja työ ovat merkityksellisiä (Sand 2007, 193).

Eri taideterapiamuodot vaikuttavat yksilössä joko sisäisesti tai ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kuvallinen ilmaisu tuottaa yksilöllistymisen kokemuksia, kun taas musiikki johtaa yhteisesti jaettuun toimintaan: ryhmässä tuotettu ääni vaikuttaa heti kaikkiin muihin samassa huoneessa oleviin. (Rankanen, Herntinen & Mantere 2007, 150.) Musiikkia voidaan käyttää monipuolisesti. Musiikkia tuottamalla tai kuuntelemalla voidaan aktivoida muistoja. Musiikkiin voi yhdistää maalaamista, piirtämistä, tanssimista, draamaa tai rentoutusta. (Saarenheimo 2003, 54.) Musiikissa ja tanssissa on yhtäläisyyksiä. Tanssissa on oma sisäinen rytmensä, melodia, jonka kukin luo omalla tyylillään. Musiikin tahdissa yksitoikkoisesta ja kivuliaastakin fyysisestä harjoituksesta voi tulla mielihyvää tuottavaa. Oman äänen ja oman instrumenttinsa (keho) avulla voi luoda voimakkaampia ja selvempiä kontaktipintoja ja kannanottoja kuin pelkästään musiikin kuuntelulla. Monia eri kanavia pitkin samaan aikaan lähetetyt ärsykkeet vaikuttavat enemmän kuin yksi ärsyke kerrallaan. (Bojner-Horwitz ym. 2007, 106-107.)

Omaakohtaisella musiikin luomisella voi olla suurempi merkitys omaan itseen ja kehoon kuin musiikin kuuntelulla. (Bojner-Horwitz ym. 2007, 52.) Aktiivista musiikin tekemistä on tutkittu terveiden, yliopisto-opiskelijoiden, muusikkojen,

hyväkuntoisten vanhusten, halvauspotilaiden, skitsofreniaa sairastavien ja mielenterveysongelmista kärsivien keskuudessa. Menetelminä ovat olleet musiikkiterapia, toimintaterapia, psykologia ja musiikin opetus. Jokaisen ryhmän ja menetelmän kohdalla on todettu saavutettaneen hyötyä. (Craig 2008, 81.)

4.1 Musiikin vaikutus fyysisiin toimintoihin

Musiikin rytmin kokeminen voi auttaa hengittämään hyvässä rytmissä. Musiikki pystyy nopeuttamaan sydämen sykettä ja lisäämään lihasjännitystä. Toisaalta se voi myös rauhoittaa. Endorfiinin tuotanto voi lisääntyä. Jännityksen laukeaminen ja rentoutuminen mahdollistuvat. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97; Bojner-Horwitz ym. 2007, 48-53.) Laulaminen ja hyräily vahvistavat äänihuulien lihaksia. Nämä heikkenevät, jos niitä ei käytä. Yksin puhuminenkin on suositeltavaa. (Kauhanen-Simanainen 2009, 255.) Liikkeet voivat syventää musiikin havaitsemista ja päinvastoin. Oman ruumiinkuvan käsitys voi muuttua. Yhdessä musiikki ja tanssi vahvistavat toistensa vaikutuksia. (Bojner-Horwitz ym. 2007, 47.)

Musiikin aikaansaama kokemus vähentää asiakkaan epämukavaa tunnetta kuten kipua. Se voi helpottaa harjoittelun sujumista muissa terapioiden kuten fysioterapiassa. Musiikin yhdistäminen toimintoihin voi saada asiakkaan toiminnan sujumaan paremmin. (Paul 2000, 111-118.)

4.2 Musiikin vaikutus kognitiivisiin toimintoihin

Aivoissa ei ole erillistä musiikkikeskusta (Leinonen 2003, 147). Musiikin prosessointiin tarvitaan oikeaa ja vasenta aivopuolisko. Vasen aivopuolisko analysoi ja järjestää musiikkikokemuksen yksityiskohtia, kuten rytmiä, sanoja ja muotorakenteita. Oikean aivopuoliskon tehtävänä on saada musiikkikokemuksesta mahdollisimman kokonaisvaltainen kokemus. Laulaminen ilman sanoja, hyräily ja tunnetila ovat oikean aivopuoliskon tehtäviä.

Laulettaessa vasen aivopuolisko työskentelee sanojen parissa, ja oikea aivopuolisko tunnetilan kanssa. Musiikin avulla voidaan saavuttaa yhteys keskenään oikean ja vasemman aivopuoliskon kanssa. Änkytys voi jäädä pois musiikin avulla. (Ahonen 2000, 50.) Musiikilla ja sen käytöllä voi vaikuttaa havainnointiin, muistiin, emootioihin, assosiaatioihin ja fyysisiin reaktioihin. Musiikki siis ravitsee aivoja kuin vitamiini ja ottaen huomioon sen, että musiikki ruokkii ihmisen kaikkia puolia, voi sitä kutsua megavitamiiniksi. (Heal & Wigram 1999, 128.)

Musiikki aktivoi muistiamme. Se palauttaa mieliin muistoja ja tempaa mukaan vanhoihin sävelmiin. (Liikanen 2003, 115-116.) Musiikki, joka lähtee asiakkaan omasta kokemusmaailmasta tuo mielikuvan muistoaineksesta, jota asiakas ilmaisee verbaalisestikin. Nonverbaalinen materiaali muuttuu näin verbaaliseksi ja kehittää keskittymiskykyä. (Raivio 2003, 27; Bojner-Horwitz ym. 2007, 57).

Melodia on musiikin ajatus. Se aktivoi kognitiivisia prosesseja (Ahonen-Eerikäinen 2000, 98). Musiikilla vaikutetaan yksilön aloitekykyyn, tarkkaavaisuuteen (Bojner-Horwitz ym. 2007, 57).

4.3 Musiikin vaikutus psyykkisiin toimintoihin

Asiakas, joka on riippuvainen toisista eikä voi näin hallita ympäristöään, saa musiikilla purettua tunteita (viha, ahdistus, suru). Motivaation nousemiseen tarjoutuu mahdollisuus. (Paul 2000, 111-118.) Kuitenkin on muistettava, että musiikkiemootioiden aivoperustaa on tutkittu vähän ja vasta viimeisten kymmenen vuoden ajan. Pohdintaa on aiheuttanut se, sopiiko perustunteiden, kuten suru, viha, pelko ja ilo käsitteistö musiikkiyhteyksiin vai tarvittaisiinko kaksiulotteista käsitteistöä, jossa emotionaalisia prosesseja kuvaillaan miellyttävyyden ja vireystilan termistöillä. Kuuntelijan kannalta merkittävää on se, onko tunteiden tunnistaminen mahdollista. (Tervaniemi 2009, 2579-82.)

Musiikin eri elementeillä on oma funktionsa. Rytmii tuo turvallisuutta ja auttaa järjestämään kaottista sisäistä maailmaa. Harmonia aktivoi tunteita. Se vaikuttaa tunteiden säätelykeskukseen ja muistojen varastoon. Musiikki aktivoi mielikuvia, jotka pulppuavat nykyisyydestä, menneisyydestä tai jopa tulevaisuuden toiveista tai peloista. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97-98.)

Musiikki auttaa osaltaan käsittelemään ja purkamaan tunteita. Tähän ei tarvita sanoja. Voidaan sanoa, että musiikki on oikotie tunteiden ilmaisuun (Lehtonen 2007, 23; Raivio 2003, 27). Laukan tutkimuksessa (2007) kysyttiin satunnaisesti valitulta 500 65-75-vuotiaalta ruotsalaiselta, miten tavallista oli tiettyjen tunteiden tunteminen vastauksena musiikkiin. Usein koettuja tunteita olivat ilo/onnellisuus, viihtyminen, nostalgisuus, rentoutuminen, rauhallisuus ja liikuttuneisuus. Harvemmin koettuja tunteita olivat häpeä, nolostuminen, syyllisyys, ja pelko. (Laukka 2007, 225.) Musiikki antaa sanattoman kielen käsitellä tunteita, joille ei välttämättä edes löydy sanoja. Joskus musiikki on surullista ja joskus taas raivoa täynnä. Paljon yllätyksiä tarjoava musiikki synnyttää elämyksiä, ja paljon toistoa sisältävä tuttu musiikki luo turvallisuuden tunteen. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 98-99.) Muun muassa oman musiikin säveltäminen, sovittaminen tai improvisointi voivat olla hyvinkin voimakas tapa ilmaista syviä tunteita, joihin sanat, teot tai ajatukset eivät ylety (Raivio 2003, 28).

Musiikki toimii ei-kerronnallisten kokemusten ilmentäjänä ja näin sillä on parantava merkitys (Lehtonen 2007, 23-37). Musiikki on taiteista vähiten kerronnallinen, mutta se saattaa koskettaessaan ei-verbaalista minuuden ydintä kertoa ihmisestä kaikkein eniten. (Leinonen 2003, 147.) Se edistää mielikuvitusta ja luovuuden käyttöä. Nämä ovat mielenterveyden ylläpitäjiä. Luovuus uurttaa elämälle uusia uomia vaikeissa elämäntilanteissa, ja näin todellisuus näyttäytyy uudesta näkökulmasta, josta on mahdollisuus päästä eteenpäin. Musiikki on mielekkyyden lähde (Lehtonen 2007, 22-23).

Musiikilla on merkitystä ihmissuhteiden jäsentämisessä ja vuorovaikutuksessa ryhmätoiminnassa (Bojner-Horwitz ym. 2007, 56). Yhteinen kokemus lisää yhteenkuuluvuutta, ja se voi toimia ystäväystymisen alullepanijana. (Routasalo ym. 2004, 66.)

5 YMPÄRISTÖN MERKITYS AKTIIVISEN OSALLISTUMISEN MAHDOLLISTAMISESSA

Toimintakyvyn alentuessa voidaan ikääntyneen tasapainotilaa tavoitteiden ja voimavarojen suhteen ylläpitää lisäämällä sosiaalista tukea ja parantamalla fyysistä ympäristöä (Heikkinen 2008, 405). Sosiaalisilla ja fyysisillä ympäristötekijöillä on merkittävä vaikutus toiminnan onnistumisessa. Ympäristötekijät voivat sisältää toimintaa helpottavia tai estäviä tekijöitä (Heikkinen 2002, 27). Omatoiminen liikkuminen, yhteisöllinen toiminta, sosiaalinen kanssakäyminen, henkilökunnan pystyvyys sekä ilmapiiri ovat keskeisiä tekijöitä toimintakyvyn ylläpitämisessä. Tilojen eriyttäminen ja käyttötarpeiden ja toimintakyvyn mukaan sekä tasavertaisten ryhmien muodostuminen mahdollistavat onnistuneen toiminnan. (Mäkinen 2009, 98.)

Fyysinen ympäristö voidaan rakentaa mahdollisimman vähän esteitä sisältäväksi, esteettömäksi. Tällöin se kannustaa toimintaan ja mahdollistaa liikkumisen ja toimimisen sujuvuuden. ICF-luokituksessa (International Classification of Functioning) esteetön ympäristö tarkoittaa ympäristöä, jossa yksilö toimintakyvyn rajoituksista huolimatta selviytyy mahdollisimman itsenäisesti. Ympäristön muokkaaminen voi edistää yksilön mahdollisuutta toimia itsenäisesti. (Ahola 2009, 64; Heikkinen 2002, 27.)

Fyysisen ympäristön tulisi haastaa ja mahdollistaa liikkumaan ja toimimaan. Sisustamisella voi vaikuttaa siihen, että ympäristö tarjoaa samanlaisia kiinnekohtia kuin yksilöllä on kotonaan. Tarvittaessa tilaan voi tulla apuvälineen

kanssa sujuvasti ilman, että se aiheuttaa uuden sisustustarpeen. (Mäkinen 2009, 110-111.)

Sosiaalinen tuki voi edistää toimintaan vaikuttavia tekijöitä, joita ovat motivaatio ja kompensointi (Heikkinen 2002, 27). Sosiaalisia suhteita vahvistaa yksilön mahdollisuus osallistua omien voimavarojen puitteissa ryhmissä toimimiseen. Yhteistä toimintaa voi olla muiden asiakkaiden, lasten, nuorten, omaisten, ystävien sekä vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa. Toiminnassa tulee mahdollistua itsemääräämismahdollisuus ja toiminnan merkitykselliseksi kokeminen. (Mäkinen 2009, 110-111.)

6 KEHITTÄMISPROJEKTIN PROSESSIN KUVAUS

Kehittämiprojekti alkoi suunnittelulla. Kaikki hankkeen projektipäälliköt ja Taideakatemian opettajat kokoontuivat yhteiseen suunnittelupalaveriin. Suorituspaikat ja sisällön teemat (musiikki, kuvataide, valokuva) jaettiin niin, että jokaiseen teemaan sisältyi kaksi työpajaa ja niihin viisi ryhmäkokoonantumista.

Tämän jälkeen kehittämiprojektin projektipäällikkö otti yhteyttä omaan työelämän edustajaan. Keskusteluissa haettiin yhteinen näkökulma. Kehittämiprojektin näkökulmaksi työelämän yhteyshenkilö kannatti osallistavaa ja voimavaralähtöistä näkökulmaa samoin kuin projektipäällikkö. Taideakatemian opettajan kanssa keskusteltiin näkökulmasta. Hyväksymisen jälkeen yhteydenotto musiikinopiskelijoihin alkoi. Ensimmäiset yhteydenotot suoritettiin puhelimitse. Tapaaminen järjestyi melko pian puhelujen jälkeen.

Mentorin valinnassa tärkeitä kriteereitä olivat projektiosaaminen ja asiakasryhmän tuttuus. Mentoriksi valikoitui Salon Muistiyhdistyksen toiminnanjohtaja.

Ensimmäisessä projektiryhmän tapaamisessa musiikinopiskelijat saivat projektipäälliköltä tietoa Kotikunnaasta ja yleisesti ikääntyneistä.

Musiikinopiskelijoille jaettu materiaalikansio sisälsi asiaan liittyvää materiaalia (liite 1). Musiikinopiskelijat tutustuivat myös Kotikunnaaseen ennen työpajan alkamista. Mentorin ensimmäinen tapaaminen sovittiin samoihin aikoihin kuin ensimmäinen projektiryhmän tapaaminen.

Ohjausryhmä kokoontui ensimmäisen kerran ennen työpajan alkamista. Tämän jälkeen musiikinopiskelijat aloittivat työpajatyöskentelyn. Ensimmäisen ryhmäkokoontumisen jälkeen saatu palaute (liite 2) asiakkailta oli opiskelijoiden käytössä työpajan aikana. Musiikinopiskelijat täyttivät oppimispäiväkirjaa työpajan ajan. Projektipäällikkö tapasi mentorin kolme kertaa kehittämisprojektin aikana. Projektiryhmä kokoontui kehittämisprojektin aikana useasti.

Viimeisen ryhmäkokoontumisen jälkeen projektipäällikkö teki toisen ryhmähaastattelun asiakkaille (liite 2). Projektipäällikkö sai musiikinopiskelijoiden kokoaman koosteen oppimispäiväkirjoista työpajan jälkeen. Ohjausryhmä kokoontui toisen kerran työpajan jälkeen.

6.1 Kehittämisprojektin tavoitteet ja tarkoitus

Aktiivinen osallistuja musiikillisessa työpajassa –kehittämisprojektissa tavoitteena oli mahdollistaa hyvää arkea ikääntyneille. Tämä saavutettiin voimavaralähtöisesti asiakasta aktivoimalla ja onnistumisen kokemuksia tarjoamalla. Hyvään arkeen kuului mielekkään toiminnan tekeminen omien voimavarojen mukaan. Mielekkääksi toiminnan teki mm. se, että asiakas sai esittää toiveita työpajan sisältöön ensimmäisessä ryhmähaastattelussa (liite 2). Tarkoituksena oli voimavaralähtöisesti ylläpitää asiakkaiden toimintakykyä. Asiakas nähtiin aktiivisena toimijana. Kyky tehdä jotain uutta ilman hoitohenkilökunnan apua mahdollistettiin kehittämisprojektissa. Tavoitteena oli luoda toimintamalli.

6.2 Projektioorganisaatio

Voimavaralähtöisyys oli yksi rakentavista näkökulmista. Sosiokulttuurisuus oli Kotikunnaan arvomaailmasta. Sosiokulttuurisuus voidaan määritellä niin, että se mahdollistaa kontekstin, jossa vuorovaikutukselliseen yhteyteen sidotaan ikääntyneen ihmisen elämäntilanne ja elämäntarina sekä paikat ja yhteiskunta. Ihmisen elämäntilanne sekä yhteiskunnan historia, aika ja kulttuuri muodostavat kokonaisuuden. Ikääntymistä ymmärretään ikääntyneen voimavaroihin, kokemuksiin, paikkoihin ja tapoihin suuntautumalla. Ikääntyneet nähdään aktiivisina toimijoina. Sosiokulttuurinen toiminta uusintaa ja vahvistaa sekä yksilöllisiä, että yhteisöllisiä voimavaroja. (Hakonen 2008a, 33-34.)

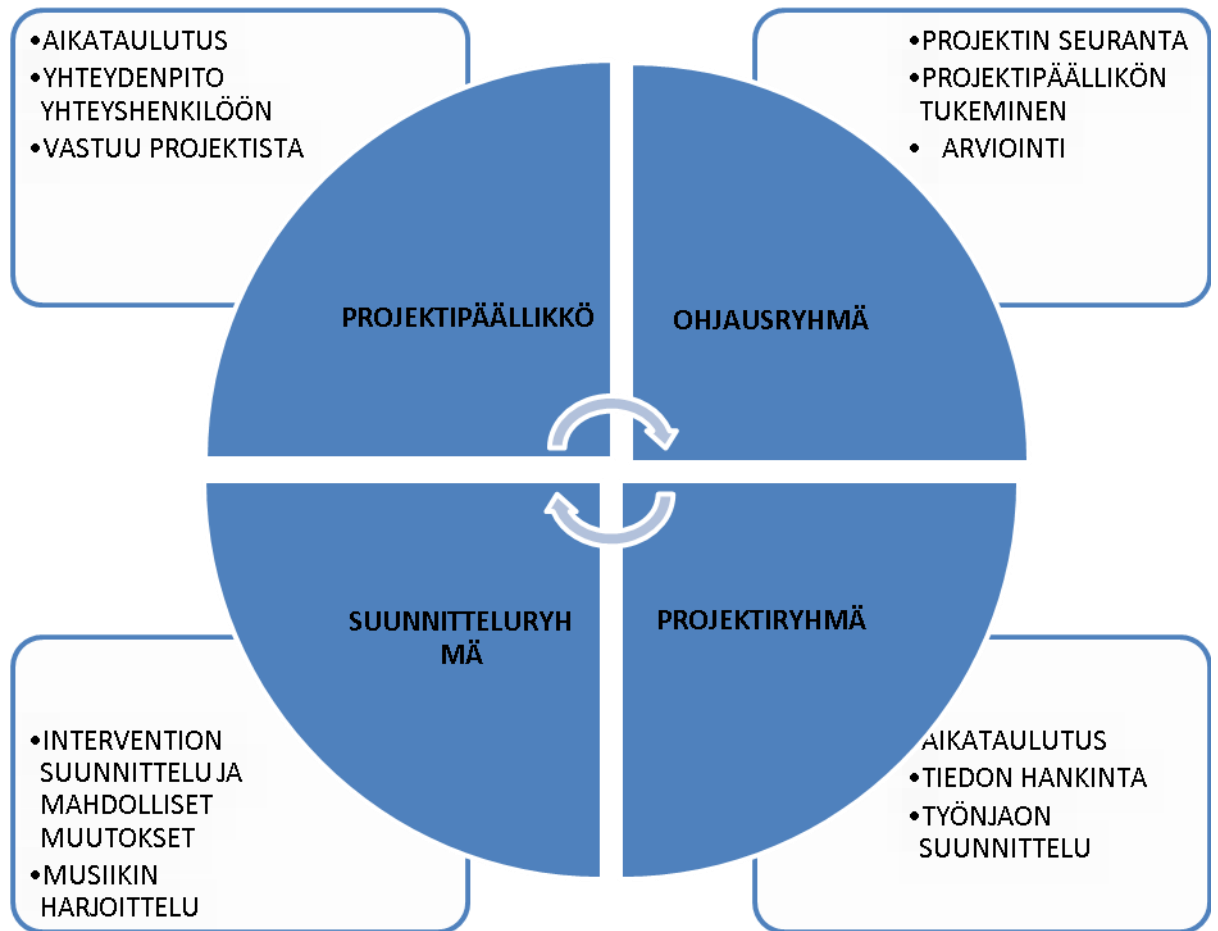
Projektipäällikkö toimi kehittämisprojektin operatiivisena johtajana (kuvio 2). Hän delegoi toteutusvastuuta projektiryhmälle, koordinoi aikataulua ja työtehtävien suorittamista sekä toimii yhteyshenkilönä toimijoiden kesken että kantoi kokonaisvastuun. Hän toimi arvioitsijana niin, että asiakkailta tullut palaute käsiteltiin ja mahdollisiin toimiin ryhdyttiin toiminnan muuttamiseksi. Tehtäviin kuului tiedottaminen ja organisointi. Hän osallistui kolmeen ryhmäkokoontumiseen toimien näissä pienessä roolissa lähinnä asiakkaiden auttajana. Projektipäällikkö piti yhteyttä Kotikunnaan yhteyshenkilöön ja mentoriin koko kehittämisprojektin ajan. Tutoropettaja ja hankkeen projektipäällikkö ohjeistivat projektipäällikköä suunnitelmavaiheesta lähtien.

Kehittämisprojektin ohjausryhmään (kuvio 2) kuuluivat ohjaava tutoropettaja, hankkeen projektipäällikkö, mentor, päiväpaikka Villan osastovastaava sekä yhteyshenkilö Kotikunnaassa. Ohjausryhmä oli yhteinen kahden musiikillisen kehittämisprojektin kesken, ja näin ollen toisen kehittämisprojektin projektipäällikkö kuului samaan ohjausryhmään. Moniprojektityöympäristöissä on tarkoituksenmukaista niputtaa saman ohjausryhmän alaisuuteen projektit, jotka liittyvät saman organisaation toimintoon ja ovat loogisesti sidoksissa toisiinsa. (Ruuska 2008, 146.) Näin meneteltiin tässäkin kehittämisprojektissa. Ohjausryhmän tehtävät määriteltiin ensimmäisessä kokoontumisessa. Niitä

olivat projektipäällikön tukeminen, kehittämisprojektin seuranta ja arvionti (kuvio 2).

Projektiryhmän (kuvio 2) muodostivat kolme Taideakatemiaan musiikinopiskelijaa sekä projektipäällikkö. He vastasivat käytännön toteutustyöstä kukin oman asiantuntijuutensa edellyttämällä tavalla. Projektiryhmä oli yksi tiedonkulun ja yhteisen keskustelun tärkeä toimintamuoto. Projektiryhmä varmisti aikataulun pitävyyden ja suunnitteli yksityiskohdat siihen liittyen, kuten esimerkiksi sen, miten paljon etukäteen saavuttiin Kotikunnaaseen ennen ryhmäkokouksen alkamista valmistelutöihin. Projektiryhmä kokoontui ensimmäisen kerran ennen työpajan alkamista, kolme kertaa ryhmäkokousten aikana sekä yhden kerran niiden jälkeen eli yhteensä viisi kertaa. Oli tärkeää, että työpajan ohjaajat ja projektipäällikkö olivat innostuneita toiminnan sisällöstä ja toteutuksesta. Motivaatiota ylläpidettiin avoimella keskustelulla koko kehittämisprojektin ajan. Avoin kommunikaatio mahdollisti sen, että eri toimintamuotoihin suhtauduttiin ennakkoluulottomasti. Kokemuksia omista osaamisalueista jaettiin tapaamisissa (projektiryhmä, ryhmäkokoukset).

Suunnitteluryhmään (kuvio 2) kuului Taideakatemiaan musiikinopettaja ja kolme musiikinopiskelijaa. Taideakatemiaan musiikinopettaja ohjasi musiikinopiskelijoita ryhmäkokousten sisällön suunnittelussa sekä toteutuksessa. Varsinaiseen käytännön ryhmäohjaamiseen Kotikunnaassa hän ei osallistunut. Lisäksi hän suunnitteli projektipäällikön kanssa musiikinopiskelijoiden aikataulun työpajan toteutusta varten. Taideakatemiaan opettaja toimi tiedon jakajana ennen työpajan alkamista nimenomaan asiakasryhmään liittyvissä konteksteissa.



Kuvio 1. Projektioorganisaatio.

6.3 Kotikunnas

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Kotikunnas on Turussa toimiva ikääntyville suunnattujen palveluiden tuottaja. Se tarjoaa yksilöllisiä kuntoutumis-, asumis-, hoiva- ja tukipalveluja. Se on myös aktiivinen yhdistystoimija (tukee kansalaistoimintaa) sekä vetovoimainen työnantaja kuin myös haluttu yhteistyökumppani. Dementiaryhmäkoti Kaisla tarjoaa tehostettua palveluasumista muistisairaille ikääntyville. Dementiakoti Venla on muistisairaiden vanhusten hoitoon keskittyvä yksikkö tarjoten sekä lyhyt- että pitkäaikaishoitoa. Päiväpaikka Villa tarjoaa päivätoimintaa kotona asuville

muistisairautta sairastaville ikääntyville. Asuinkoti Kotikunnas sisältää 40 vuokra-asuntoa sotainvalideille sekä vuokra-asukkaille. Kotikunnaassa toimii sairaanhoitaja, jonka vastuualueeseen kuuluu lääkehoito, haavahoito, hygieniaosaaminen, aseptiikan ja ensiaputaitojen osaamisen varmistaminen. Kotikunnaassa on oma fysioterapeutti, jonka vastuualueeseen kuuluu asiakkaiden vastaanotto talon sisältä ja ulkopuolelta. Kokonaisuusmäärä on 100. Kotikunnaassa on aktiivista päivätoimintaa asiakkaille ja asukkaille. Päiväpaikka Villassa on päivittäin toimintaa, jossa myös asiakkaat ovat aktiivisia toimijoita. Päävastuu toiminnan ohjauksessa on päiväpaikan henkilökunnalla. Päiväpaikka Villa tarkentui työpajan toteuttamispaikaksi tässä projektissa.

Kotikunnaan arvoja ovat turvallisuus, arvonta, yhteisöllisyys ja voimavaralähtöisyys. Nimenomaan voimavaralähtöisyys korostuu myös projektissa. (Norokallio & Kauppila 2011, 39-41). Näin ollen Kotikunnas oli erinomainen yhteistyökumppani. Mikäli arvot eivät olisi olleet samanlaisia, ei yhteistyö myöskään olisi ollut tuloksellista.

Kotikunnaassa oli vietetty Taiteiden yötä jo monena vuonna. Musiikkitoimintaa oli ollut esiintyvien vierailujen merkeissä. Hankkeen aikana Kotikunnaassa toimi suljettu musiikkiterapiaryhmä muistisairaille. Viikoittain yhteisömusiikkipedagogi vieraili talossa. Vapaaehtoistyöntekijät, eläkeläisryhmät ja muut esiintyjät kuten päiväkodin lapset toivat oman lisänsä toimintaan. Tansseja ja oopperagaaloja oli myös ohjelmistossa. Kansainvälisyyttä Kotikunnaaseen toivat ukrainalaiset esiintyjät pari kertaa vuodessa. Toiminta oli pääasiassa sellaista, että vanhukset osallistuvat kuuntelemalla ja laulamalla. Toimintakyvyn ja voimavarojen mukaan osa jäi toiminnan ulkopuolelle ja osa ei päässyt osallistumaan toivotulla tavalla. Toiveena Kotikunnaassa oli, että tämä projekti toisi osallistavaa toimintaa enemmän vanhuksille. (Norokallio 18.10.2011).

6.4 Kehittämiprojektin toteutus

6.4.1 Musiikinopiskelijat

Musiikinopiskelijoiden aikataulu määritteli ryhmäkoontumisten ajankohdan melko tarkasti. Ryhmäkoontumisten määrä oli sama kuin muillakin hankkeen kehittämissuunnitelmissa. Kotikunnaan omaan aikatauluun yhdistettynä löytyi ne viisi maanantaipäivää, jolloin ryhmäkoontumiset toteutettiin. Musiikinopiskelijat laativat tavoitteet ja menetelmät Taideakatemian opettajan avustuksella. Projektiryhmässä käsiteltiin yhdessä suunnitelmia. Projektipäällikkö antoi vapaat kädet musiikinopiskelijoille toteuttaa työpajan ryhmäkoontumiset. Niissä tärkeänä osatekijänä oli ympäristön huomioiminen. Musiikinopiskelijat kävivät etukäteen tutustumassa Kotikunnaaseen. He valitsivat tilan, joka mahdollisti pianon käytön ja samalla olisi esteetön asiakkaille.

Musiikinopiskelijat saivat ennen työpajaa projektipäällikön kokoaman materiaalikansion (liite 1), johon oli koottu esitteitä ja artikkeleita. Koska vielä ei ollut tiedossa asiakasryhmää, sisälsi kansio monipuolisesti artikkeleita eri aiheista. Kansio sisälsi artikkeleita ja kuvia aikakauslehdistä siltä ajalta, jolloin asiakkaat olivat eläneet nuoruuttaan. Tällä vaikutettiin siihen, että asiakkaiden eletty ja koettu elämä tulisi tutummaksi musiikinopiskelijoille. Materiaalikansion tarkoituksena oli aktivoida musiikinopiskelijoita itsenäiseen työskentelyyn. Luentotyypinen materiaalin jakaminen olisi ollut yksi mahdollisuus jakaa tietoa, mutta se ei ollut sitä, mitä projektipäällikkö halusi kehittämissuunnitelmassa tuottaa. Materiaalikansion tiedon jakamisen lähteenä oli perusteltua siksi, että mikäli jatkossa musiikinopiskelijat toteuttaisivat työpajoja laitoksissa, ei luentotyypiseen tiedon jakamiseen niissä luultavasti olisi mahdollisuutta, vaan samantapainen tiedon jakaminen kuin materiaalikansion jakamisessa olisi se, mihin laitosten henkilökunnalla olisi resursseja.

Taideakatemian musiikinopiskelijat suunnittelivat ryhmäkokoontumiset tavoitteidensa pohjalta (taulukko 1). Jokaiselle ryhmäkokoontumiselle oli omat tavoitteensa, mutta myös yhteisiä tavoitteita oli, kuten ryhmäläisten mielen virkistäminen ja ryhmäläisten itsetunnon kohottaminen. Sopivan ohjelmiston löytäminen sekä ryhmäläisten toiveiden toteuttaminen olivat myös tavoitteena. Musiikillisia teemoja oli viisi (hengellinen, kansanlaulut, koululaulut, iskelmämusiikki, joululaulut) ja menetelmiä viisi (kuuntelu, soittaminen, tanssiminen, maalaaminen, laulaminen yhteislauluna). Jokaiselle ryhmäkokoontumiselle oli suunniteltu oma teemansa ja omat menetelmänsä. Tilannekohtainen improvisointi sekä vuorovaikutus asiakkaiden ja opiskelijoiden kesken oli mahdollista fyysisen ympäristön sopivuudesta johtuen. Fyysisenä tilana oli tarkoitukseen sopivan kokoinen ja asiakkaille ennestään tuttu paikka.

Projektipäällikkö oli läsnä kolme kertaa ryhmäkokoontumisissa ja silloin lähinnä auttavina käsinä. Musiikinopiskelijoiden soittaessa taustamusiikkia maalauksen aikana, auttoi projektipäällikkö asiakkaita liittyen maalauksvälineiden käyttöön. Soittamisen aikana projektipäällikkö piti kiinni soittimesta asiakkaan soittaessa sitä. Tämä tapahtui asiakkaan rajoittuneesta käsien toimintakyvystä johtuen.

TAULUKKO 1. Ryhmäkokoontumisten tavoitteet, teemat ja menetelmät.

Ryhmä-kokoontuminen nro	Tavoite	Teema	Menetelmät
1.	tutustuminen ryhmään, vuorovaikutuksen syntyminen, tiedon saaminen ryhmäläisistä, rohkaista asiakkaita osallistumaan ryhmänä	hengellinen musiikki	kuuntelu, soittaminen (rytmiryhmä), liikunta, yhteislaulu
2.	selkeämpi ohjeistus, positiivisten kokemusten saaminen omasta kehosta, keskinäisen vuorovaikutuksen ja ryhmähengen parantaminen	kansanmusiikki	tanssiminen, soittaminen (rytmiryhmä), kuuntelu

3.	itsensä ilmaiseminen kuvataiteen keinoin, tunteiden heijastaminen paperille	koululaulut	kuuntelu, tanssiminen, maalaaminen
4.	musiikin käyttö kommunikaation välineenä, vuorovaikutuksen syveneminen ohjaajien ja asiakkaiden välillä, muistojen herättäminen	iskelmämusiikki	kuuntelu, soittaminen (rytmiryhmä)
5.	iloisen kokemuksen ja muiston antaminen asiakkaille, joulun tunnelmaan virittäytyminen, hyvän ja lämpimän yhteishengen saavuttaminen ja vuorovaikutus ryhmäläisten kesken	joululaulut	kuuntelu, soittaminen (rytmiryhmä), tanssiminen, yhteislaulu

6.4.2 Henkilökunta

Henkilökunta osallistui kehittämisprojektiin niin, että he kysyivät päiväpaikka Villan asiakkailta halukkuuden osallistua työpajaan. He aikatauluttivat asiakkaiden päivän niin, että se mahdollisesti osallistumisen. Työpajassa tehty yhteinen maalaus laitettiin päiväpaikka Villan seinälle. Henkilökunta toimi yhteyshenkilönä asiakkaiden ja musiikinopiskelijoiden/projektipäällikön välillä.

Musiikilla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia käytösoireiden hallinnassa dementiaa sairastavien kanssa. Lauluhetken ohjaajana voi toimia joko hoitaja tai ikääntyneen asiakkaan omainen. Koska hoitohenkilökunta on välittömässä yhteydessä ja kontaktissa dementiaa sairastavien kanssa, on se myös sopivin henkilökunta opetellakseen ja suorittaakseen musiikillista terapiaa dementiaa sairastavien kanssa. Toisaalta tiedot ja taidot musiikin käytöstä rajoittavat musiikin käyttöä hoitohenkilökunnalla. Sopivan koulutuksen omaava hoitohenkilökunta voi musiikillista terapiaa käyttäessään parantaa ikääntyneiden henkilöiden mielenterveyttä. (Sung, Lee, Chang & Smith 2011, 1776-1780; Wall ym. 2010, 110.)

6.4.3 Osallistujat eli asiakkaat

Menetelmänä oli ryhmämuotoiseen työpajaan osallistuminen soittamalla instrumenttia, laulamalla, maalaamalla, tanssimalla ja rytmiä soittamalla kehon osilla kuten käsillä tai jalalla. Musiikinopiskelijat ohjasivat ryhmäkokoontumiset. Interaktiivisuus oli olennaista toteutuksessa. Ryhmäkoko pysyi samana ryhmäkokoontumisten aikana eli ryhmään osallistuivat kaikki ryhmäpäivänä päiväpaikka Villassa olevat asiakkaat. Menetelmä oli osallistava ja mahdollistava.

7 KEHITTÄMISPROJEKTIN SOVELTAVAN TUTKIMUKSEN OSUUS

7.1 Tavoite ja tarkoitus

Kohderyhmänä oli työpajaan osallistuvat asiakkaat sekä musiikinopiskelijat. Asiakkaita oli yhdeksän ja musiikinopiskelijoita oli kolme. Asiakkaat sekä musiikinopiskelijat olivat samoja työpajan ajan. Aineiston keruun tavoitteena oli saada tietoa asiakkaiden kokemasta mahdollisesta mielihyvystä työpajoissa sekä asiakaslähtöisyyden toteutumisesta. Ensimmäisen ryhmähaastattelun tavoitteena oli saada tietoa asiakkaiden toiveista työpajan sisältöön. Musiikinopiskelijoiden oli tarkoituksena käyttää tätä saatua tietoa työpajan suunnittelussa ja toteutuksessa. Toisen ryhmähaastattelun tavoitteena oli saada palautetta työpajasta.

Musiikinopiskelijoiden aineisto koostui oppimispäiväkirjojen koosteesta. Aineiston tavoitteena oli saada tietoa edellytyksistä kehittämisprojektin toteutuksessa sekä materiaalia toimintamalliin. Tarkoituksena oli käsitellä aineisto analysoimalla se mahdollisimman pian keruuvaiheen jälkeen. Tutkimuskysymyksiä olivat: Mitä hyötyä musiikkityöpajasta oli osallistujille, miten sen sisältö vastasi osallistujien toiveita sekä mitä kokemuksia ryhmäkokoontumisten suunnittelu ja ohjaus musiikinopiskelijalle antoi? Aineisto hävitetään 12/2012.

7.2 Aineiston keruu ja analysointi

Keskeiset teema-alueet rakennettiin kirjallisuuden pohjalta (liite 3). Teemat jakautuivat ala- ja yläkategoriaan. Useasta alakategoriasta muodostettiin suurempi yläkategoria. Teemojen käsittelyjärjestyksellä haastattelussa ei ollut merkitystä. Huomioitavaa oli se, että haastattelijan pysyi asetetuissa teemoissa (Vilkkä 2009, 101).

7.2.1 Musiikinopiskelijat

Aineistona oli lisäksi musiikinopiskelijoiden kokoama oppimispäiväkirjojen kooste. Koosteen käyttö perustui vapaaehtoisuuteen ja anonymiteettiin. Musiikinopiskelijat olivat saaneet ennen työpajan alkamista tiedon oppimispäiväkirjojen kirjoittamisesta. Projektipäällikkö ohjeisti koosteen kirjoittamisessa. Hän kertoi mihin ja miksi tulee sitä käyttämään. Yhteistyö on tärkeää käytettäessä päiväkirjaa aineistona. Päiväkirjan täyttäjien on tiedettävä mitä he tekevät, miksi tekevät ja milloin tekevät. Anonyymius, lupa ja luottamuksellisuus on sisällytettävä päiväkirjojen käyttöön. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 207-208.) Projektipäällikkö oli pyytänyt suullisen luvan musiikinopiskelijoilta oppimispäiväkirjojen koosteen käyttöä varten.

Oppimispäiväkirjojen koosteen analyysissä alakategoriana olivat seuraavat teemat: musiikin valinta, tietoon perehtyminen, menetelmät, asiakkaiden tuntemus, työpajan sisältö, ohjaajien laatuvaatimukset, aikataulut, ryhmäkoko, vastuiden jako ja yhteistyö. Yläkategorian teemat olivat musiikki ja tuottaja, edellytykset, henkilökunta, ympäristö, vastuu ja riskit.

7.2.2. Asiakkaat

Aineistoa kerättiin työpajaan osallistuvilta asiakkailta kaksi kertaa ryhmähaastattelussa (liite 2). Ensimmäinen ryhmähaastattelu oli heti ensimmäisen ryhmäkokouksen jälkeen ja toinen kerta heti viimeisen

ryhmäkokoontumisen jälkeen. Haastattelua ei nauhoitettu. Tämä siksi, että ryhmäkoko oli liian suuri nauhoitukseen. Kun haastattelut äänitetään, saattavat haastateltavien äänet sekoittua toisiinsa etenkin, jos ryhmään kuuluu useampia haastateltavia (Hirsjärvi ym. 2004, 200). Projektipäällikkö litteroi haastattelun aikana vastauksia, joita käytti suorina lainauksina analysoinnissa. Syy miksi asiakkaita ei haastateltu ennen ryhmäkokoontumisia johtuu siitä, että heidän olisi voinut olla vaikea kertoa toiveistaan musiikin tekemisessä, jos ei ollut kuvaa siitä, miten musiikkia tullaan tekemään, mitä soittimia olisi mahdollisuus kokeilla vai olisiko ollenkaan.

Ensimmäinen ryhmähaastattelu toi esille toiveet, joita asiakaslähtöisyyden mukaisesti käytettiin työpajan suunnittelussa. Toinen ryhmähaastattelu sisälsi alakategoriassa seuraavia teemoja: tunne, muistelu, toimintakyky, osallisuus, menetelmät, musiikin sisältö ja uuden oppiminen. Yläkategoriana oli voimaantuminen, musiikki toimintana, ryhmätoiminnan sopivuus ja voimavarat.

Ryhmähaastattelu sopi hyvin tähän kehittämisprojektiin. Se antoi mahdollisuuden saada tietoa keskustelun muodossa asiakkailta. Työelämän tutkimushankkeissa, joissa on tavoitteena yhteisen keskustelun tai toimintatapojen luominen on mielekästä kokeilla ryhmähaastattelua. Tällöin mahdollistuu myös kyky saada aikaan muutoksia, koska haastatelluilla on vaikutusta tarkasteltavaan asiaan. (Vilka 2009, 101-103).

Aineisto kerättiin Kotikuntaan johtoryhmältä saadun luvan jälkeen. Asiakkaat saivat tiedon henkilökunnalta alkavasta työpajasta suullisesti ja osallistuminen oli vapaaehtoista. Tiedon tulevasta ryhmähaastattelusta kertoi projektipäällikkö paikan päällä ja osallistuminen siihen oli vapaaehtoista. Vastaaminen suoritettiin anonyyminä.

Aineisto analysoitiin laadullisesti sisällönanalyysia soveltaen. Tämä mahdollisti aineiston käsittelyn sanallisina tulkintoina. Tutkimusaineistosta karsittiin epäolennainen, jonka jälkeen aineisto ryhmiteltiin. Tuloksena tästä muodostui

käsitteitä, teemoja ja luokitteluja. Teemoiksi alakategoriaan tulivat mm. tunteet, luovuus ja muistelu. Yläkategorian teemoja olivat mm. voimaantuminen ja musiikki menetelmänä. Tuloksen avulla voidaan ymmärtää merkityskokonaisuutta. (Vilka 2009, 139-140.) Analyysin tuloksista tehtiin johtopäätöksiä. Esimerkki analyysistä: asiakkaan kommentti toisessa ryhmähaastattelussa: ”*tuli hyvä mieli.*” Tämä viittaa esille tulleeseen tunteeseen, alakategoriana tunteet. Tunteiden esilletuominen liittyy yläkategoriaan voimaantuminen.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Etiikan keskeisimmät periaatteet ovat hyvän tekeminen, vahingon välttäminen, itsemääräämisoikeuden ja koskemattomuuden kunnioittaminen sekä oikeudenmukaisuus (Sarvimäki 2006, 10). Näiden periaatteiden mukaan kehittämisprojektille ja aineiston keräämiselle haettiin kirjallinen lupa ja toimeksiantosopimus organisaatiosta eli Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n johtoryhmältä.

Luotettavuutta voidaan arvioida laadullisessa tutkimuksessa uskottavuudella, vahvistettavuudella, refleksiivisyydellä ja siirrettävyydellä. Uskottavuus tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset vastaavat haastateltujen käsityksiä tutkimuskohteesta. Vahvistettavuus edellyttää tutkimusprosessin kirjaamista niin, että toinen tutkija pystyy seuraamaan prosessin kulkua pääpiirteissään. Refleksiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan. Siirrettävyydellä varmistetaan tulosten siirrettävyys muihin vastaavanlaisiin tilanteisiin. (Kylmä ym. 2007, 127-129.)

7.3.1 Musiikinopiskelijat

Päiväkirja sisältää strukturoimattomia aineksia ja sen tekstin analysoiminen on vaativa tehtävä. Se jättää analyysin tekijälle suuren vapauden tulkintaan. Tämä

vähentää sen luotettavuutta. Luotettavuutta lisää hyvä yhteistyö. Päiväkirjan kirjoittajalla tulee olla tieto siitä mitä hänen on tehtävä, miksi ja milloin. Sisältöön kannattaa kirjata vain sellaisia asioita, joita käytetään tutkimuksessa. Anonyymius, luottamuksellisuus ja luvat on otettava huomioon, jotta luotettavuus ja eettisyys mahdollistuvat. (Hirsjärvi ym. 2004, 206-208.) Luotettavuutta lisäsi se, että oppimispäiväkirjojen kooste oli käytössä kirjallisessa muodossa, musiikinopiskelijat tiesivät mihin tarkoitukseen aineistoa kerätään. Anonymiteetti säilyi, koska nimiä ei lähteessä mainita. Luotettavuutta vähensi se, että sen analysoi vain yksi henkilö.

7.3.2 Asiakkaat

Haastateltaville mahdollistettiin anonymiteetti. Heiltä ei missään vaiheessa kysytty nimiä. Esittelyssä nimet toki tulivat esille. Nimiä ei kirjattu ylös. Projektipäällikkö kertoi asiakkaille, että osallistuminen oli vapaaehtoista. Asiakkailla oli mahdollisuus lopettaa osallistuminen milloin tahansa. Toki henkilökunta Villassa oli myös kertonut tämän heille. Tutkittavilla tulee olla selkeä käsitys siitä, mihin tarkoitukseen heidän antamaa tietoa käytetään. (Vilka 2009, 154). Projektipäällikkö kertoi ennen ensimmäisen ryhmähaastattelun alkua, mihin tarkoitukseen aineistoa käytetään ja kuka sitä käyttää, miten sitä käytetään sekä milloin se tullaan hävittämään.

Ryhmähaastattelussa saadaan tietoja usealta henkilöltä yhtä aikaa. Tämä tekee sen tehokkaaksi menetelmäksi. Se sopii käytettäväksi silloin, kun on oletettavissa, että haastateltavat arastelevat haastattelutilannetta. Ryhmä voi auttaa mikäli kysymys liittyy muistinvaraiseen asiaan. Toisaalta ryhmässä voi olla dominoivia jäseniä, jotka voivat kuljettaa keskustelua haluamaansa suuntaan. Ryhmähaastattelu mahdollistaa sen, että ryhmäläiset voivat tuntea olonsa vapautuneemmaksi ja luontevammaksi kuin jos kyseessä olisi yksilöhaastattelu. Haastattelu on ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä ajatellen sitä, että siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa. Haastattelun luotettavuuteen vaikuttaa konteksti- ja

tilannesidonnaisuus. Haastateltavat saattavat puhua eri tilanteissa eri tavalla. Tämä tulee ottaa huomioon yleistettäessä tuloksia. (Hirsjärvi ym. 2004, 193-197.)

Luotettavuutta vähensi se, että aineiston kirjasi avoimien kysymysten vastauksista vain yksi henkilö. Luotettavuutta lisäsi se, että vastauksia litteroitiin ryhmähaastattelun aikana. Luotettavuutta vähensi se, ettei ryhmähaastatteluja nauhoitettu. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, ettei ryhmäläisiä johdateltu liian tarkoilla kysymyksillä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksen on tuotettava uutta tietoa tai esitettävä miten vanhaa tietoa voidaan käyttää uudella tavalla. (Vilka 2009, 30).

7.4 Tulokset

Musiikinopiskelijoiden oppimispäiväkirjojen koosteesta ja asiakkaiden ryhmähaastattelusta koottiin tulokset analysoinnin jälkeen (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Musiikinopiskelijoiden ja asiakkaiden palautteet työpajasta

Musiikinopiskelija	Asiakas
<ul style="list-style-type: none"> • projektiryhmä koettiin tärkeäksi 	<ul style="list-style-type: none"> • toimintaan oltiin tyytyväisiä
<ul style="list-style-type: none"> • suorituskeskeisyydestä ja virheiden pelosta päästiin pois 	<ul style="list-style-type: none"> • halukkuutta jatkamiseen oli
<ul style="list-style-type: none"> • palaute koettiin tärkeäksi 	<ul style="list-style-type: none"> • ryhmäkokoontumisten sisältö oli mielekästä
<ul style="list-style-type: none"> • aikataulutukset koettiin haasteelliseksi 	<ul style="list-style-type: none"> • täysin uuden asian kokeilu oli mahdollista
<ul style="list-style-type: none"> • asiakasryhmän koon muutos aiheutti muutoksia ohjauksessa 	<ul style="list-style-type: none"> • toiminta tuotti mielihyvää ja iloa
<ul style="list-style-type: none"> • kirjallista tietoa ei koettu välttämättömäksi, mutta materiaalikansioon oltiin tyytyväisiä 	<ul style="list-style-type: none"> • kaikki olivat läsnä joka kerralla
	<ul style="list-style-type: none"> • nuorten kanssa tehtävä yhteistyö koettiin mukavaksi

7.4.1 Musiikinopiskelijat

Musiikinopiskelijat (taulukko 2) täyttivät oppimispäiväkirjaa kehittämisprojektin ajan. Oppimispäiväkirjan käyttö kuului osana heidän musiikin opiskeluunsa. Projektipäällikkö ohjeisti musiikinopiskelijoita kirjoittamaan tuntemuksia ja käytännön kokemusten kautta arvioita työpajasta ja kehittämisprojektista ennen työpajan alkua. Kooste oppimispäiväkirjoista oli projektipäällikön käytössä työpajan jälkeen. Varsinaiset oppimispäiväkirjat olivat vain musiikinopiskelijoiden käytössä. Näin säilyi anonyymiteetti musiikinopiskelijoilla.

Oppimispäiväkirjojen koosteen mukaan musiikinopiskelijoiden palautteessa myönteisenä tuli esille se, että heidän pohtimiin asioihin ennen työpajan aloitusta oli tullut vastauksia, oli helppo lähteä mukaan, kun oli tiiviitä keskusteluja projektiryhmässä (eli projektiryhmä toimi hyvin), oli hyvä nähdä miten asiakkaat nauttivat tekemisestä, oppi pääsemään pois liiasta suorituskeskeisyydestä ja virheiden pelosta. Tällainen toiminta toi monipuolisuutta muusikon koulutukseen ja tällainen toiminta mahdollisti oppimisprosessin (liite 3).

”...jouduimme luottamaan olemassa oleviin taitoihimme. Tämä kehitti valmiuksiamme toimia käytännön muusikon työssä.”

Projektipäällikön osallistumista jokaiseen ryhmäkokoukseen ei pidetty välttämättömänä. Musiikin opettajan läsnäoloa ryhmäkokouksissa ei koettu välttämättömänä. Tämä olisi lisännyt suorittamisaineita eikä olisi tapahtunut eläytymistä. Ryhmäkokouksien ohjaamisista musiikinopiskelijat olivat sitä mieltä, että ne olivat toisaalta riipiviä ja samalla opettavaisia. Tässä he kokivat oppivansa tilannekohtaista improvisointia sekä päästämään irti suorittamisesta. Vuorovaikutus asiakkaiden kanssa mahdollisti tämän. Toiminnallisuudesta he olivat sitä mieltä, että oli hyvä nähdä miten asiakkaat nauttivat tekemisestä huomioiden kuitenkin sen, että toiminta ei ollut liian vaikeaa, mutta ei myöskään mennyt ”päiväkotipuuhahteluksi”. Musiikinopiskelijat halusivat kohdata asiakkaat

tasaveroisina ihmisinä. Tämän johdosta alun perin suunniteltu teema lastenlaulut muuttui koululauluiksi.

Palautteen saamisen musiikinopiskelijat kokivat tärkeäksi, ainakin työpajan alussa sen tärkeys korostui. Palautteen sai välittömästi toiminnan aikana ja myös sen jälkeen. Aikataulutus toi haasteita työpajan onnistumiselle. Opiskelijat tekivät työpajaa samanaikaisesti muun opiskelun kanssa ja välillä oli vaikeaa sovittaa yhteen näitä. Yhteiseen musiikin harjoitteluun ei koettu jääneen tarpeeksi aikaa. Tämä aiheutti sen, että työpaja koettiin välillä raskaaksi. Toisaalta tämä johti siihen, että musiikinopiskelijat joutuivat luottamaan olemassa oleviin taitoihin ja tämä kehitti valmiuksia toimia käytännön muusikon työssä. Oppimisprosessista voi mainita osallistumiselementtien kehittymisen (tarkempi ohjeistus ja yhdessä harjoittelu).

Musiikin opettaja antoi musiikinopiskelijoille soittamiseen harjoitteluajoja sekä informaatiota asiakasryhmästä. Aikataulutus tässä oli hänen suunnittelema. Informaation nimenomaan sisällönsuunnittelussa musiikinopiskelijat kokivat hyvänä.

Oppimispäiväkirjojen koosteen mukaan asiakasryhmän kokoonpanon muutos juuri ennen ensimmäistä ryhmäkokoukseen aiheutti päänvaivaa. Musiikinopiskelijat eivät olleet varautuneet suurempaan asiakasryhmään kuin mitä suunnitelmissa oli mainittu (liite 3).

” ...jos olisi neuvoteltu ajoissa kanssamme, olisimme pystyneet paremmin varautumaan tilanteeseen. ...emme pystyneet ottamaan ryhmän jäseniä huomioon niin henkilökohtaisella tasolla kuin olimme suunnitelleet.”

Musiikinopiskelijoista oli mukavaa kuulla, kun asiakkaat arvuuttelivat seuraavan ryhmäkokouksen mahdollista sisältöä.

Projektipäällikkö kokosi materiaalikansion ja antoi sen musiikinopiskelijoille materiaaliksi työpajan suunnittelun avuksi. Tarkoituksena oli aktivoida musiikinopiskelijoita itsenäiseen tiedon hankintaan. Materiaalikansion sisällöstä keskusteltiin projektiryhmän tapaamisissa. Materiaalikansion käyttämistä tiedon jakamisen välineenä pidettiin onnistuneena.

”Eriyisen hyödylliseksi käytännön toiminnan kannalta koimme tiedon musiikkiterapiasta ja toiminnallisista menetelmistä vuorovaikutuksen välineenä. Vaikka tehtävämme ei ole olla varsinaisia musiikkiterapeutteja, perustiedot siitä auttoivat ymmärtämään musiikin hoidollisen näkökulma. Myös tieto, jossa oli eritelty musiikin eri funktiot, selkeyttivät menetelmiemme tavoitetta käytännön työssä. Mielestämme kansio oli perehdytyksenä paljon parempi ratkaisu kuin esimerkiksi luento. Kansiossa on paljon aiheeseen liittyvää hyödyllistä tietoa ja hyviä kirjallisuusvinkkejä, joihin voi aina tarvittaessa palata uudelleen. Siitä on meille siis paljon hyötyä myös tulevaisuudessa kun toimimme muusikkoina hoivaympäristöissä ja muistisairaiden parissa.”

Musiikinopiskelijoiden nauttiminen toiminnasta näkyi heidän rentoutumisen lisääntymisenä kehittämisprojektin edetessä. Suorituspaineeet vähenivät. Tällainen uuden asiakasryhmän tapaaminen avarsi musiikin käyttöä monella tavalla. Yleisö tuli melkein iholle ja oli vuorovaikutuksessa. Musiikinopiskelijoiden virheetön soittaminen ei enää ollutkaan pakko. Tilalle oli tullut yhteinen toiminta ja ilo siitä.

Vastuukysymykset olisi ollut hyvä olla paperilla. Koulutustarpeesta musiikinopiskelijat olivat sitä mieltä, että vähän pitää tietää, mutta avoimin mielin on mentävä mukaan. Materiaalikansion anti koettiin hyväksi, paremmaksi kuin mahdollisen luennon.

7.4.2 Asiakkaat

Asiakkailta kysyttiin ensimmäisessä ryhmähaastattelussa toiveita työpajan sisältöön (liite 2). Tällä haluttiin tuoda esiin asiakaslähtöisyys työpajassa. Osallistuminen tässä ensimmäisessä ryhmähaastattelussa oli vähäisempää kuin toisessa. Toiveita esitettiin kuitenkin jonkin verran (liite 3), joita musiikinopiskelijat sitten huomioivatkin toteutuksessa.

Asiakkailta (taulukko 2) kysyttiin palautetta viimeisen ryhmäkokoontumisen jälkeen. Asiakkaat olivat hyvin tyytyväisiä toimintaan. Toiminta oli tuottanut mielihyvää ja iloa asiakkaille (liite 3).

”Kaikki tämmönen virkistää kun tulee ikää.”

”oikein hyvää ja monipuolista.”

”Tuli hyvä mieli.”

Halukkuutta jatkaa olisi ollut. Koska tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista ehdottivat asiakkaat, että tätä hyvää toimintaa voisi viedä muillekin muihinkin palvelutaloihin ja vanhainkoteihin. Laulamisen jatkaminen kotona tuli myös esille.

”Hyvä kun pääsi mukaan.”

”Mukavaa olla mukana.”

”Pitäisi itsekkin ruveta laulamaan kotona.”

Musiikilliseen sisältöön oltiin tyytyväisiä. Mukana oli ollut monia tuttuja sävelmiä. Muistelu mahdollistui työpajan aikana.

” Kansanlaulut oli mukavia ku sävelmät ei niin oo niin mutkikkaita.”

”Tanssipaiikat tuli mieleen.”

Uuden asian opettelu oli mahdollistunut.

”En olisi uskonut, että opin tanssimaan hengellisen musiikin tahtiin.”

”...otettiin oppia...”

Ryhmäkokoontumisten ohjaajat ja nimenomaan heidän nuoruus ja taidot koettiin hyvinä.

”Kun ei pysty laulamaan, kiva kuulla ku nuoret pystyy.”

Osallistuminen oli vapaaehtoista, mutta kukaan ei jäänyt pois ryhmäkokoontumisista.

Asiakkaat miettivät sitä vaikuttiko heidän osallistumiseen se, että ammattilaiset olivat vetämässä musiikkia (vetäminen heidän sanansa). Heitä hieman ujostutti esittää musiikkia, koska musiikinopiskelijat osasivat laulaa niin upeasti.

Uutta tietoa kehittämisprojekti tarjosi uuden näkökulman käyttöönottolla. Asiakkaat olivat aktiivisia toimijoita. Usein palvelutaloissa musiikkia tuottaa ammattilainen ja asiakas on kuuntelijan roolissa. Poikkeuksena ovat yhteislaulutilaisuudet. Musiikinopiskelijoille tämä kehittämisprojekti tarjosi uuden ympäristön ja uuden asiakasryhmän. Tässäkin tuli esiin uusi näkökulma. Musiikinopiskelijat tulivat lähemmäksi yleisöä kuin tavallisesti konsertissa. Myös ryhmän ohjaaminen ryhmäkokoontumisissa oli uutta musiikinopiskelijoille.

Toimintamalli on siirrettävissä muihin vastaaviin yksiköihin. Se on toteutettu asiakasryhmän osalta niin, että on mahdollista ottaa se käyttöön sekä muistisairaiden, että niiden kanssa, joilla ei ole muistisairautta.

Analysoinnin tuloksissa on yhtäläisyyksiä aiempiin tutkimuksiin verrattuna. Tunteiden osuus palautteessa oli huomattava. Petri Laukan tutkimus (2007) toi esille tämän saman asian musiikin kuuntelussa ikääntyneiden asiakkaiden parissa. Muistelu mahdollistui työpajassa kuten kirjallisuuskatsauksessa tuli esiin. Voimaantumista tapahtui uuden oppimisessa, myönteisten tunteiden esiintymisessä, toimintakyvyn ja voimavarojen käyttämisessä. Voimavaroista tuli asiakkailla esille myös heille uusia puolia. Tästä voidaan päätellä, että voimaantumista tapahtui. Flow on vaikeasti mitattava asia. Varovasti voisi

päätellä, että toiminnan viedessä mukanaan miellyttäviin onnistumisiin, flow'n olemassaolo oli mahdollinen.

8 MUSIIKILLISEN TYÖPAJAN TOIMINTAMALLI

Analysoinnin tuloksena projektipäällikkö suunnitteli toimintamallin, jossa oli otettu huomioon musiikinopiskelijoiden palautteiden analysoinnin tulokset (liite 3). Kehittämiprojektin tuotoksena syntyi siis toimintamalli (kuvio 3) musiikilliseen työpajaan ikääntyneiden parissa. Sillä ei ole merkitystä, onko asiakkailla muistisairaus tai ei. Toimintamalli on sovellettavissa laajasti ikääntyneiden parissa. Musiikinopiskelijat saivat kehittämiprojektista tuotteistettua tuotteen itselleen.

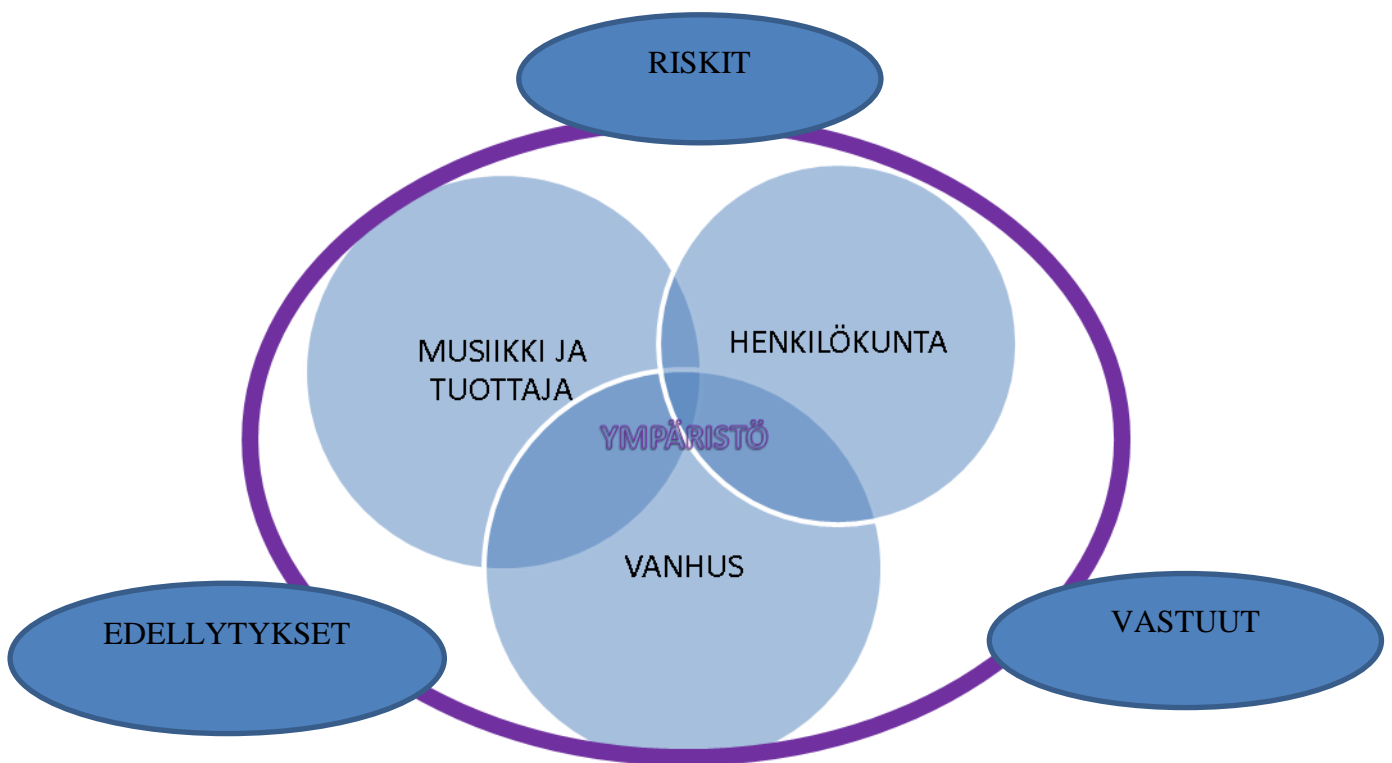
Toimintamallissa (kuvio 3) musiikin tuottaja, henkilökunta ja ikääntynyt toimivat työpajassa, jossa ympäristön merkitys on huomioitu. Ympäristöön kuuluvat sekä fyysinen ympäristö (esteettömyys), että sosiaalinen ympäristö (osallistujat pysyvät samoina koko kehittämiprojektin ajan).

Riskejä on hyvä ennakoida. Riskianalyysi voidaan tehdä SWOT-riskianalyysillä. Siihen kuuluvat vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat, joita sitten vahvistetaan, poistetaan ja hyödynnetään. (Toivonen 2010, 9.) Riskejä voidaan hallita vaikuttamalla riskien seuraamuksiin niin, että haitta jää mahdollisimman pieneksi. Myös varasuunnitelma voi olla tarpeen. On mietittävä mihin toimenpiteisiin voi ryhtyä siltä varalta, että riski toteutuu. (Ruuska 2010, 254.)

Vastuut on hyvä jakaa ja jopa kirjallisesti. Vastuualueita (kuvio 3, liite 4) voivat olla tilan järjestely, tilan varaaminen, asiakkaiden informointi, työnjaon tekeminen, aikataulutusta ja materiaalien hankkiminen. Ryhmäkokoontumisten sisällön suunnittelun apuna voidaan käyttää muistilistaa (liite 4). Jokaiselle ryhmäkokoontumiselle tulisi asettaa tavoite ja menetelmät siihen pääsemiseksi. Suunnitelma on hyvä tehdä kirjallisesti varsinkin, jos ei ole paljon kokemusta vastaavista ryhmätilanteista. Musiikin valitseminen tulee vastuuttaa jollekin ja

luonnollisin henkilö tähän on musiikin tuottaja. Menetelmien (kuuntelu, laulujen kirjoittaminen, improvisaatio, sanojen analysointi, rytmin hyödyntäminen, muistelu, soittaminen, laulaminen) suunnittelu ja toteutus soveltuisi hyvin myös musiikin tuottajalle. (Robb, Burns & Carpenter 2011, 343; Sarajärvi 2011, 34).

Ryhmäläisten valintaan tulee kiinnittää erityistä huomiota ryhmää kootessa. Hankaloittava tekijä voi olla ryhmäläisten heterogeisuus. Yhteiseen tehtävään sitoutuminen on tärkeää. Yhdenkin ryhmäläisen heikko sitoutuminen vaikuttaa koko muun ryhmän toimintaan. (Pitkälä, Routasalo, Blomqvist & Mäntyranta 2004, 94-95.) Asiakkaan näkeminen aktiivisena osallistujana. (Robb, Burns & Carpenter 2011, 343; Sarajärvi 2011, 34).



KUVIO 3. Toimintamalliin liittyvät sisällöt.

9 POHDINTA

Alussa asetettu tavoite hyvän arjen mahdollistamiseksi ikääntyneille täyttyi, mikäli peilaamme sitä asiakkaiden palautteisiin. Hyvän arjen ja toiminnan mahdollistamisessa oleellinen asia on esteettömyys. Fyysisen ympäristön on mahdollistettava toiminnan edellytykset. Ympäristössä on huomioitava valaistus, värit, materiaalit ja akustiikka. Sosiaaliset toiminnot mahdollistuvat hyvin toteutetussa sosiaalisessa ympäristössä. (Lähdesmäki ym. 2009, 40.)

Taiteen tekeminen ja kulttuuritoimintaan osallistuminen tukevat terveyttä. Osallistumalla ja tekemällä voi saada elämyksiä mitä ei muuten kokisi. Tunteiden käsittelyssä taiteella on oma merkityksensä. (Lähdesmäki ym. 2009, 205.) Kehittämiprojektin lähtökohtana ollut Hyvä arki vanhukselle -hanke oli sopiva. Näin mahdollistui uuden tiedon saaminen musiikin, valokuvan ja kuvataiteen saralta. Prosessina kehittämissuunnitelma eteni sujuvasti ja oikeassa järjestyksessä. Aikataulu oli tiukka, joka tuntui musiikinopiskelijoilla ja projektipäälliköillä. Onneksi asiakkaat eivät kärsineet tästä. Se näkökulma mikä tässä kehittämissuunnitelmassa oli, on hyvin käyttökelpoinen muussakin toiminnassa ikääntyneiden parissa.

Projektipäällikön onnistuminen kehittämissuunnitelmassa oli monta kertaa arvioinnin kohteena. Arviointia suoritti lähinnä projektipäällikkö itse. Osallistavan näkökulman käyttö onnistui hyvin. Tähän johtopäätökseen voi tulla palautteen johdosta. Tavoitteet täyttyivät. Parantamisen varaa oli aikataulutuksessa. Projektipäällikön olisi pitänyt olla opintovapaalla ainakin osan aikaa. Toisaalta projektipäällikkö koki voimaantuvansa joka kerta projektiryhmän tapaamisen ja ryhmäkokoontumisen jälkeen. Väsymystä ei silloin huomannut. Yhteistyö sujui kaikkien osapuolinen suhteen hyvin. Ainoa missä voisi parantaa aikataulullisesti, on ryhmäkokoontumisten aloittaminen. Tässä olisi tarvinnut enemmän aikaa asiakkaille ja henkilökunnalle tiedottamisen jälkeen. Henkilökunnalle tiedottamisen projektipäällikkö tekisi toisin olemalla paikan päällä etukäteen itse kertomassa tulevasta työpajasta.

Projektipäällikön tehtäviin kuului olla taustalla ryhmäkokoontumisissa. Tämä toimi hyvin. Musiikinopiskelijat saivat vastuuta ohjaamisessa ja suorittivat sen hyvin. Työpajan sisällön suunnittelussa projektipäällikkö ei ollut mukana kuin tarvittaessa lähinnä asiakasryhmän kohtaamiseen liittyvissä asiasisällöissä. Tämä toimi hyvin. Kokonaisuutena ajatellen on hyvä, että tällaisessa kehittämissuunnitelmassa on yksi selkeä vastuhenkilö.

11 JATKOKEHITTÄMISIDEAT

Tulevaisuuden terveystalujen tuottamisessa yksi innovatiivinen palvelu voisi olla kotiin tuotettu musiikkiterapia. Se soveltuisi muuttuvaan terveydenhuollon järjestelmään ja se täyttää terapeuttiset tarpeet yhä useammalla ikääntyneellä ja vakavasti sairaalla ihmisellä. Toiminnallisten hoitojen lisäksi tulisi muistaa mielen ja psyyken toimia. Musiikin käytöllä asiakkaan kotona voidaan vastata hänen emotionaalisiin, sosiaalisiin ja kommunikatiivisiin tarpeisiin ja näin edesauttaa häntä hänen selviytymisprosessissa. Musiikkia voi käyttää terapeuttisesti musiikin ammattilainen, omainen tai hoitaja. (Schmid & Ostermann 2010, 291-292.)

Jatkoa ajatellen tätä kehittämissuunnitelman ideaa voisi lähteä kehittämään jokaiseen palvelutaloon, tehostettuun palveluasumisen yksikköön ja vanhainkotiin. Budjetin suunnittelussa tulee varata rahoitus ns. viriketoimintaan, josta voidaan musiikin ammattilaisia palkata vastaaviin projekteihin.

LÄHTEET

- Ahonen, H. 2000. Musiikki sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Finnlectura. Helsinki.
- Ahonen-Eerikäinen, H. 2000. Musiikki – sisäisen maailman symboli. Teoksessa Heikkilä, T. , Paloheimo, L. & Taipale, I. Mieli ja taide. Printway. Vantaa, 97-100.
- Ahola, S. 2009. Esteetön ympäristö ja ulkoilu. Teoksessa Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja. 1234 Sarja A: tutkimukset ja raportit 1. Yliopistopaino. Helsinki, 63-69.
- Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. WSOY. Vantaa.
- Craig, D.2008. An Overview of Evidence-Based Support for the Therapeutic Use of Music in occupational Therapy. Occupational Therapy in Health Care, Vol 22 (1), 73-95.
- Csikszentmihalyi M. 1997. Finding flow. Psychology Today, Jul-Aug; 30 (4): 46-71.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Hakonen, S. 2008a. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. PS-kustannus. Juva, 33-54.
- Hakonen, S. 2008b. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. PS-kustannus. Juva,121-152.
- Hakonen, S. 2008c. Kolmas ikä voimaantumisen aikana. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. PS-kustannus. Juva, 153-159.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011.Toiminnan voimaa. Edita. Helsinki.
- Heal, M. & Wigram, T. 1999. Musiikkiterapia, hoitotyöstä kasvatukseen. Oy UNIPress. Helsinki.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Tammi. Vammala, 13-34.
- Heikkinen, E. 2008. Vanhenemisen ulottuvuudet ja onnistuvan vanhenemisen edellytykset. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.). 2004. Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Tammi. Helsinki.
- Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.). 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS-kustannus. Juva.
- Helin, S. 2008. Palvelujärjestelmä toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu, 416-435.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniiori- ja vanhustyössä. PS-kustannus. Juva.

- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. PS-kustannus. Juva.
- Hyyppä, M. 2007. Elinvoimaa kulttuurista. teoksessa Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Taide keskellä elämää. Like. Keuruu.
- Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin, M & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus. Juva, 173-178.
- Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa Marin, M & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus. Juva, 94-106.
- Kauhanen-Simanainen, A. 2009. Valmentaudu vanhuuteen –viisaasti. Opas omaehtoiseen ikääntymiseen. CIM kustannus. Saarijärvi
- Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. , painos. Edita. Helsinki.
- Laukka, P. 2007. Uses of music and psychological well-being among the elderly. Tulostettu 29.5.2011. <http://www.creativityaustralia.org.au/docs7Laukka-p-2007-Uses-of-music-and-psychological-well-being-among-the-elderly.pdf>
- Lehtonen, K. 2007. Musiikin symboliset ulottuvuudet. Suomen musiikkiterapiayhdistys.
- Lehtoranta, H., Luoma, M-L. & Muurinen, S. (toim.) 2007. Ikäihmisten laitoshoidon laadun kehittämishanke. Loppuraportti 2007. Valopaino. Helsinki.
- Leinonen, P. 2003. Musiikin kosketus. Suomen Lääkärilehti. Vol 58 (2), 147.
- Liikanen, H-L. 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital-hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Otava. Keuruu.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Edita. Helsinki.
- Mäkinen, E. 2009. Kuntoutumista tukevat ympäristöt henkilökunnan silmin. Teoksessa Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: tutkimukset ja raportit 1. Yliopistopaino. Helsinki, 95-107.
- Norokallio, H. 2011. Kotikunnaan musaa. Email tuula.ahtela@students.turkuamk.fi 18.10.2011. Tulostettu 22.10.2011.
- Norokallio, H. & Kauppila, W. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L-M. 2011. Iloa ja eloa. Musiikkitoiminnasta sairaala- ja hoivakotiympäristössä. Turun Ammattikorkeakoulun raportteja 107.
- Nummijoki, J. 2009. Toiminta- ja liikkumiskyky porttina vanhusten toimijuuteen. Teoksessa Engeström, Y, Niemelä, A-L. , Nummijoki, J. & Nyman, J. (toim.). Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. PS-kustannus. Juva, 87-134.
- Paul, S. 2000. Music therapy in physical medicine and rehabilitation. Australian Occupational Therapy Journal, Vol 47, 111-118.
- Pietilä, A-M. (toim.) 2010. Terveiden edistäminen. WSOY. Helsinki.

- Pitkälä, K., Routasalo, P., Blomqvist, L. & Mäntyranta, T. 2004. Ryhmäilmiöitä ikääntyneiden taide- ja virikeryhmissä. Teoksessa Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen untoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi, 78-96.
- Raivio, M. 2003. Musiikin käyttö asiakastyössä. Teoksessa Vahala, H-M.(toim.) Elämän kevät. Luovuuden kautta kasvuun. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä, 27-42.
- Rankanen, M., Herntinen, H. & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Duodecim. Hämeenlinna.
- Rautiainen, M., Toivonen, H. & Routasalo, P. 2011. Hyvä arki vanhukselle –voimavarojen aktivoiminen taidelähtöisillä menetelmillä. Turun Ammattikorkeakoulu.
- Reid, D. 2011. Mindfulness and flow in occupational engagement: Presence in doing. Canadian Journal of Occupational Therapy, Vol 78 (1), 50-56.
- Robb, S., Burns, D.& Carpenter, J. 2011.Reporting Guidelines for Music-based Interventions. J. Health Psychol, March; 16 (2), 342-352. Tulostettu 7.8.2012.
<http://mmd.sagepub.com/content/2/4/201.full.pdf+html>
- Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2004. Taide- ja virikeryhmien ryhmäinterventioiden sisältö. Teoksessa Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen untoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi, 66-77.
- Ruoho, J. 2006. Hoitajien voimaantumisen ja eettisten periaatteiden noudattaminen vanhusten hoitotyössä. Pro gradu –tutkielma. Tampereen Yliopisto. Tampere.
- Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.
- Saarenheimo, M. 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa Marin, M & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus. Juva, 44-56.
- Salmimies, R. & Ruutu, S. 2011. Myönteisen muutoksen työkirja. WSOYpro. Porvoo.
- Sand, H. 2007. Kaks´fooninkinen – taidetoimintaa pohjalaisissa masennustalkoissa. Teoksessa Bardy, M. , Haapalainen. R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Taide keskellä elämää. Like. Keuruu, 191-202.
- Sarajärvi, A. 2011. Näyttöön perustuva hoitotyö-kuvaus toimintamallin kehittämisestä. Metropolia Ammattikorkeakoulu.. <http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/hyvakas/hyvakas-tietopankki/nayttoon-perustuvan-hoitotyon-vahvistaminen-terveydenhuollossa-helsinki/Documents/Näyttöön%20perustuva%20hoitotyö.pdf> Viitattu 28.12.2011.
- Sarvimäki, A. 2010. Vanhustenhuollon tutkimus ja tutkimusetiikka. Teoksessa Topo, P. (toim.) Eettiset kysymykset vanhustenhuollon tutkimuksessa. Stakesin työpapereita 21/2006. Helsinki, 9-13.
- Schmid, W. & Ostermann, T. 2010. Home-based music therapy – a systematic overview of settings and conditions for an innovative service in healthcare. BMC Health Services Research, 10:291.
- Strandman, P. 2007. Taiteen soveltavaa käyttöä? Teoksessa Bardy, M. , Haapalainen. R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Taide keskellä elämää. Like. Keuruu,160-163
- Sung, H-C., Lee, W-L., Chang, S-M. & Smith, G. 2011. Exploring nursing staff´s attitudes and use of music for older people with dementia in long-term care facilities. Journal of Clinical Nursing. 20, 1776-1783.

Tervaniemi, M. 2009. Miksi musiikki liikuttaa? Duodecim. Vol 125(23), 2579-82.

Toivonen, M. 2010. Projektioppaan suunnittelu ja toteutus. Turun Ammattikorkeakoulu.

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. WSOY. Helsinki.

Vilka, H. 2009. Tutki ja kehitä. Tammi. Helsinki.

Wall, M. & Duffy, A. 2010. The effects of music therapy for older people with dementia. British Journal of Nursing, Vol 19 (2), 108- 113.

MATERIAALIKANSION SISÄLTÖ

Valokuvat:

- Kahdeksan valokuvaa I. Ahtelan perhealbumista. Valokuvat otettu vuosina 1930-1965.

Artikkelit:

- Pienen tytön painajainen. Iltalehti 2011/Jatkosodan sankarit.
- Pommitus Jänisjärvellä. Seura 23/2011.
- Kirkko säilyi pommien tuholta. Turun Sanomat 25.9.2011.
- Tauno Palokin viihdytti henkensä kaupalla. Iltasanomat 2011/Jatkosodan sankarit.
- Asiakkaan voimavarat ja tarpeet tavoitteiden taustalla. Teoksessa Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. WSOY. Helsinki.
- Hokkanen, L. Kognitiivinen kuntoutus dementoivissa sairauksissa. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) 2004. Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Tammi. Helsinki.
- Liikanen, H-L. Kulttuurin vaikutus- ja muutosvoima. Suomen Muistiasiantuntijat. Memo 1/2009.
- Liikanen, H-L. Kulttuurin merkitystä ei pidä aliarvioida ikääntyessäkään. Gerontologia 1/2010.
- Saarenheimo, M. & Arinen, S. Ikäihmisten masennuksen psykososiaalinen hoito. Gerontologia 4/2009.
- Toiminnalliset mentelmät vuorovaikutuksen välineenä –artikkelista kappaleet Musiikki ja Musiikkituokiot ja vuorovaikutuksellinen tukeminen. Teoksessa Teoksessa Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. WSOY. Helsinki.

Esitteet:

- Dementiasairaudet työikäisillä. Muistiliitto ry.
- Lewyn kappale –tauti. Muistiliitto ry.
- Frontaalinen eli otsalohkodementia. Muistiliitto ry.
- Näkövammat. Näkövammaisten Keskusliitto ry.
- Sujuvuutta arkeen –vinkkejä näkövammaisten läheisille ja lähityöntekijöille. Näkövammaisten Keskusliitto ry.
- Tietoa, tukea ja toimintaa ikääntyneille – Näkövammaisten Keskusliiton Senioripalvelut. Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Luettelo suositeltavasta aineistosta ja linkeistä.

LIITE 2

HAASTATTELUN RUNKO ASIAKKAIDEN RYHMÄHAASTATTELUISSA

1. ENSIMMÄISEN RYHMÄKOKOONTUMISEN JÄLKEEN

Haastattelukysymyksiä ovat:

- Mitä toiveita teillä on musiikkiryhmiin?
- Mitä soittimia haluaisitte kokeilla? Mitä ette?
- Millaista toimintaa haluaisitte enemmän?
- Millaisesta musiikista pidätte?
- Haluaisitteko laulaa?
- Millaisia terveisiä haluaisitte lähettää musiikin opiskelijoille, jotka ohjaavat ryhmääne?

2. VIIMEISEN ELI VIIDENNEN RYHMÄKOKOONTUMISEN JÄLKEEN

- Mitä hyvää musiikkiryhmässä oli?
- Opiteko itsestänne jotain uutta?
- Oliko musiikkiryhmässä jotain mistä ette pitäneet? Jäikö jotain puuttumaan? Mitä?
- Toteutuivatko toiveenne? (toiveet luettava ääneen muistiin palauttamiseksi)?
- Millaisia terveisiä haluaisitte antaa jatkoa ajatellen?
- Oliko tästä jotain hyötyä teille? Mitä?

LIITE 3

TEEMAT

ENSIMMÄINEN RYHMÄHAASTATTELU ASIAKKAILLE

Palaute	Alakategoria	Yläkategoria
"...tanssia ja hanurinsoittoa..."	Toive	Asiakaslähtöisyys
"...vanha tansimusiikki..."	Toive	Asiakaslähtöisyys
"...Reijo Taipale..."	Toive	Asiakaslähtöisyys
"...Olavi Virta ja satumaan tango..."	Toive	Asiakaslähtöisyys
"...kaikenlainen hyvä musiikki..."	Toive	Asiakaslähtöisyys
"...Mauno Kuusisto..."	Toive	Asiakaslähtöisyys
"...rytmi..."	Toive	Asiakaslähtöisyys

TOINEN RYHMÄHAASTATTELU ASIAKKAILLE

Palaute	Alakategoria	Yläkategoria
"...oikein hyvä ja monipuolinen..."	Musiikin sisältö	Musiikki toimintana
"...kaikki tämmönen virkistää kun tulee ikää..."	Tunne	Voimaantuminen
"...maalaukset, soittimet, tanssi, yhteislaulu, esittäminen erittäin hyvä..."	Menetelmät	Musiikki toimintana
"...otettiin oppia..."	Uuden oppiminen	Voimaantuminen
"...hyvä kun pääsi mukaan..."	Osallisuus	Ryhmätoiminnan sopivuus
"...mukava olla mukana..."	Tunne	Voimaantuminen
"...tanssipurukat tuli mieleen..."	Muistelu	Musiikki toimintana
"...eteenpäin toimintakykyä, pitäis itsekin ruveta laulamaan kotona..."	Toimintakyky	Voimaantuminen
"...kansanlaulut mukavia, sävelmät ei niin mutkikkaita..."	Tunne	Voimavarat
"...tuli hyvä mieli ja hyvä olo..."	Tunne	Voimaantuminen
"...opittiin tanssimaan..."	Uuden oppiminen	Voimaantuminen
"...hyvä kun muistaa osankin sanoista..."	Kognitiivinen osa-alue	Voimavarat
"...harvoin on saatu itse tehdä musiikkia..."	Uuden oppiminen	Voimaantuminen
"...kiva kuunnella vaikkei"	Tunne	Voimavarat

ymmärrä...”		
”...sanoja ei muista...”	Kognitiivinen osa-alue	Voimavarat
”...tulee iloisempi mieli...”	Tunne	Voimaantuminen
”...saa piristystä...”	Tunne	Voimaantuminen
”...kun ei pysty laulamaan, kiva kuulla kun nuoret pystyy...”	Tunne	Voimaantuminen

MUSIIKINOPISKELIJOIDEN OPPIMISPÄIVÄKIRJAKOOSTE

Palaute	Alakategoria	Yläkategoria
”...käytiin läpi sopivaa ohjelmistoa...”	Musiikin valinta	Musiikki ja tuottaja
”...se oli erittäin hyödyllistä ja arvokasta tietoa ja auttoi kohtaamaan ja ymmärtämään muistisairaita ihmisiä.”	Tietoon perehtyminen, asiakkaiden tuntemus	Musiikki ja tuottaja
”Myös tieto, jossa oli eritelty musiikin eri funktiot, selkeyttivät menetelmiemme tavoitetta käytännön työssä...”	Tietoon perehtyminen, menetelmät	Musiikki ja tuottaja
”Käytännön työhön kuului suunnittelu, ohjelmiston haku, sovittaminen, omaehtoinen- ja yhteisharjoittelu.”	Työpajan sisältö, ohjaajien laatuvaatimukset	Musiikki ja tuottaja, edellytykset
”...esiintymisajat sovittiin yhteistyössä palvelutalon kanssa.”	Aikataulutus	Musiikki ja tuottaja sekä henkilökunta
”...valmista ryhmää ei haluttu hajottaa.”	Sosiaalinen ympäristö, ryhmäkoko	Ympäristö
”...vastuut kirjallisesti tulevaisuudessa...”	Vastuiden jako, kuka tekee ja mitä tekee	Vastuu
”...lyhyessä ajassa ja pienellä harjoittelumäärällä...”	Aikataulutus	Riskit
”...ryhmäkoon muutos...”	Ryhmäkoko	Riskit
”...että asiasta olisi neuvoteltu ajoissa...”	Yhteistyö	Edellytys

LIITE 4

MUISTILISTA RYHMÄKOKOONTUMISTEN SUUNNITTELUUN

Teoriapohja	Tavoitteet ryhmäkokoukselle. Perehtyminen uuteen tietoon. Uuden tiedon soveltaminen käytäntöön. Tieteellisen tiedon merkityksen ymmärtäminen kehittämisessä. Asiakkaan näkeminen aktiivisena osallistujana.
Ryhmäkokouksien sisältö	Musiikin valitseminen <ul style="list-style-type: none"> - kumpi valitsee, asiakas vai ohjaaja - nauhoitettu musiikki: nauhurin paikka, kuulokkeiden käyttö, kaiuttimien käyttö, äänen voimakkuuden koordinointi - itsetuotettu musiikki: soittimet, muoto, menetelmät, ryhmän koko ja miten se koostuu - musiikkimateriaalin ja oheismateriaalin hankinta - resurssit - menetelmien (kuuntelu, laulujen kirjoittaminen, improvisaatio, sanojen analysointi, rytmin hyödyntäminen, muistelu, soittaminen, laulaminen) suunnittelu ja toteutus
Aikataulu	Kokouksien määrän, keston ja tiheyden suunnittelu.
Ohjaaja	Ohjaajalta vaadittava laatu ja ohjaajien määrä. Koulutukseen osallistuminen. Yhteistoiminnallisen työskentelyotteen sisäistäminen. Asiakaslähtöinen ajattelu- ja toimintatapa.
Seuranta/arviointi	Seurannan ja arvioinnin suunnittelu ja toteutus.
Ympäristö	Ryhmätilan löytäminen huomioiden yksilön oma reviiri, esteettömyys, tuttuus ja äänentoisto.
Ryhmäkoko	Kohderyhmän koko.