



**SAVONIA**

MUU RAPORTTI - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# MUSIIKIN VAIKUTUKSET MUISTISAIRAIDEN HOITO- TYÖSSÄ

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

TEKIJÄ/T:

Nora Kaurén  
Tiina Turunen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma			
Työn tekijät(t) Nora Kaurén ja Tiina Turunen			
Työn nimi Musiikin vaikutukset muistisairaiden hoitotyössä			
Päiväys	1.5.2022	Sivumäärä/Liitteet	32/2
Ohjaaja(t) Tuomo Huurre ja Irma Mikkonen			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Attendo Kalliohoivi			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Muistisairaudet lisääntyvät Suomessa väestön ikääntyessä ja eliniänodotteen pidentyessä. Yleisimpiä muistisairauksia ovat Alzheimer, vaskulaariset muistisairaudet, Lewyn kappaletauti ja frontotemporaaliset eli otsa- ja ohimolohkoja rappeuttavat muistisairaudet. Muistisairaudet ovat eteneviä aivoja rappeuttavia sairauksia, joita hoidetaan lääkkeillä, hidastaen näin taudin etenemistä. Muistisairaudet aiheuttavat muistinmenetyksen lisäksi mm. käytöshäiriöitä ja toimintakyvyn alenemista. Jotta jatkossakin pystytään takaamaan laadukas ja yksilön tarpeet huomioiva hoitotyö, on kehitettävä myös lääkkeettömiä menetelmiä, joiden avulla voidaan vaikuttaa potilaan vuorovaikutukseen tämän ympäristön kanssa.</p> <p>Musiikki on ääniaaltoja, jotka aktivoivat eri aivoalueita aiheuttaen elimistössä fysiologisia muutoksia. Musiikki käynnistää aivoissa myös kognitiivisia, emotionaalisia ja motorisia prosesseja. Näillä muutoksilla on monia positiivisia vaikutuksia muistisairaiden hyvinvointiin. Musiikin käyttö osana hoitotyötä onkin helposti toteutettava ja edullinen menetelmä potilaiden kokonaisvaltaisen hoidon toteuttamiseksi.</p> <p>Tutkimuksen tilaajana oli Attendo Kalliohoivi, kulttuuripainotteinen vanhushpalveluiden tarjoaja Kuopiossa. Tutkimuksen tarkoitus oli kuvata musiikin käyttökeinoja ja vaikutuksia muistisairaiden hoitotyössä, kirjallisuuskatsauksen keinoin. Tavoite on edistää työme tilaajan Attendo Kalliohovin hoitohenkilökunnan tietämystä aiheesta ja lisätä musiikin käyttöä hoitotyön keinona. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka kertoo ja kuvailee aikaisempia tutkimuksia. Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineiston perusteella määritettiin analyysiysiköt, jotka vastasivat asetettuihin tutkimuskysymyksiin.</p> <p>Tutkimukseen valikoitiin 10 kansainvälistä tutkimusta. Tutkimustulosten perusteella musiikkia voidaan käyttää muistisairaiden hoitoon monin eri menetelmin ja sillä on huomattavia vaikutuksia potilaiden hyvinvoinnin parantamisen kannalta. Musiikin käyttöön muistisairaiden hoitotyössä vaikuttaa musiikki-intervention piirteet, sekä potilaiden ominaisuudet.</p> <p>Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää Attendo Kalliohovin vanhushpalveluyksikössä tutkimuksissa hyväksi havaituin menetelmin, sekä lisäämällä henkilökunnan tietämystä musiikin käytön vaikutuksista muistisairaisiin. Tutkimustulosten avulla voidaan päivittää yksikön musiikin käyttötapoja hoitotyössä.</p>			
<p>Avainsanat</p> <p>Musiikki, muistisairaus, hoitotyö, dementia, Alzheimerin tauti</p>			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Nursing			
Author(s) Nora Kaurén and Tiina Turunen			
Title of Thesis Music in treating people with memory disorders			
Date	1.5.2022	Pages/Appendices	32/2
Supervisor(s) Tuomo Huurre and Irma Mikkonen			
Client Organisation/ Partners Attendo Kalliohovi			
<p><b>Abstract</b></p> <p>Memory disorders increase in Finland as the population ages and life expectancy increases. The most common memory disorders are Alzheimer's disease, vascular memory disorders, Lewy body disease and frontotemporal memory disorders. Memory disorders are progressive brain degenerative diseases that are treated with drugs, thus slowing the progression of the disease. In addition to memory loss, memory disorders cause e.g. malfunctions and impairment. In order to continue to be able to guarantee high-quality care that takes into account the needs of the individual, drug-free methods must also be developed to influence the patient's interaction with the environment.</p> <p>Music is sound waves that activate different areas of the brain, causing physiological changes in the body. Music also triggers cognitive, emotional, and motor processes in the brain. These changes have many positive effects on the well-being of memory patients. The use of music as part of nursing is therefore an easy-to-implement and inexpensive method for implementing holistic care for patients.</p> <p>The client of the study was Attendo Kalliohovi, a culturally focused provider of elderly services on Kuopio. The purpose of the study is to describe the means and effects of music in the care of memory patients, by means of a literature review. The aim is to promote the knowledge of Attendo Kalliohovi's nursing staff about the subject and to increase the use of music as a means of nursing. The research method was a descriptive literature review that presents and describes previous research. The research material was analyzed by inductive content analysis. Based on the data, the units of analysis that determined the research questions were determined.</p> <p>10 international studies were selected for the study. Based on the research results, music can be used to treat memory disorders in many different ways and has significant effects on improving patient well-being. The use of music in the care of memory patients is influenced by the features of the music intervention, as well as the characteristics of the patients.</p> <p>The research results can be utilized in Attendo Kalliohovi's elderly service unit using methods found in the research, as well as by increasing the staff's knowledge of the effects of music use on people with memory problems. The research results can be used to update the unit's use of music in nursing.</p>			
<p><b>Keywords</b> Music, memory disorder, nursing, dementia, Alzheimer disease</p>			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	MUSIIKKI MUISTISAIRAIDEN HOITOTYÖSSÄ.....	6
2.1	Muistisairauksien hoitotyö ja muistisairaudet.....	6
2.2	Musiikin käyttö muistisairaiden hoitotyössä .....	7
2.3	Musiikin vaikutukset muistisairaisiin.....	8
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	10
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	11
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus .....	11
4.2	Tutkimusaineiston keruu ja valinta .....	12
4.3	Aineiston analysointi .....	13
5	TULOKSET .....	16
5.1	Musiikin hyödyntäminen hoitotyössä .....	16
5.2	Musiikin käyttöön vaikuttavat tekijät hoitotyössä .....	16
5.3	Musiikin vaikutukset muistisairaisiin.....	17
6	POHDINTA.....	19
6.1	Tulosten tarkastelu .....	19
6.2	Työn eettisyys ja luotettavuus .....	20
6.3	Ammatillinen kasvu .....	21
6.4	Hyödynnettävyys ja kehitysideat .....	22
7	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	23
	LÄHTEET .....	24

## 1 JOHDANTO

Suomessa muistisairaudet luokitellaan kansantaudeiksi ja niiden määrä väestössä yleistyy väestön ikääntyessä. Vuosittain diagnosoidaan 14 500 uutta muistisairautta. Yleisimpiä muistisairauksia ovat Alzheimer, vaskulaariset muistisairaudet, Lewyn kappaletauti ja frontotemporaaliset eli otsa- ja ohimolohkoja rappeuttavat muistisairaudet. Kaikki nämä sairaudet ovat eteneviä ja aivojen eri osia rappeuttavia sairauksia, jotka johtavat toimintakyvyn alenemiseen. (Muistiliitto julkaisuaika tuntematon.)

Muistisairauksien määrän lisääntyessä väestössä, korostuu terveydenhuollon kasvava tarve ja palveluiden saatavuuden takaaminen, niiden laatua vaarantamatta (Ikäohjelman valmisteluryhmä 2020). Muistisairaiden kokonaisvaltainen hyvä hoitotyö koostuu potilaan oikeuksien toteuttamisesta, hoidosta, hoivasta ja kuntoutuksesta (Muistiliitto 2016. 4–9). Muistisairaudet aiheuttavat ahdistusta, kiihtyneisyyttä ja haasteellista käyttäytymistä, jotka vaikeuttavat arkipäiväisistä toimista selviytymistä (Tuomikoski, Parisod, Oikarainen, Siltanen, & Holopainen 2018.). Muistisairauksien aiheuttamia käytösoireita hoidetaan pääasiassa lääkkeillä, mutta lopulta ne vain hidastavat taudin etenemistä (Särkämö, Laitinen, Numminen, Tervaniemi, Kurki & Rantanen 2011). Siksi onkin tärkeää kehittää myös muita kuntouttavia menetelmiä. Ensisijaisesti lääkkeettömillä hoitokeinoilla tarkoitetaan muistisairaana potilaan tarpeista huolehtimista ja perusteettoman rajoittamisen välttämistä. Laajemmin lääkkeettömillä hoitokeinoilla tarkoitetaan erilaisia psykososiaalisia keinoja, joilla pystytään vaikuttamaan potilaan vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. (Koponen & Vaataja 2016.)

Musiikin kuuntelun on havaittu lisäävän neurologisten potilaiden keskittymiskykyä, nostavan potilaan mielialaa, vähentävän ahdistuneisuutta ja sekavuutta. Lyhytaikaisella päivittäin toistuvalla musiikin kuuntelulla on yhteys motoriikansäätelyn paranemiseen ja kognitiivisen toiminnan säilymiseen. (Sihvonen, Leo, Särkämö & Soinila 2014.) Musiikkia voidaan hyödyntää muistisairaiden hoitotyössä monella tavalla. Musiikkiterapialla on havaittu olevan positiivinen vaikutus yksilön toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Parhaita tuloksia tutkimuksissa on saatu, kun musiikki on käytössä monipuolisesti, sisältäen toistoa ja vaihtelua, oppimisen tukena (Keough, King & Lemmerman 2017).

Tutkimuksen tarkoitus oli kuvata musiikin käyttökeinoja ja vaikutuksia muistisairaiden hoitotyössä, kirjallisuuskatsauksen keinoin. Tavoite on edistää työmme tilaajan Attendo Kalliohovin hoitohenkilökunnan tietämystä aiheesta ja lisätä musiikin käyttöä hoitotyön keinona. Opinnäytetyön aihe, musiikin vaikutukset muistisairaiden hoitotyössä, on erittäin ajankohtainen, kun suunnitellaan uusia kestäviä hoitotyön toimintamalleja. Uusien toimintamallien avulla pystytään entistä paremmin ehkäisemään muistisairauksien etenemistä ja hoitamaan muistisairauksista kärsiviä potilaita kokonaisvaltaisemmin.

## 2 MUSIIKKI MUISTISAIRAIDEN HOITOTYÖSSÄ

Väestö ikääntyy kovaa vauhtia ja samalla myös muistisairaiden määrä kasvaa nopeasti. Vuonna 2015 muistisairaita oli maailmassa jo 50 miljoonaa ja määrän on arvioitu kasvavan kaksinkertaiseksi seuraavassa kahdessakymmenessä vuodessa. Muistisairauksien määrä kasvaa voimakkaasti, koska ihmiset elävät yhä pidempään. (THL 2020.) Muistisairauksia voi olla vaikeaa tunnistaa varhain, koska sairastunut ei välttämättä koe itse toimintakykynsä heikkenemistä. Muistisairauteen sairastuneen henkilön läheisellä voi herätä ensimmäisenä ajatus muistisairaudesta, mutta kaikilla ei kuitenkaan ole läheisiä. Alkava muistisairaus voi ilmetä esimerkiksi masennuksena, harhaluuloisuutena tai heikentyneenä toimintakykynä. (Juva 2014.) Muistisairaudet saattavat muistuttaa paljon toisiaan samankaltaisten oireiden perusteella. Muistisairaus tarkoittaa yleisesti aivosairautta, joka heikentää kognitiivisia toimintoja, erityisesti muistia, ja edetessä johtaa dementiaan (Duodecim Terveysportti 2022).

### 2.1 Muistisairauksien hoitotyö ja muistisairaudet

Hoitosuosituksessa on määritetty jokaisen muistisairaahan ansaitsevan hoitoa, joka on potilaan itsensä näköistä ja mahdollisimman täysipainoista muistisairaudesta huolimatta. Tavoitteena hoitotyössä on potilaan omien voimavarojen arvioiminen, vahvistaminen ja ylläpitäminen. (Hotus-hoitosuositus 2019.) Hoitotyö tarkoittaa potilaan tukemista ja auttamista tämän terveyttä edistäen ja sairauksia ehkäisten. Hoitotyön toteuttamiseksi hoitajalla on oltava riittävästi teoretietämystä ja klinisiä taitoja hoitotyön tavoitteiden saavuttamiseksi. (Rautava-Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen 2019. 14.) Muistisairauksia hoidetaan sairauden oireita lieventäviä lääkkeillä, mutta lääkkeettömillä hoitokeinoilla, kuten älyllisellä ja sosiaalisella aktiivisuudella on tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia muistisairaahan toimintakyvyn ylläpidossa (THL 2022). Jotta potilaan olemassa olevaa toimintakykyä pystytään tukemaan ja ylläpitämään, tarvitaan kuntouttavaa työotetta. Kuntouttavassa hoitotyössä on tarkoitus selvittää ja arvioida kokonaisvaltaisesti potilaan voimavaroja ja liikuntakykyä. (Timonen, West & Riusala 2014.) Käypähoitosuosituksen mukaisesti jokaiselle muistisairaalle tulee muodostaa yksilöllinen hoito- ja kuntoutussuunnitelma, jota tulisi tarkastaa 6–12 kuukauden välein. Hoito- ja kuntoutussuunnitelman tarkoitus on taata potilaan yksilölliset tarpeet ja taustan huomioiva hoito ja samalla toimia apuvälineenä muutosten havainnoinnissa, ennakkoinnissa ja tulevaisuuden suunnittelussa. (Muistisairaudet: Käypähoito-suositus, 2021.)

Etenevistä muistisairauksista yleisin esiintyvyydeltään on Alzheimerin tauti, joka on aivoja rappeuttava sairaus. Vaikka sitä esiintyy 15–20 prosentilla yli 85-vuotiaista, on Alzheimerin tauti harvinainen alle 65-vuotiailla. (Hallikainen, Immonen, Mönkäre & Pihlakari 2019. 328–329.) Taudin tyypillisiä ensioireita ovat muistin heikkeneminen ja uuden oppimisen vaikeus. Kielelliset vaikeudet ovat yleisiä sairauden edetessä. Jossakin vaiheessa sairautta ilmaantuu yleensä myös käytösoireita ja psyykkisiä oireita. (Juva 2021.)

Toiseksi yleisin aivoja rappeuttava sairaus on Lewyn kappale -tauti. Kaikista muistisairaista sitä esiintyy noin 20 prosentilla. Noin puolella potilaista on Alzheimerin taudin muutoksia aivoissa samanaikaisesti, joten tautien oireet ovat samankaltaisia. Tauti on hitaasti alkava, ensioireita ovat esimerkiksi tarkkaavuuden ja toimintakyvyn heikentyminen. Näköharhat, jäykkyys ja kävelyhäiriöt ovat myös Lewyn kappale -taudin tyypillisiä oireita, minkä vuoksi se voi muistuttaa Parkinsonin tautia. (Atula 2019a).

Vaskulaarinen dementia eli verisuoniperäinen muistisairaus on toiseksi yleisin syy muistisairaudelle. Sairaus aiheutuu aivoverenkierron ongelmista ja aivokudoksen hapenpuutostilasta. Muistioireet eivät ole taudinkuvassa hallitsevia, vaan ensimmäisenä ilmenee toiminnanohjauksen muutoksia. Näiden oireiden lisäksi voi esiintyä myös neurologisia oireita, jotka heijastuvat verenkiertohäiriössä vaurioituneen aivoalueen toimintaan. Tyypillisesti oireet alkavat nopeammin kuin muissa muistisairauksissa ja ne etenevät portaittain. Vaskulaariseen dementiaan ei ole olemassa tällä hetkellä lääkettä, vaan hoito keskittyy riskitekijöiden hoitoon sekä taustalla olevien sairauksien uusiutumisen ehkäisyyn. (Atula 2019b)

Otsalohkorappeumat ovat luultua yleisempiä muistisairauksia. Etenevistä muistisairauksista niitä on noin 5-10%. Otsalohkodementian tyypillisiin oireisiin lukeutuu muutokset käyttäytymisessä ja persoonallisuudessa. Oireilu voi ilmetä apaattisuutena tai päinvastoin levottomuutena ja vauhdikkaana käytöksenä. Sairauden tunnistaminen voi olla vaikeaa, sillä otsalohkodementiassa saattaa esiintyä myös mieliala- ja psykoosioireita ilman muistisairauden tyypillisiä etenevää muistivaikeutta. (Remes, Haanpää, Suhonen, Junttila & Solje 2018.) Usein saatetaan alkaa hoitamaan psyykkistä sairautta oirekuvan perusteella (Käypähoito-työryhmä Muistisairaudet 2016).

## 2.2 Musiikin käyttö muistisairaiden hoitotyössä

Musiikki on äänten ja sointien kieltä, jossa on useita ulottuvuuksia. Musiikki tarjoaa keinoja itseilmaisun ja vuorovaikutukseen. (Erkkilä & Rankanen 2020.) Musiikkiaistimus muodostuu, kun ääniaallot siirtyvät mekaanisesti kuulohermoja pitkin aivorunkoon ja sieltä aivojen eri alueille. Musiikki käynnistää aivoissa kognitiivisia, emotionaalisia ja motorisia prosesseja, joista muodostuu esimerkiksi mielihyvän ja muistojen kokemukset. (Sätälä, Ruhalahti, Hilpinen & Luukkonen 2020.) Musiikilla voidaan lievittää stressiä, ahdistuneisuutta ja kipua. Musiikin onkin tutkittu aktivoivan aivoissa erityisesti dopamiini- ja opioidijärjestelmiä, jotka vastaavat mielihyvätuntemuksista. Vaajoin tutkimuksessa leikkauksen jälkeen musiikkia kuuntelevilla potilailla oli alhaisempi verenpaine ja hengitystaajuus kuin kontrolliryhmän potilailla. Myös kivun voimakkuus levossa, syvään hengittäessä ja asentoa vaihtaessa oli alhaisempi. Vielä kolmantena postoperatiivisena päivänä musiikin vaikutukset hengitystaajuuteen olivat nähtävissä. Kipulääkityksen määrään, haittavaikutuksiin tai sairaalassaoloaikaan musiikilla ei ollut vaikutusta. (Vaaajoki 2012; Sätälä ym. 2020.) Tutkimusten mukaan musiikki vaikuttaa autonomisen hermoston toimintaan ja tätä kautta myös hormonituotantoon ja immuunijärjestelmän toimintaan (Sätälä ym. 2020). Leo Vera tutkii väitöskirjassaan aivoverenkiertohäiriö potilaiden kuntoutuksessa kahden kuukauden aikana päivittäin käytetyn musiikin vaikutuksia toipumisen suhteen. Tutkimuksessa toipumista arvioitiin toiminnallisella magneettikuvantamisella ja mielialakyselyillä. Tutkimuksen mukaan laulumusiikilla oli suurin vaikutus puheen ja muistin kuntouttamisessa ja tämä lisäsi myös aivojen harmaan aineen tilavuutta, sekä toiminnallisia yhteyksiä aivoverkossa. (Leo 2020.) Koska musiikin vaikutukset liittyvät laajalti yksilön kokemuksiin, on vaikuttavuuden mittaaminen vaikeaa. Tulospotilaina tutkimuksissa on käytetty potilaan fysiologisia muutoksia kuten syketaajuutta, silmien mustuaitteen koon muutoksia, aivosähkökäyrän tulkintaa ja hormonipitoisuuksien muutoksia. Lisäksi on tuloksia tarkasteltu psykologisten vasteiden, osallistumisen ja sopeutumistaitojen kannalta. (Sätälä ym. 2020.)

Hoitotyössä musiikkia voidaan hyödyntää esimerkiksi varsinaisen musiikkiterapian muodossa, mutta sitä voidaan yhdistää myös osaksi hoitotoimenpiteitä. Musiikkiterapia perustuu siihen, että ihmiset

luontaisesti reagoivat musiikkiin ja ilmaisevat sillä itseään. Musiikki auttaa luomaan vuorovaikutussuhteen. (Erkkilä & Rankanen 2020.) Musiikkiterapia on monikäyttöinen ja lääkkeetön hoitomuoto, jolla voidaan täydentää potilaan hoitoa. Positiivisia tutkimusnäyttöjä alkaa olla yhä enemmän ja enemmän. Vaikka pitkäaikaisnäyttöjä musiikin vaikutuksista on vielä vähän, lyhytaikaiset vaikutukset ovat merkittäviä. (Sätälä ym. 2020.)

Musiikkiterapian menetelmät voidaan jakaa aktiivisiin ja reseptiivisiin. Aktiiviset menetelmät tarkoittavat soittamista ja laulamista, joiden on todettu olevan hyödyllisempiä kuin reseptiivisten menetelmien. Reseptiivisellä menetelmällä tarkoitetaan musiikin kuuntelua, joka aktivoi useita aivojen osa-alueita ja herättää monenlaisia tunteita. Luovaa musiikkiterapiaa voidaan hyödyntää tilanteissa, jossa potilaalla on esimerkiksi kehityshäiriö tai kielelliset valmiudet puuttuvat. Musiikkia käytetään itseilmaisuuksiin ja vuorovaikutussuhteen luomiseen. Esimerkiksi Jyväskylän yliopistossa on kehitetty musiikkiterapian hoitomalli, jossa vapaa musiikillinen vuorovaikutus ja keskustelu yhdistyvät. Musiikkiterapiassa pyritään herättämään tunteita ja muistoja, joiden kautta voidaan pohtia niihin kytkeytyviä merkityksiä. (Erkkilä & Rankanen 2020).

### 2.3 Musiikin vaikutukset muistisairaisiin

Musiikin kuuntelu aktivoi aivoja laajalti. Aktivointia tapahtuu etenkin lauletaessa ja soitettaessa instrumentteja. Nämä musiikin aktivoimat aivoalueet usein säilyvät toimivina pidempään muistisairauden rappeuttaessa kognitiivisia kykyjä kielten ja muistin alueilla. Jo pitkälle edennyttä muistisairautta sairastava potilas voikin muistaa tutun kappaleen sanat melodian aktivoimassa mieltä. Musiikin kautta on mahdollista löytää kadonnut yhteys potilaaseen. (Hallikainen, Mönkäre, Nukari & Forder 2014, 124.) Tuttu musiikki aktivoi aivojen osa-alueita paremmin, kuin henkilölle ennalta tuntematon kappale (Sihvonen ym. 2014). Musiikki voi kuitenkin herättää muistisairaisissa monenlaisia tunteita. Yksilölliset erot musiikin herättämissä tunteissa johtuvat geneettisistä eroista (Ukkola-Vuoti 2019, 5). Potilaalle ennalta tuntematon musiikki ja muu ympäristön äänien kakofonia voi aiheuttaa potilaalle sekavuutta, ahdistusta ja levottomuutta (Hallikainen ym. 2014, 126). Tulee ottaa myös huomioon, että esimerkiksi voimakas kiputila saattaa heikentää äänien sietokykyä, jolloin musiikista voi olla jopa haittaa. Oikeanlaisen lääkityksen lisänä musiikista voi kuitenkin olla merkittävästi hyötyä. (Pitkäniemi, Sihvonen, Särkämö & Soinila 2020, 1843-1848).

Ahdistuneisuus, masennus, käyttäytymishäiriöt ja kiihtyminen ovat tyypillisiä oireita muistisairauksista kärsivillä potilailla. Oireet aiheuttavat potilaassa sekavuutta ja fokuusoituminen on vaikeaa. (Sihvonen ym. 2014.) Muistisairaiden ja musiikin välistä yhteyttä ja sen vaikutuksia on tutkittu esimerkiksi laadullisilla tutkimuksilla. On todettu, että muistisairaiden haastavaa käyttäytymistä, kuten aggressiivisuutta sekä kiihtyneisyyttä on pystytty vähentämään musiikin avulla (Tuomikoski ym. 2018). Hyvin voimakkaaseen aggressiiviseen käytökseen ja kiihtyneisyyteen ei kuitenkaan ole ollut merkittävää hyötyä pelkästään musiikkiterapiasta, vaikka se onkin hyvä lääkkeetön hoitomuoto yhdistettynä lääkahoitoon. (Van der Steen ym. 2018, 5.) Musiikin kuunteleminen, laulaminen ja soittaminen auttaa vanhuksia heidän tunteidensa säätelyssä, sekä itseilmaisussa, mikä taas edesauttaa hoitotoimien sujuvuutta. (Särkämö ym. 2011, 5.) Musiikin on tutkittu myös parantavan hoitajan ja dementiaa sairastavan henkilön kommunikointia (Swall, Marmstål & Craftman 2020, 2). Muistaakseni laulan -nimisessä



tutkimuksessa on tutkittu musiikin hyödyntämistä muistisairaiden hoitotyössä tavallisessa arjessa. Musiikin käyttämisestä on saatu hetkellisiä hyötyjä, kuten mielialan kohentumista. Hyödyt tämän tutkimuksen mukaan ovat olleet lähinnä lyhytvaikutteisia. Monissa hoitokodeissa musiikkia saatetaan hyödyntää yhteisesti soittamalla kaikille, vaikka yksilöllisen musiikkiterapian antaminen voisi olla hyödyllisempää muistisairaalle. Osallistavalla musisoinnilla on havaittu olevan positiivisempi vaikutus, kuin pelkästään kuuntelulla. (Särkämö ym. 2011, 41.) Myös uudemman tutkimuksen mukaan aktiiviset musiikki-interventiot olivat hyödyllisempiä Alzheimer-potilaiden hoidossa kuin vastaanottavat musiikki-interventiot. Potilaiden kognitiiviset puutteet, käyttäytymishäiriöt ja toimintakyky paranivat huomattavasti enemmän kuin pelkästään musiikkia kuuntelemalla. (Gómez-Gallego, Gómez-Gallego, Gallego-Mellado & García-García 2021, 5.)

### 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoitus oli kuvata musiikin käyttökeinoja ja vaikutuksia muistisairaiden hoitotyössä, kirjallisuuskatsauksen keinoin. Tavoite on edistää työmme tilaajan Attendo Kalliohovin hoitohenkilökunnan tietämystä aiheesta ja lisätä musiikin käyttöä hoitotyön keinona. Opinnäytetyön aihe, musiikin vaikutukset muistisairaiden hoidossa, on erittäin ajankohtainen, kun suunnitellaan uusia kestäviä hoitotyön toimintamalleja. Uusien toimintamallien avulla pystytään entistä paremmin ehkäisemään muistisairauksien etenemistä ja hoitamaan muistisairauksista kärsiviä potilaita kokonaisvaltaisemmin.

Tutkimuskysymykset:

Miten musiikkia voidaan hyödyntää muistisairaiden hoitotyössä?

Mitkä tekijät vaikuttavat musiikin käyttöön muistisairaiden hoitotyössä?

Miten musiikki hoitotyön keinona vaikuttaa muistisairaisiin?

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Kirjallisuuskatsauksissa käydään läpi aiheeseen ja tutkimuskysymyksiin liittyviä aikaisempia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Näyttöön perustuvan hoitotyön kehittämisessä voidaan hyödyntää laadukasta kirjallisuuskatsausta, sillä siitä saa nopeasti hyvän kokonaiskuvan aiheesta. (Stolt, Axelin & Suhonen ym. 2016, 33-34.) Kirjallisuuskatsauksella voidaan kehittää jo olemassa olevaa tietoa, luoda uutta, tunnistaa mahdollisia ongelmia ja kuvata teorian kehittymistä kronologisesti (Salminen 2011, 3). Kirjallisuuskatsaustyyppejä ovat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Tyypistä riippumatta työvaiheet ovat samankaltaiset, joita ovat tutkimusongelman määrittäminen, kirjallisuuden hakeminen, aineiston valinta, arviointi, analysointi ja tulosten raportointi. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa pyritään nimensä mukaan kuvaamaan aikaisempaa tutkimusta. Systemaattisiin katsauksiin kuuluu useita erilaisia tyyppejä, jotka ovat useat yhdistelmiä toisistaan. Systemaattisen katsauksen pääpiirre on vastata tutkimuskysymykseen tarkkaan. Meta-analyysi on tilastollinen tarkastelu, joka yhdistää tutkimuksen tulokset. (Stolt ym. 2016, 8-12, 17.)

### 4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvaileva eli narratiivinen kirjallisuuskatsaus keskittyy kertomaan ja kuvailemaan aikaisempia tutkimuksia ja se sisältää prosessi- sekä analyysiosiot. Prosessiosioon kuuluu tutkimusmateriaalin hankinta ja tekstien synteesi taulukoidussa muodossa. Analyysivaihe taas osoittaa tutkimuksen arvon tai kontribuution. Vaikka alkuperäisten tutkimusten rajaamiseen käytetään niiden laadun arviointia rajaavana tekijänä, ei katsaus itsessään ota kantaa materiaalin luotettavuuteen, tai siihen miten lopullinen materiaali tutkimukseen valikoituu. (Stolt ym. 2016, 9.) Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on tehdä tutkimusta jo tehdystä tutkimustyöstä, eli arvioida kriittisesti vertaisarvioituja tutkimuksia ja näin tutkimuksessa muodostaa kokonaiskuva musiikin vaikutuksista muistisairaiden hoitotyössä (Stolt ym. 2016, 23).

Kirjallisuuskatsauksen tekeminen alkaa tutkimusongelman ja kirjallisuuskatsauksen tarkoituksen määrittämisellä. Hyvä aihe on relevantti ja tarpeeksi strukturoitu, jotta siihen liittyviin tutkimuskysymyksiin on mahdollista vastata kirjallisuuden perusteella. Aiheen määrittämisessä on hyvä ottaa huomioon myös kirjoittajan itsensä ennakoajatukset aiheesta tai toiveet työn tuloksista, sillä ne eivät saa vaikuttaa tutkimuksen tekemiseen, vaan kirjoittajan on pystyttävä tuottamaan objektiivista tietoa aiheesta. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa materiaalihaku toteutetaan alkuperäistutkimuksista ja tarkoituksena on löytää kaikki materiaali, joka vastaa asetettuun tutkimuskysymykseen. Hakumateriaalia jäsennetään mukaanotto- ja poissulkukriteerien avulla ja näin saadaan kirjallisuuskatsaus fokusoitua tarkasti rajattuun aiheeseen. (Stolt ym. 2016, 24–25.) Toisessa vaiheessa toteutetaan kirjallisuushaku, jonka tuloksista valitaan tutkimukseen sopivin materiaali. Haku toteutetaan kirjoittajan itse asettamien hakusanojen avulla tunnetuista hoitotieteellisistä tietokannoista. Hakujen kirjaaminen ylös on tarkoituksenmukaista, jotta niihin kyetään palaamaan tarvittaessa. Hakutulokset käydään läpi mukaanotto- ja poissulkukriteerien avulla, aluksi otsikkotasolla, sitten abstraktien perusteella ja lopulta koko tekstin sisällön kautta ja lopulta näin valitaan tutkimusmateriaali. (Stolt ym. 2016, 27.) Kolmas vaihe on tarkoitettu valitun aineiston analysointia varten ja neljäs vaihe kirjallisuuskatsauksen teossa

käsittää aineiston analysoinnin ja synteesin vaiheet. Viimeinen viides vaihe on tulosten raportointi (Stolt ym. 2016, 28–29).

#### 4.2 Tutkimusaineiston keruu ja valinta

Tutkimustyö aloitettiin kartoittamalla tutkimustarve ja -kysymys. Tutkimusaihe saatiin Attendo Kallio-hovin kulttuuripainotteiselta vanhuspalveluyksiköltä. Yksikön henkilökunta halusi tietää, millaisia positiivisia vaikutuksia musiikin käytöllä osana muistisairaiden hoitotyötä on. Aiheen pohjalta tutkimuskysymyksiksi valikoituivat: Miten musiikkia voidaan hyödyntää muistisairaiden hoitotyössä? Mitkä tekijät vaikuttavat musiikin käyttöön muistisairaiden hoitotyössä? Miten musiikki hoitotyön keinona vaikuttaa muistisairaisiin?

Tutkimuskysymykset määritettyämme, aloitettiin kirjallisuushaku. Kirjallisuushakuun määritettiin sopivat hakusanat ja lausekkeet Savonian informaation avustuksella. Määritetyt hakusanat: music AND ( "Memory Disorders" OR Dementia OR "Alzheimer Disease" OR "Alzheimer's Disease" ) AND ( nurse OR nurses OR nursing ). Tutkimus toteutettiin tunnetuissa terveysalan tietokannoissa, Cinahl Complete, Pubmed ja Medic, joihin on koottu luotettavia vertaisarvioituja tutkimuksia. Hakusanoilla saaduista aineistoista valittiin tiivistelmien perusteella sopivimmat tutkimukset, joista tarkemman sisältöön tutustumisen perusteella valittiin lopulliset tutkimukseen käytettävät aineistot. Valitut aineistot arvioitiin Hawkerin yhdeksää arviointikriteeriä hyödyntäen, joista jokainen kohta pisteytetään tarkastuslistan mukaisesti (Hawker, Payne, Kerr, Hardey & Powel 2012). Hakutyössä käytetyt tietokannat, hakusanat ja tulokset taulukoitiin (LIITE 1). Tutkimuksen aineistohaku toteutettiin aikavälillä helmimaaliskuu 2022 ja analysoitiin maaliskun ja huhtikuun välisenä aikana.

Haun kohdistamiseksi tutkimuskysymykseen sopivaksi määritettiin kelpoisuuskriteerit, joilla rajattiin kirjallisuushaun tuloksia. Sisäänottokriteereitä olivat hakusanoilla saadut aineistot, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin, joiden julkaisuaikajankohta oli vuosina 2017–2022, julkaisukielenä oli suomi tai englanti sekä aineistojen saatavuus ilman lisäkuluja. Aineiston sisäänottokriteerit taulukoitiin (TAULUKKO 1). Lisäksi tutkimukseen valikoituvat tutkimukset olivat vertaisarvioituja alkuperäistutkimuksia.

TAULUKKO 1. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<b>Julkaisuajankohta 2017-2022</b>	Julkaisu ennen vuotta 2017
<b>Julkaisukieli suomi tai englanti</b>	Julkaisukieli muu kuin suomi tai englanti
<b>Tutkii musiikin käytön keinoja, käyttöön vaikuttavia tekijöitä tai sen käytön vaihtokutsia muistisairaiden hoitotyössä</b>	Julkaisu ei liity muistisairaisiin tai musiikkiin, eikä vastaa tutkimuskysymyksiin.
<b>Saatavissa ilman lisäkuluja</b>	Julkaisu on maksullinen
<b>Tieteellinen tutkimusartikkeli, alkupe- räistutkimus</b>	AMK-opinnäytetyö, pro gradu, arvostelu, kommentti

#### 4.3 Aineiston analysointi

Aineistolähtöisessä analyysissä analyysiyksikköjä ei ole alun perin sovittu tai harkittu, vaan tutkimusaineistosta luodaan teoreettinen kokonaisuus, josta analyysiyksiköt valikoituvat tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten mukaisesti. Aineiston laadullisessa analyysissä luodaankin aineistoon loogista selkeyttä yhtenevien ja luotettavien johtopäätösten luomiseksi. Aineiston analysointi aloitetaan käymällä tietokannoista hakukriteereillä löytyneiden tutkimusartikkelien tulokset läpi ja alleviivaamalla sanoja, käsitteitä tai lausekokonaisuuksia, joista muodostuvat työn analyysiyksiköt. Analyysiyksikköjen muodostumista ohjaa siis tutkimuskysymyksemme. Ensimmäinen varsinainen induktiivisen sisällönanalyysin vaihe on redusointi, jossa pelkistetään aineiston materiaa. Tässä vaiheessa muodostetaan alleviivatuista analyysiyksiköistä pelkistettyjä ilmauksia. Seuraava vaihe aineistoanalyysissä on klusterointi, eli aineiston ryhmittely. Tässä vaiheessa käydään läpi analyysiyksiköt ja etsitään niille yhdistäviä tai erottavia tekijöitä, joista muodostuu analyysin alaluokat. Aineiston luokittelua jatketaan, kunnes alaluokista muodostuu yläluokkia ja yläluokista pääluokkia. Tämän jälkeen siirrytään abstrahointiin eli käsitteellistämiseen, jossa pääluokille muodostetaan yhdistäviä käsitteitä ja johtopäätöksiä artikkelien pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2018,122–127.) Taulukossa 2 on kuvattu sisällönanalyysiprosessin eteneminen analyysiyksiköistä tutkimuskysymysten mukaisesti taulukoituna.

TAULUKKO 2. Kuvaus sisällönanalyysistä.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsertti</li> <li>Musiikkiterapia</li> <li>Musiikkilista</li> <li>Nauhoitettu musiikki</li> <li>Liikunta musiikin kanssa</li> <li>Taustamusiikki</li> <li>Musiikki liikkeen kanssa</li> <li>Intrumentti</li> <li>Oma radio</li> <li>Karaoke</li> <li>Laulaminen</li> <li>Tarkkailuväline</li> <li>Tutut laulut</li> <li>Yksilöllinen musiikki</li> <li>Henkilökunnan toimesta</li> </ul>	Musiikki hoitotyön välineenä	Musiikin hyödyntäminen hoitotyössä
<ul style="list-style-type: none"> <li>Interventioiden frekvenssi</li> <li>Interventioiden pituus</li> <li>Ohjaus</li> <li>Henkilökunta</li> </ul>	Musiikkihetkien ominaisuudet	Musiikin käyttöön vaikuttavat tekijät hoitotyössä
<ul style="list-style-type: none"> <li>Unohtaminen</li> <li>Taipumus vetäytyä</li> <li>Motorinen rauhattomuus</li> <li>Sukupuoli</li> <li>Ikä</li> <li>MMSE</li> <li>Terveysongelmat estävä tekijä</li> <li>Yksilöllinen mieltymys</li> <li>Musiikkikategoria</li> <li>Persoonallisuus</li> <li>Tunteet</li> </ul>	Potilaan ominaisuudet	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilon leviäminen</li> <li>• Tukeva ilmapiiri</li> <li>• Yhteenkuuluvuuden tunne</li> <li>• Kuulovamma</li> <li>• Kehitysvamma</li> <li>• Ympäristön huomioiminen</li> </ul>	Ilmapiiri	Musiikin vaikutukset muisti-sairaisiin
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verenpaine</li> <li>• Syke</li> <li>• Sykkeen muutos</li> <li>• Sympaattinen- ja parasympaattinenhermosto</li> <li>• Musiikki liikuttaa</li> <li>• Fyysinen stimulaatio</li> <li>• Aivojen aktivoituminen</li> <li>• Rentoutuminen</li> <li>• Havainnointikyky</li> </ul>	Fyysiset muutokset	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muistojen aktivoituminen</li> <li>• paljastaa asioita itsestään</li> <li>• Kadotetun persoonan palaaminen</li> <li>• Rauhallisuus</li> <li>• Vastavuoroisuus</li> <li>• Keskustelujen piteneminen</li> <li>• Itseilmaisu</li> <li>• Vapautunut kommunointi</li> <li>• Unenlaadun paraneminen</li> <li>• Sosiaalinen osallistuvuus lisääntyi</li> <li>• Hoitotoimien vastustus väheni</li> <li>• Aggressiivisuus</li> <li>• Levottomuus</li> <li>• Masentuneisuus</li> <li>• Harhaisuus</li> <li>• Itsetunnon paraneminen</li> <li>• Levottomuus</li> </ul>	Psyykkiset muutokset	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kognitiivinen stimulaatio</li> <li>• Kognitiivisten toiminta</li> <li>• Ympäristön huomioiminen ja havainnointi</li> </ul>	Kognitiiviset muutokset	

## 5 TULOKSET

Yhdeksässä tutkimuksessa musiikin avulla tutkittiin muistisairaiden hyvinvoinnin ja elämänlaadun paranemista (Shibazaki & Marshall 2017; Melhuish, Beuzeboc & Guzmán 2017; Weise, Töpfer, Deux & Wilz 2020; Dahms, Eicher, Haesner & Mueller-Werdan 2021; Moir, Cassidy-Nolan & Cassidy 2019; Kwak, Anderson & O'Connel 2020; Moreno-Morales, Calero, Moreno-Morales & Pintado 2020; Ray & Götell 2018, Cho 2018). Yhdessä tutkimuksessa arvioitiin musiikin vaikutusta muistisairaiden verenpaineeseen ja sykkeen muutoksiin (Izzo, Candanedo, Higuti, Correa, Campos & Ansai 2021).

### 5.1 Musiikin hyödyntäminen hoitotyössä

Musiikki voidaan hyödyntää muistisairaiden hoitotyössä ohjaajavetoisesti esimerkiksi musiikkiterapian, konserttien, lauluryhmien ja musiikkihetkien muodossa (Shibazaki & Marshall 2017; Moir ym. 2019; Kwak ym. 2018; Moreno-Morales ym. 2020). Yhdessä tutkimuksessa nousi ilmi musiikkiterapeuttin toiminnan seuraamisen olevan opettavaista myös hoivakodin henkilökunnalle. Hoitajat kuvasivat ymmärryksensä terapeuttista lähestymistapaa kohtaan kasvaneen ja tämän antaneen perspektiiviä myös omiin työskentelytapoihin päivittäisessä toiminnassa. He kokivatkin yhteyden ja tunnetason resonoinnin lisääntyneen muistisairaiden kanssa, mikä johti empaattisempaan lähestymiseen heidän kanssaan. (Melhuish, ym.2017.) Potilaita voidaan ohjeistaa hyödyntämään musiikkia myös teknologia-avusteisesti esimerkiksi nauhoitetun musiikin, videoiden tai personoitujen soittolistojen muodossa (Weise ym. 2020; Dahms ym. 2021; Kwak ym. 2020).

Musiikkia voidaan käyttää myös potilaiden elimistön toiminnan arvioinnissa. Potilaat heiluttelevat spontaanimmmin raajoja musiikin rytmissä kuin pyydettyäessä, jolloin liikeradoista saadaan todenmukaisempaa tietoa ja toisaalta potilaan laulaessa pystytään arvioimaan esimerkiksi hengityskyvyn tilannetta. (Shibazaki & Marshall 2017.)

### 5.2 Musiikin käyttöön vaikuttavat tekijät hoitotyössä

Kolmessa tutkimuksessa käsiteltiin musiikki-interventioiden käyttöön vaikuttavia ominaisuuksia (Dahms ym. 2021; Weise ym. 2020; Shibazaki ym. 2017). Musiikkihetkien pituuden kasvaessa levottomuus lisääntyi muistisairaiden keskuudessa (Dahms ym. 2021). 30 minuutin mittainen interventio koettiin hoitajien taholta juuri sopivaksi (Weise ym. 2020). Tutkimuksissa havaittiin muistisairaiden osallistumisen olevan parempaa ohjatuissa musiikki-interventioissa, kuin itsenäisesti toteutetuissa, esimerkiksi nauhoitetun musiikin avulla toteutuvassa toiminnassa (Dahms ym. 2021).

Musiikkihetkiin osallistumattomuuteen ei vaikuttanut potilaan oma persoonallinen musiikkimaku, mutta suurinta kannatusta musiikkityyleistä herätti kansanmusiikki tai pop-kappaleet. Myöskään iällä tai sukupuolella ei ollut vaikutusta musiikkihetkiin osallistumattomuuteen. (Shibazaki & Marshall 2017; Dahms ym. 2021). Suurimpia syitä potilaan poisjäämiseen olivat unohtaminen, rauhattomuus, terveysongelmat tai potilaan taipumus vetäytyä tilanteissa (Dahms ym. 2021).



### 5.3 Musiikin vaikutukset muistisairaisiin

Kymmenen tutkimusta sisälsivät vaikutuksia, joita musiikilla osana hoitotyötä on (Shibazaki & Marshall 2017; Melhuish, ym. 2017; Weise, ym. 2020; Dahms ym. 2021; Moir, ym. 2019; Kwak, ym. 2020; Moreno-Morales ym. 2020; Ray & Götell 2018, Cho 2018; Izzo ym. 2021).

Neljässä tutkimuksessa musiikilla koettiin olevan positiivisia vaikutuksia ilmapiiriin. Ryhmälauluhetkien ilo levisi ympäri hoivakotia myös interventioon osallistumattomiin potilaisiin ja asukkaat kokivat yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Shibazaki & Marshall 2017; Moir, ym. 2019; Ray & Götell 2018; Cho 2018.) Musiikkihetket loivat muistisairaiden keskuuteen sallivampaa ilmapiiriä, jolloin muut asukkaat osasivat suhtautua toisen huonoihin päiviin ja negatiivisiin tunteenpurkauksiin rennommin (Melhuish, ym. 2017). Ryhmälauluhetket paransivat asukkaiden ja henkilökunnan välistä vuorovaikutusta ja kommunikaatiota. (Cho 2018; Kwak ym. 2020).

Yhdessä tutkimuksessa todettiin kuulovammaisten nauttivan musiikista ja sen aiheuttamasta liikkeestä. (Shibazaki & Marshall 2017). Musiikin kuuntelu yhdistääkin äänien, rytmien ja sanoitusten havainnon ja vaatii ympäristön huomioimista. Tämä on osoitus musiikin aivoja laajalti aktivoivasta vaikutuksesta. (Moreno-Morales ym. 2020.) Kehitysvammaiset asukkaat kuuntelivat musiikkia henkilökohtaisista musiikkisoittimistaan (Kwak ym. 2020).

Tutkimukset sisälsivät fyysisiä vaikutuksia musiikkia kuunnellessa ja sen jälkeen (Moreno-Morales ym. 2020; Ray & Götell 2018; Cho 2018). Muutoksia havaittiin syketasossa, verenpaineessa ja havainnointikyvyssä (Izzo ym. 2021; Moreno-Morales ym. 2020). Sykkeen nousu on osoitus parasympaattisen hermoston toiminnan kasvusta ja sympaattisen hermoston toiminnan madaltumisesta (Izzo ym. 2021). Kun musiikkihetkeen valittiin terapeutin toimesta kappaleet tietyssä järjestyksessä, saatiin potilaita stimuloitua sekä rauhoitettua (Cho 2018).

Musiikilla on myös huomaamaton liikuttava vaikutus. Muistisairaiden huomattiin ilman pyyntöä aktiivisesti heiluttelevan raajoja musiikin tahdissa. Liikehdintää musiikin tahtiin oli havaittavissa myös potilailla, jotka fysioterapeutin jumppaliikkeistä olivat kieltäytyneet. (Shibazaki & Marshall 2017; Melhuish, ym. 2017.)

Muistisairaiden masentuneisuuden havaittiin vähentyneen musiikin käytön myötä useassa tutkimuksessa (Weise, ym. 2018; Moir ym. 2019; Kwak ym. 2020; Ray & Götell 2018). Yhdessä tutkimusartikkelissa ei masentuneisuuden vähenemisellä ollut musiikkiin liittyvää yhteyttä havaittavissa (Dahms, ym. 2021). Musiikilla oli alentava vaikutus myös negatiivisiin käytösoireisiin, kuten aggressiivisuuteen, kiihtyneisyyteen ja yleiseen levottomuuteen (Weise, ym. 2018; Moir ym. 2019; Kwak ym. 2020; Ray & Götell 2018). Kahdessa tutkimuksessa hoitotoimien vastustamisen havaittiin vähentyneen (Shibazaki, ym. 2017; Weise ym. 2020). Yhdessä tutkimuksessa muistisairaiden unenlaadun havaittiin parantuneen (Weise, ym. 2018).

Musiikki aktivoi muistisairaiden aivotoimintaa, mistä osoituksena oli keskustelujen ylläpidon ja pituuden kasvu sekä vastavuoroisuuden lisääntyminen kommunikoinnissa (Shibazaki & Marshall 2017; Melhuish, ym. 2017; Weise, ym. 2018). Kommunikoinnin vapautuminen ja itseilmaisun, sekä itsetunnon

paraneminen oli havaittavissa kolmessa tutkimuksessa (Shibazaki & Marshall 2017; Melhuish, ym. 2017; Moreno-Morales, ym. 2020).

Musiikki-interventioiden jälkeen hoitajat ja omaiset olivat havainneet potilaiden muistin aktivoituneen. Potilaat pystyivät tuottamaan tietoa aikaisemmasta elämästään, jota he eivät olleet aikaisemmin tai pitkään aikaan kertoneet kellekään. Omaisten mukaan potilaan kadotettuun persoonaan sai paremmin yhteyden ja harhaisuus väheni musiikin myötä. (Shibazaki & marshall 2017, Melhuish, ym. 2017.)

Dementialle on tyypillistä kognitiivisten toimintojen heikkeneminen. Musiikin kuuntelun havaittiin aiheuttavan kognitiivista stimulaatiota, jonka seurauksena kognitiivinen toiminta parani. Tutkimus osoitti, että erityisesti musiikin kuuntelulla oli vaikutuksia havainnointiin, ajatteluun ja muistiin. Musiikki aktivoi aivoissa monia eri osa-alueita ja aiheuttaa hyvinvoinnin ja nautinnon tunteita. (Moreno-Morales ym. 2020.)

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Tulosten mukaan musiikkia voidaan hyödyntää monipuolisesti muistisairaiden hoidossa ja sen käyttöön hoitomenetelmänä vaikuttavat musiikkihetkien, kuin potilaidenkin ominaisuudet (Shibazaki & Marshall 2017; Moir ym. 2019; Kwak ym. 2018; Moreno-Morales ym. 2020). Monipuolisuuden vuoksi jokaiselle varmasti löytyykin sopiva tapa nauttia musiikin hyödyllisistä vaikutuksista. Tutkimuksissa menetelminä käytettiin mm. konsertteja, musisointia, musiikin kuuntelua ja tanssiterapiaa (Shibazaki & Marshall 2017; Melhuish, ym. 2017; Weise, ym. 2018; Dahms, ym. 2021).

Muistisairailla on oikeus yksilölliseen, voimavaroja vahvistavaan ja ylläpitävään hoitoon (Hotus-hoitotuotos 2019). Tutkimustuloksista havaittiinkin monia musiikin positiivisia vaikutuksia muistisairaiden hyvinvointiin liittyen. Esimerkiksi potilaiden sosiaalinen aktiivisuus ja suvaitsevaisuus toisiaan kohtaan kasvoi (Melhuish, ym. 2017). Tutkimusten mukaan myös muista rajoitteista, kuten kuulo- tai liikerajoitteista kärsivät muistisairaavat hyötyivät yhteisistä musiikkihetkistä (Shibazaki & Marshall 2017). Muistisairaiden hoitotyön tulisi olla kuntouttavaa, eli tarkoitus on selvittää ja arvioida kokonaisvaltaisesti potilaan voimavaroja ja liikuntakykyä (Timonen ym. 2014). Musiikki aiheutti tutkimusten mukaan muistisairaissa omatoimista liikehdintää, josta liikerajojen arviointi oli todenmukaisempaa kuin liikuntaharjoituksissa. Toisaalta myös potilaiden laulamiskyvystä pystyttiin arvioimaan hengityselimistön toimintaa. (Shibazaki & Marshall 2017; Melhuish, ym. 2017.)

Musiikki luo tutkimusten mukaan yhteisöllisyyttä. Musiikin ja yhdessä tekemisen ilo tarttuu ja parantaa myös potilaiden ja henkilökunnan välistä vuorovaikutusta. (Shibazaki & Marshall 2017; Moir, ym. 2019; Ray & Götell 2018; Cho 2018; Kwak ym.2020.) Swall, Marmstål ja Craftman (2020, 2) olivat tutkimuksessaan havainneet vastaavia tuloksia henkilökunnan ja muistisairaiden välisen kommunikaation parantamisesta. Musiikilla ei ole myöskään erottavia rajoja verrattuna moniin muihin aktiviteetteihin, sillä musiikkiaktiviteetteihin pystyy osallistumaan myös monenlaisista rajoitteista kärsivät henkilöt (Shibazaki & Marshall 2017; Kwak, ym.2020). Yhteisöllisyyden parantumisen lisäksi musiikilla havaittiin olevan vähentävä vaikutus muistisairauksiin liittyviin negatiivisiin käytösoireisiin (Weise, ym. 2018; Moir ym. 2019; Kwak ym. 2020; Ray & Götell 2018). Saman suuntaisia tuloksia oli havaittu myös aiemmissa tutkimuksissa (Tuomikoski ym. 2018; Van der Steen ym. 2018, 5). Musiikin kuunteleminen, laulaminen ja soittaminen auttaa vanhuksia heidän tunteidensa säätelyssä sekä itseilmaisussa, mikä taas edesauttaa hoitotoimien sujuvuutta. (Särkämö ym. 2011, 5.) Älyllisellä ja sosiaalisella aktiivisuudella voidaankin ylläpitää muistisairaahan toimintakykyä (THL 2022).

Musiikin käyttöön hoitotyössä vaikuttavat potilaiden ja musiikki-intervention ominaisuudet. Tutkimustulosten mukaan 30 minuutin mittainen musiikki-interventio koettiin sopivaksi, sillä pituuden kasvaessa levottomuus alkoi lisääntyä. Ohjatussa ja aktiivisessa musiikki-interventiossa havaittiin parempi osallistuminen kuin pelkästään musiikin kuuntelussa. (Dahms ym. 2021.) Aiemman tutkimustiedon perusteella muistisairaiden aivoja aktivoi eniten yksilöllisesti valittu mieluisa musiikki (Sihvonen ym. 2014). Musiikki-interventioihin osallistumiseen ei kuitenkaan vaikuttanut potilaan oma musiikkimaku, ikä tai sukupuoli, vaan poisjäämisen syitä olivat yleensä unohtaminen, rauhattomuus, terveysongel-

mat tai taipumus vetäytyä tilanteissa (Dahms ym. 2021). Muistaakseni laulan-tutkimusraportin mukaan muistisairaita osallistavalla musiikki-interventiolla oli positiivisempi vaikutus potilaisiin, kuin itsenäisesti toteutetuilla harjoitteilla (Särkämö ym.2011). Tutkimustulosten mukaan muistisairaita osallistava musiikkitoiminta sai myös suuremman osallistumisprosentin kuin itsenäisesti toteutettavat musiikki harjoitteet (Dahms ym. 2021).

Musiikilla havaittiin olevan fyysisiä vaikutuksia musiikki-interventioiden aikana sekä niiden jälkeen. Musiikin kuuntelu ja erityisesti laulaminen yhdistää äänien, rytmien ja sanoitusten havainnon, mikä tarkoittaa, että aivoissa on monia alueita aktivoituneena (Moreno-Morales ym. 2020.) Musiikin kuuntelulla havaittiin olevan fysiologisia muutoksia myös kolmessa muussa tutkimuksessa. Muutokset voidaan havaita esimerkiksi rauhoittumisena tai rentoutumisena. Rauhallista ja rentouttavaa musiikkia voitaisiin hyödyntää stressaavissa tilanteissa. (Ray & Götell 2018; Cho 2018; Izzo ym. 2021.) Nämä tulokset vahvistivat siis aikaisemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia, joissa havaittiin musiikin aiheuttavan muutoksia autonomisen hermoston toiminnassa, sekä vaimentavan kiputuntemuksia (Vaajoki 2012; Sätälä ym. 2020). Tutkimusten mukaan musiikki myös aktivoi aivoissa osa-alueita, jotka aiheuttavat mielihyvää ja muistojen syntymistä. Samoja tuloksia löydettiin vanhemmista tutkimuksista. (Shibazaki & Marshall 2017; Melhuish, ym. 2017; Weise, ym. 2018; Sätälä, Ruhalahti, Hilpinen & Luukkonen 2020.)

Muistisairauksien aiheuttamia käytösoireita hoidetaan pääasiassa lääkkeillä, mutta lopulta ne vain hidastavat taudin etenemistä. (Särkämö ym. 2011). Muistisairaiden toimintakykyä on tärkeää ylläpitää ja kuntouttaa lääkkeettömillä hoitomuodoilla. Musiikki on siihen erinomainen väline. Positiivisia vaikutuksia on lukematon määrä. Vaikka osa niistä on vain lyhytaikaisia tai musiikki-interventioiden aikana tapahtuvia muutoksia, säännöllisillä musiikki-interventioilla voidaan saada positiivisista vaikutuksista toistuvia, mikä parantaa elämänlaatua merkittävästi. (Moreno-Morales ym. 2020.)

## 6.2 Työn eettisyys ja luotettavuus

Moraalisiin periaatteisiin kuuluu hyvän ja pahan erottaminen, sekä oikean erottaminen väärästä. Näitä kysymyksiä tutkittaessa puhutaan etiikasta eli moraalifilosofiasta. (Pietarinen & Poutanen 1998.) Arvikset tilanteet, joissa ei ole yhtä oikeaa vastausta etiikka ja moraalit ovat esillä. Eettistä ajattelua pidetään kykynä punnita vaihtoehtojen välillä, joista molemmat sisältävät positiivisia ja negatiivisia piirteitä. Tutkimustyössä taas eettiset kysymykset liittyvät siihen, mikä tutkijan ammatissa on hyväksyttävää. Tieteelliseen tutkimukseen liittyvä tutkimusetiikka voidaan näin mieltää myös ammattietiikaksi. (Kuula 2011.)

Tutkimuseettisen lautakunta on määrittänyt ohjeet eettisen ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyönprosessista (TENK 2012, 6). Tutkimuksessa seurattiin näitä ohjeistuksia tutkimuksen luotettavuuden ja tutkimustulosten uskottavuuden saavuttamiseksi. Eettisiä tilanteita tutkimuksessa ovat esimerkiksi tutkimusaiheen rajaaminen, aineiston valinta, tulosten tulkitseminen, sekä näiden perusteella tehtävien johtopäätösten muodostaminen. (Kuula 2011.)

Tutkimusaineiston dokumentoinnissa, tulosten analysoinnissa ja raportoinnissa noudatettiin hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvasti huolellisuutta, tarkkuutta ja rehellisyyttä (TENK 20126). Tutkimuk-

seen aineistoa haettiin laadukkaista hoitotieteellisistä tietokannoista, Cinahl, Medic ja Pubmed. Tutkimukseen hyväksyttiin vain alkuperäistutkimuksia, jotka olivat vertaisarvioituja. Aineiston valintaa varten muodostimme sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Tutkimuksessa käytettiin narratiivista kirjallisuuskatsausta, sekä induktiivista sisällönanalyysiä tutkimus- ja arviointimenetelminä. Nämä menetelmät sopivat hoitotieteelliseen kirjallisuuskatsaukseen. Yhteistyöorganisaatiolta haettiin työlle tutkimuslupa hyvän käytännön mukaisesti ennen kirjallisuushaun aloittamista. (TENK 2012, 6.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä käytettiin tutkimusprosessin arvioimisessa työssä kauttaaltaan. Uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys takaavat tutkimustulosten luotettavuuden (Kylmä & Juvakka 2017, 127–129). Tutkimuksen uskottavuutta lisää sen kesto. Tutkimusaihe muodostui toukokuussa 2021, tutkimussuunnitelma kirjoitettiin syys-helmikuussa 2021-2022. Maaliskuussa 2022 tehtiin hankkeistamissopimus ja haettiin tutkimuslupa yhteistyöorganisaatiolta. Kokonaisaikaa tutkimuksen tekemiseen on kulunut vuosi. Vahvistettavuudella tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta. Tätä lisättiin kuvaamalla työprosessit yksityiskohtaisesti taulukoihin ja liitteisiin, joiden avulla nähdään koko prosessi aineistohausta aina pelkistettyihin ilmaisuihin, eli tuloksiin saakka. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tutkimustuloksiin ei saa vaikuttaa tutkijan arvot ja omat mielipiteet on pidettävä erillään tutkimuksesta. Muiden tutkijoiden viittaukset kirjattiin asianmukaisesti lähdemerkinnöin, jotta tutkimustuloksia voidaan pitää uskottavina ja eettisesti hyväksyttävinä. Tutkimuksen aikana tarkasteltiin omaa objektiivisuutta aihetta kohtaan. (Tenk 2012, 6.) Omien lähtökohtien, mielipiteiden ja ennako-oletusten tarkastelu on edellytys myös reflektiivisyydelle (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Siirrettävyyden yksi kriteeri on hyvä aineiston kokoaminen, johon vaikuttaa tutkijan oma kiinnostus aihetta kohtaan (Eskola & Suoranta 1998, 66).

### 6.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet tieteellisen tutkimuksen tekemisen periaatteita, kehittäneet osaamistamme tiedonhaussa ja oppineet analysoimaan tieteellisiä tekstejä paremmin. Kaikki tutkimusartikkelimme olivat englanninkielisiä, joten voidaan puhua myös jonkin asteisesta kielikylvystä. Opinnäytetyön tekeminen on ollut prosessi, joka on vaatinut paljon uuden opettelua ja sisäistämistä. Jo alussa koko prosessi tuntui valtavalta ja vaikealta, mutta on ollut hienoa huomata, että eteenpäin on päästy.

Työmme alkoi vierailulla yhteistyöorganisaatiossa, jolloin selvitimme heidän toiveitaan ja ajatuksiaan tulevasta tutkimuksesta ja siitä, mihin työtä tullaan kyseisessä yksikössä käyttämään. Alusta alkaen olemme huomioineetkin tilaajan tarpeet ja näiden pohjalta ovat muodostuneet myös tutkimuskysymyksemme. Olemme täyttäneet hyvien tapojen mukaisesti tarvittavat sopimusasiakirjat, jotta työn etenemisessä ei tule epäselvyyksiä osapuolien välille ja informoineet työn edistymisestä osapuolia tasaisin väliajoin.

Yhteistyötaidot ovat olennainen osa tutkimusprosessia. Tutkimuksen tekeminen yhdessä vaatii aikataulujen yhteen sovittamista ja omien henkilökohtaisten menojen karsimista. Tutkimuksen tekeminen viimeisen vaiheen opintojen ohella on tuntunut raskaalta ja haastavalta, mutta pienin askelin olemme saaneet tutkimusta eteenpäin. Olemmekin pystyneet hyödyntämään sisäistä yrittäjyyttämme ja vieämään prosessia eteenpäin haasteista huolimatta. Opinnäytetyöprosessissa hyödynnettiin ohjaavan

opettajan neuvoja ja olemassa olevaa tietoa kirjallisuuskatsauksen tekemisestä, mitkä edistivät työn etenemistä.

Tutkimusprosessin aikana olemme kehittyneet paljon tiedonhaussa, kirjoittamisessa ja tutkimuksen tekemisessä. Sairaanhoitajana täytyy osata etsiä tietoa luotettavista lähteistä. Tutkimusprosessin myötä olemme oppineet etsimään luotettavaa tutkimustietoa ja tarkastelemaan asioita kriittisesti useasta näkökulmasta. Tutkimusprosessi ja tulokset antavat meille valmiuksia hyödyntää musiikkia muistisairaiden kanssa toimiessa. Opinnäytetyön tavoite on edistää työmme tilaajan Attendo Kalliohovin hoitohenkilökunnan tietämystä aiheesta ja lisätä musiikin käyttöä hoitotyön keinona. Olemme siis saaneet olla osana edistämässä muistisairaiden hoitotyötä ja olemme oppineet ymmärtämään paremmin sairaanhoitajan osuutta näyttöön perustuvassa toiminnassa.

Opinnäytetyömme tulee toimimaan opetus- ja ohjausmateriaalina työmme tilaajalle. Olemmekin pyrkineet kuvaamaan tutkimuksen kulun ja tulokset mahdollisimman selkeään muotoon, jotta informaatio olisi työstämme helposti poimittavissa. Tarkoituksemme on käydä työ esittelemässä hoivakodin henkilökunnalle, jolloin saamme vielä lisäkokemusta tulevien kollegoidemme ohjauksesta.

Ammatillisuuden ja eettisyyden koemme vahvistuneen tutkimusta tehdessämme. Olemme pohtineet tutkimuksiin liittyviä eettisiä kysymyksiä. Ammatillista osaamista on tullut lisää teorian tiedon muodossa. Olemme hakenneet paljon tietoa muistisairauksista ja niiden hoidosta. Tutkimuksia lukiessamme saimme tietoa musiikin käytöstä ja sen vaikutuksista muistisairaiden hoitotyössä. Sairaanhoitajana työssä tarvitaan päätöksentekotaitoja, teoria- ja käytännön osaamista ja taitoa suunnitella omaa toimintaa. Opinnäytetyöprosessissa tarvittiin edellä mainittujen lisäksi myös vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja.

Arvio oman ammatillisuutemme kehittymisestä tutkimuksen aikana pohjautuu sairaanhoitajan osaamiskompetensseihin (Savonia 2022).

#### 6.4 Hyödynnettävyys ja kehitysideat

Tutkimustulokset ovat peräisin tuoreista, vertaisarvioituista, alkuperäistutkimuksista ja ne osoittavat musiikin vaikutuksia muistisairaiden hoidossa. Tutkimustulokset ovat hyödynnettävissä Attendo Kalliohovin kulttuuripainotteisessa vanhuspalveluyksikössä, jossa kulttuuri on iso osa arkipäiväistä toimintaa. Tutkimuksen avulla henkilökunta saa tutkittua tietoa jo käytössä olevien menetelmien hyödyllisyydestä, sekä pystyvät kehittämään toimintaansa entistä paremmaksi. Tutkimustuloksien avulla pystytään päivittämään yksikön toimintatapoja musiikin käytön suhteen.

Tutkimuskysymyksiin saatiin hyvin vastauksia ja erilaisia tutkimuksia aihepiirissä on viime vuosina tehty paljon. Tutkimustuloksista ilmeni paljon hyviä keinoja käyttää musiikkia osana hoitotyötä.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta musiikin olevan monipuolinen hoitomenetelmä niin muistisairaille, kuin muillekin, joilla on vaikeuksia kommunikaation kanssa. Musiikkia voidaan hyödyntää monella tapaa, eikä se ole riippuvainen resursseista. Yksinkertaisimmillaan se voi olla esimerkiksi yhteislaulua tai musiikin kuuntelua, joka on helppo yhdistää päivittäisiin hoitotoimiin.

Tulosten perusteella voidaan todeta musiikin sopivan hoitomuotona kaikille. Musiikkia on saatavilla kaikenlaiseen makuun, niin rauhoittavaa kuin liikuttavaakin musiikkia. Musiikin todettiin aiheuttavan spontaania liikkumista kappaleiden tahtiin, jonka perusteella voidaan todeta musiikin olevan fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle hyväksi. (Shibazaki & Marshall 2017.)

Kommunikaation paraneminen vaikuttaa kaikkien asukkaiden hyvinvointiin. Vuorovaikutuksen lisääntyminen aiheuttaa keskusteluja, jolloin asukkaat voivat harjoittaa vuorovaikutustaitojaan. Psyykinen hyvinvointi lisääntyy keskustelujen myötä. (Cho 2018; Kwak ym. 2020). Tulosten perusteella vaikutukset mielialaan ovat positiivisia, sillä masennusoireiden havaittiin vähenevän ja musiikin aiheuttavan iloa.

## LÄHTEET

- Atula, Sari 2019a. Lewyn kappale-tauti. Teoksessa Lääkärikirja Duodecim. Verkkokirja. Helsinki: Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01105> Viitattu 15.12.2021
- Atula, Sari 2019b. Vaskulaarinen dementia (verenkiertoperäinen muistisairaus). Teoksessa Lääkärikirja Duodecim. Verkkokirja. Helsinki:Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01106/vaskulaarinen-dementia-verenkiertoperainen-muistisairaus>. Viitattu 15.12.2021.
- Dahms, Rebecca, Eicher, Cornelia, Haesner, Marten & Mueller-Werdan, Ursula 2021. Influence of music therapy and music-based interventions on dementia: a pilot study. *Journal of music therapy*, 2021, 58 (3), 12-36. <https://doi.org/10.1093/jmt/thab005> Viitattu 18.4.2022
- Duodecim Terveysportti 2022. Lääketieteen termit. Muistisairaus. Viitattu 17.1.2022. Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/apps/sanakirjat/105980/muistisairaus>
- Erkkilä, Jaakko & Rantanen Mimmu 2020. Kun sanat eivät riitä – luovat terapiat. Katsausartikkeli, *Duodecim* 2020, 136, 2062, 67. <https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.savonia.fi/xmedia/duo/duo15795.pdf>. Viitattu 16.2.2022
- Izzo Ferri, Tamires, Beatriz Lima Candanedo, Maria Juana, Yumi Higuti, Aline, Magalhães Correa, Lucas, Melo Campos, Dayane & Hotta Ansai, Juliana 2021. Immediate physiological effects of listening to music before physical exercise in institutionalizing older people with dementia. *Fisioterapia e Pesquisa*, 2021, 28 (3), 308-317. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/20028628032021> Viitattu 20.4.2022
- Ray, Gendra D. & Götell Eva 2018. The use of music and music therapy in ameliorating depression symptoms and improving well-being in nursing home residents with dementia. *Frontiers in Medicine*, 2018;5:287. <https://doi.org/10.3389/fmed.2018.00287>. Viitattu 10.4.2022.
- Gómez-Gallego, María, Gómez-Gallego, Juan Cándido, Gallego-Mellado, María & García-García, Javier 2021. Comparative Efficacy of Active Group Music Intervention versus Group Music Listening in Alzheimer's Disease. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 8067. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158067>. Viitattu 17.01.2022.
- Hallikainen, Merja, Immonen, Annika, Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko 2019. Muistisairaahan hoito. 1. Painos. Helsinki:Duodecim.
- Hallikainen, Merja, Mönkäre, Riitta, Nukari, Toini & Forder, Marjo 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. 1.painos. Helsinki:Duodecim.
- Hawker, Sheila, Payne, Sheila, Kerr, Christine, Hardey, Michael & Powell, Jackie. Appraiaing the evidence: Reviewing disparate data systematically. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.savonia.fi/doi/pdf/10.1177/1049732302238251>. Viitattu 16.2.2022.
- Cho Heeyoun Kim 2018. The effects of music therapy-singing group on quality of life and affect of persons with dementia: a randomized controlled trial. *Frontiers in Medicine* 2018; 5; 279. <https://doi.org/10.3389/fmed.2018.00279>. Viitattu 15.4.2022.



Hotus-hoitosuositus 2019. Muistisairaahan henkilön päivittäistoiminnoista suoriutumisen tukeminen – Lääkkeettömät menetelmät hoitotyössä. Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä: Parisod H., Haapala O., Koskeniemi J., Okkonen E., Saarnio R. & Tuomikoski A. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö (viitattu 15.2.2022). <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/12/hoitosuositus-muistisairaat.pdf>

Ikäohjelman valmisteluryhmä 2020. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020, 17-18, 31. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM\\_2020\\_31\\_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y) .Viitattu 28.10.2021.

Juva, Kati, 2014. Alkava muistisairaus – milloin muistihuoli ohjaa kattaviin tutkimuksiin? Teoksessa Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Verkkokirja 130 (10) 969-74 <https://www.duodecimlehti.fi/duo11656> Viitattu 10.12.2021

Juva, Kati, 2021. Alzheimerin tauti. Teoksessa lääkärikirja Duodecim. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00699> Viitattu 15.12.2021.

Keough, Laurie, King, Betsey & Lemmerman, Theresa 2017. Assessment-Based Small-Group Music Therapy Programming for Individuals with Dementia and Alzheimer's Disease: A Multi-Year Clinical Project. Music Therapy Perspectives (MUSIC THER PERSPECT), 35 (2) 181-189. Viitattu 17.01.2022. Saatavissa: <https://search.ebscohost-com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=ccm&AN=126249249&lang=fi&site=ehost-live&authtype=ip,shib&custid=s4778224>

Koponen, Hannu & Vataja, Risto 2016. Muistisairauden käytösoireiden hoito. Verkojulkaisu. <https://www.kaypahoito.fi/nix00524>. Viitattu 17.2.2022.

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys .Tampere: Vastapaino.

Kwak, Jung, Anderson, Keith & O'Connell Valuch, Katharine 2020. Findings from a prospective randomized controlled trial of an individualized music listening program for persons with dementia. Journal of Applied Gerontology, 2020, 39 (6), 567-575. <https://doi.org/10.1177/0733464818778991> Viitattu: 25.4.2022

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Käypä hoito -työryhmä Muistisairaudet. Ohje potilaille ja läheisille: Otsa-ohimolohkorappeumat (frontotemporaalidementia, etenevä sujumaton afasia ja semanttinen dementia). Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim,2016. (Viitattu 15.12.2021). <https://www.kaypahoito.fi/nix01594>

Leo, Vera 2020. Effects of vocal music on verbal learning and long-term recovery after stroke. Väitöskirja. Psykologian ja logopedian laitos, lääketieteen tiedekunta. Helsingin yliopisto. <https://helda-helsinki-fi.ezproxy.savonia.fi/bitstream/handle/10138/318927/EFFECTSO.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 18.2.2022.

Melhuish, Ruth, Beuzeboc, Catherine & Guzmán, Azucena 2017. Developing relationships between care staff and people with dementia through music therapy and dance movement therapy: preliminary phenomenological study. *Sage Journals, Dementia* volume 16, issue 3, 282-296. <https://doi.org/10.1177/1471301215588030> Viitattu: 24.4.2022

Moir, Alexandra R., Cassidy-Nolan, Donovan, Geogh, Amy S. & Cassidy, Keri-Leigh 2019. Music therapy in long-term care: impact of behavioural and psychological symptoms of dementia and facility milieu. *Canadian Journal of music therapy* 2019, 25, 50-59. <https://search.ebsco-host.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=ccm&AN=144847173&lang=fi&site=ehost-live&authtype=ip,shib&custid=s4778224> Viitattu 15.4.2022

Moreno-Morales, Celia, Calero, Raul, Moreno-Morales, Pedro & Pintado, Christina 2020. Music therapy in the treatment of dementia: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Medicine* 2020;7:160. <https://doi.org/10.3389/fmed.2020.00160>

Muistiliitto 2016. Hyvän hoidon kriteeristö. Teoksessa Muistiliiton julkaisusarja 2/2016. Verkkokirja. [https://www.muistiliitto.fi/application/files/5314/8666/3660/Hyvan\\_hoidon\\_kriteeristo\\_2016\\_interaktiivinen.pdf](https://www.muistiliitto.fi/application/files/5314/8666/3660/Hyvan_hoidon_kriteeristo_2016_interaktiivinen.pdf). Viitattu 17.2.2022.

Muistiliitto julkaisuaika tuntematon. Muistisairaudet. Verkkojulkaisu. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet>. Viitattu 28.10.2021.

Muistisairaudet. Käypä hoito- suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2021 (viitattu 17.2.2022). <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044#s25>

Pietarinen, Juhani & Poutanen, Seppo. 1998. Etiikan teorioita. 1.painos. Helsinki: Gaudeamus

Pitkäniemi, Anni, Sihvonen, Aleksi, Särkämö, Teppo & Soinila, Seppo 2020. Musiikki-interventiot kivun hoidon osana. *Katsausartikkeli*, 11.9.2020. 37/2020, vsk 75, s. 1843-1848. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/musiikki-interventiot-kivun-hoidon-osana/?public=c4f48a03ed7ee43e98fb9cea119d1c29>. Viitattu 20.1.2022.

Rautava-Nurmi, Hanna, Westergård, Airi, Henttonen Tarja, Ojala Mirja & Vuorinen, Sinikka 2019. Hoitotyön taidot ja toiminnot. 6. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Remes, Anne, Haanpää, Ramona, Suhonen, Noora-Maria, Junttila, Anna & Solje, Eino 2018. Otsalohkodementia – Salakavala muistisairaus. *Katsausartikkeli* 12.1.2018 1-2/2018 vsk 73 s. 37 – 43. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/otsalohkodementia-ndash-salakavala-muistisairaus/?public=989ddb04b2fb7e544f635e3c5501f7d5>. Viitattu 15.12.2021.

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Verkkojulkaisu. Vaasa: Vaasan yliopisto. [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y) . Viitattu 21.1.2022.

Savonia 2022. Opetussuunnitelmat. TN19KM Sairaanhoidajantutkinto-ohjelma (monimuotototeutus). <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=KS&krtid=1189&tab=2>. Viitattu 9.5.2022

Shibazaki, Kagari & Marshall, Nigel 2017. Exploring the impact of music concerts in promoting well-being in dementia care. *Aging & Mental Health*, 2017, 21 (5), 468-476. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1114589> Viitattu: 24.4.2022

Sihvonen, Aleks, Leo, Vera, Särkämö, Teppo & Soinila, Seppo 2014. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Teoksessa *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 30(18):1852-60. Verkko-kirja.Helsinki:Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2014/18/duo11845>. Viitattu 16.12.2021.

Suoranta, Juha & Eskola, Jari 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino.

Stolt, Minna, Axelin, Anna & Suhonen, Riitta. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes print. 2.painos. Viitattu 12.12.2021.

Swall, Anna, Hammar, Marmstål, Lena, Gransjön & Craftman, Åsa 2020. Like a bridge over troubled water – a qualitative study of professional caregiver singing and music as a way to enable person-centred care for persons with dementia. Research article. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 15, (1). Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1735092>. Viitattu 19.1.2022.

Särkämö, Teppo, Laitinen, Sari, Numminen, Ava, Tervaniemi, Mari, Kurki, Merja & Rantanen, Pekka 2011. Muistaakseni laulan. Tutkimusraportti musiikin käytöstä muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. [https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2015/01/Muistaakseni\\_laulan-tutkimusraportti.pdf](https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2015/01/Muistaakseni_laulan-tutkimusraportti.pdf). Viitattu 17.5.2021.

Sätälä, Heli, Ruhalahti, Mari, Hilpinen, Sari & Luukkonen, Riitta 2020. Musiikkiterapia ja musiikin käyttö neurologisten erityislasten kuntoutuksessa. Teoksessa *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 136(23):2625-2632. Verkkokirja. Helsinki:Duodecim. <https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.savonia.fi/xmedia/duo/duo15935.pdf>

THL. 2020. Muistisairauksien yleisyys. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys>. Viitattu 10.12.2021

THL. 2022. Muistisairaudet. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet>. Viitattu 15.2.2022.

Timonen, Kirsi, West, Riitta & Riusala, Aila 2014. Kuntouttava hoitotyö vähensi vuodepaikat kolmannekseen. *Potilaan lääkäri-lehti*. Nro 15/2014. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/kuntouttava-hoitotyö-vahensi-vuodepaikat-kolmannekseen/>. Viitattu 17.2.2022.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi.

Tuomikoski, Annukka, Parisod, Heidi, Oikarainen, Ashlee, Siltanen, Hannele & Holopainen, Arja 2018. Lääkkeettömien menetelmien vaikutukset muistisairautta sairastavan haasteelliseksi koetun käyttäytymiseen. Raportti järjestelmällisten katsausten katsauksesta. Muistiliiton julkaisusarja 1/2019, 6. Saatavissa: [https://www.muistiliitto.fi/application/files/8915/5134/0010/Laakkeettomien\\_menetelmien\\_vaiikutukset\\_muistisairautta\\_sairastavan\\_paivittaisista\\_toiminnoista\\_selviytymiseen.pdf](https://www.muistiliitto.fi/application/files/8915/5134/0010/Laakkeettomien_menetelmien_vaiikutukset_muistisairautta_sairastavan_paivittaisista_toiminnoista_selviytymiseen.pdf) . Viitattu 17.5.2021.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarviointin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2019.pdf). Viitattu 17.5.2021

Ukkola-Vuoti, Liisa 2019. Miten musiikki vaikuttaa terveyteen. Katsausartikkeli. <https://www-laakari-lehti-fi.ezproxy.savonia.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-musiikki-vaikuttaa-terveyteen/>. Viitattu 17.5.2021

Vaajoki, Anne 2012. Postoperative pain in adult gastroenterological patients – Music inversion in pain alleviation. Itä-Suomen yliopisto, väitöskirja. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/11662/urn\\_isbn\\_978-952-61-0956-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/11662/urn_isbn_978-952-61-0956-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 17.2.2022

Van der Steen, Jenny, Smaling, Hanneke, Van der Wouden, Johannes, Bruinsma, Manon, Scholten, Rob & Vink, Annemiek 2018. Music-based therapeutic interventions for people with dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 7. Art. No.: CD003477. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003477.pub4>. Viitattu 17.01.2022.

Weise, Lisette, Töpfer, Nils F, Deux, Juliane & Wilz, Gabriele 2018. Feasibility and effects of individualized recorded music for people with dementia: A pilot RCT study. Nordic Journal of Music Therapy, 2020, 29 (1), 39-56. <https://doi.org/10.1080/08098131.2019.1661507> Viitattu 22.4.2022

## LIITE 1 : KIRJALLISUUSHAUSSA KÄYTETYT TIETOKANNAT, HAKUNANAT JA TULOKSET

Tietokanta	Hakusana/t	Osumat	Abstraktin perusteella tutkimukseen valitut julkaisut	Tulosten perusteella valitut julkaisut
Cinahl Complete	music AND ( "Memory Disorders" OR Dementia OR "Alzheimer Disease" OR "Alzheimer's Disease" ) AND ( nurse OR nurses OR nursing )	113	17	7
Pubmed	music AND ( "Memory Disorders" OR Dementia OR "Alzheimer Disease" OR "Alzheimer's Disease" ) AND ( nurse OR nurses OR nursing )	153	5	3
Medic	Music AND Dementia "Memory Disorders" "Alzheimer Disease" "Alzheimer's Disease" AND nurse nurses nursing	3	0	0

## LIITE 2 : VALITUT TUTKIMUSAINEISTOT

Tekijät julkaisu- vuosi julkaisu- maa	julkaisun nimi	tietokanta	julkaisija	tutkimuksen tarkoitus	tutkimustulokset
Cho, Heeyoun Kim  Yhdysval- lat  2018	The effects of music therapy-singing group on quality of life and affect of persons with dementia: A random- ized controlled trial	Pubmed	Frontiers in Medicine, 15 October 2018	Tutkimuksen tarkoituk- sena oli verrata laulu- ryhmän vaikutuksia musiikkia kuuntelevan ryhmän ja kontrolliryh- män vaikutuksiin ja mi- tata elämänlaatua.	Tutkimus osoitti, että aktiivinen ryhmälaulu on teh- okas lääkkeetön hoitomuoto. Mu- siikkiterapia pa- rantaa itsetuntoa ja vuorovaiku- tusta, ja lisää yh- teenkuuluvuuden tunnetta.
Dahms, Rebecca; Eicher, Cornelia; Haesner, Marten; Mueller- Werdan, Ursula  Saksa  2021	Influence of music therapy and music- based interventions on dementia: a pilot study	Cinahl	Journal of mu- sic therapy, Fall2021; 58(3): e12-e36	Tutkittiin yksilöidyn musiikkiterapian ja teknologiaan pohjautu- vien musiikki interven- tioiden käyttöasteen vaikutuksia psykologi- siin ja käytösoireisiin dementia potilailla.	Ohjatut musiik- kiaktiviteetit olivat suositumpia, kuin teknisesti totteu- tetut. Iällä ja su- kupuolella ei ollut merkitystä osallisuuteen. Levottomuus ja apaattisuus vähe- nivät.
Izzo Ferri, Tamires; Beatriz Lima Can- danedo, Maria Juana;	Immediate physiologi- cal effects of listening to music before physi- cal exercise in institu- tionalizing older peo- ple with dementia	Cinahl	Fisioterapia e Pesquisa, Jul- Sep2021; 28(3): 308-317	Tutkimuksessa analy- soitiin juuri ennen fyy- sistä harjoitetta kuun- nellun musiikin aiheut- tamia välittömiä fysio- logisia vaikutuksia de- mentia potilailla.	Musiikin aiheutta- mat fysiologiset vaikutukset, ku- ten sykkeen muu- tokset ja veren- paineen nousu olivat osoitus mu- siikin hermostoa

Yumi Hi-guti, Aline; Magalhães Correa, Lucas; Melo Campos, Dayane; Hotta An-sai, Juli- ana  Brasilia  2021					aktivoivasta toi- minnasta.
Kwak, Jung; Anderson, Keith; O'Connell Valuch, Katharine  USA  2020	Findings from a pro- spective randomized controlled trial of an individualized music listening program for persons with dementia	Cinahl	Journal of Ap- plied Gerontol- ogy, Jun2020; 39(6):567-575. (9p)	Tutkimuksen tarkoitus on selvittää, millaisia tuloksia dementiaa sai- rastavien yksilöllisestä musiikinkuunteluohjel- masta saadaan.	Tulosten mukaan toisen ryhmän asukkaiden ärty- neisyys parani. Kehitysvammais- ten mielialaan ja levottomuuteen havaittiin vain vä- hän vaikutuksia.
Melhuish, Ruth, Beuzeboc, Catherine, Guzmán, Azucena  Iso-Britan- nia  2017	Developing relation- ships between care staff and people with dementia through mu- sic therapy and dance movement therapy: preliminary phenome- nological study	Cinahl	Sage Journals, Dementia vol- ume 16, issue 3 (282-296)	Tutkimuksen tarkoitus on tutkia vaikutuksia muistisairaisiin, eikä tutkia asenteita ja ha- vaintoja työntekijöiltä, jotka säännöllisesti osallistuvat dementia potilaiden musiikki ja tanssiterapiaan hoito- kodissa.	Musiikki yhdistet- tynä liiketerapiaan paransi muistisai- raiden itseilmaisus- kykyä, vapautti kommunikointia ja loi tukevaa il- mapiiriä hoitolai- toksessa. Hoito- henkilökunta suh- tautui empaatti- semmin potilaisiin ja emotionaalinen resonanssi parani.

Moir, Alexandra R.; Cassidy-Nolan, Donovan; Geogh, Amy S.; Cassidy, Keri-Leigh  Kanada  2019	Music Therapy in Long-Term Care: Impact on Behavioural and Psychological Symptoms of Dementia and Facility Milieu	Cinahl	Canadian Journal of music therapy 2019;25:50-59. (10p)	Tutkimuksessa selvittiin musiikkiterapian vaikutuksia demen-tiapotilaiden neuropsykiatriisiin oireisiin pitkä-aikaishoitolaitoksissa.	Tutkimuksen tulosten mukaan kuukausittain mitatut elämänlaatusiis- teet parani- vat merkittävästi. Asukkaiden levot- tomuus vähentyi ja käyttäytyminen parani.
Moreno-Morales, Celia; Calero, Raul; Moreno-Morales, Pedro; Pintado, Cristina  Espanja 2020	Music Therapy in the Treatment of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis	Pubmed	Frontiers in Medicine, 19 May 2020	Tutkimuksen tarkoituk- sena on ollut selvittää, onko musiikkiterapian soveltamisella vaiku- tusta dementiaa sairastavien ihmisten kognitiiviseen toimin- taan, elämänlaatuun ja/tai masennustilaan.	Tulosten perus- teella musiikkite- rapialla on positiivinen vaikutus de- mentiaa sairasta- van kognitiiviseen toimintaan. Vaiku- tusten jatkuvuu- den kannalta on tärkeää, että mu- siikkiterapia jat- kuu säännöllisesti.
Ray, Kendra D.; Götell, Eva  Ruotsi  2018	The use of music and music therapy in ameliorating depression symptoms and improving well-being in nursing home residents with dementia	Pubmed	Frontiers in Medicine, 09 October 2018	Tutkimuksen tarkoituk- sena on ollut selvittää, miten musikin ja mu- siikkiterapian käyttö vaikuttaa dementiaa sairastavien asukkai- den hyvinvointiin.	Tutkimus osoitti, että masennuksen oireet vähenivät merkittävästi kah- den viikon musiik- kiterapian jäl- keen. Vaikka oi- reet tulivat takai- sin, ne tasaantui- vat, kun laulami- nen ja musiikin tahtiin liikkuminen



					lisättiin päivittäisiin toimiin.
Shibazaki, Kagari & Marshall, Nigel A  Englanti/Japani  2017	Exploring the impact of music concerts in promoting well-being in dementia care	Cinahl	Aging & Mental Health May2017; 21(5): 468-476.	Tutkimuksessa tarkoit- us selvittää musiikki- konserttien vaikutuksia muistisairaiden, heidän omaisten ja hoitohen- kilökunnan keskuu- dessa.	konserdit aktivoi- vat muistoja, saa- vat muistisairaat omatoimisesti liik- kumaan ja rau- hoittavat. Keskus- telujen pituus kasvoi ja vasta- vuoroisuus pa- rani. Työntekijät kokivat työener- gian ja -motivaat- ion kasvaneen, mistä seurasi pa- remman hoivan kehä.
Weise, Lisette, Töpfer, Nils F., Deux, Juliane, Wilz, Gabriele  Saksa  2018	Feasibility and effects of individualized recorded music for people with dementia: A pilot RCT study.	Cinahl	Nordic Journal of Music Therapy, Jan2020; 29(1): 39-56.	Tutkimuksessa tarkoi- tus selvittää musiikki- konserttien vaikutuksia muistisairaiden, heidän omaisten ja hoitohen- kilökunnan keskuu- dessa.	Sosiaalinen osal- listuvuus lisääntyi, kiihtyneisyys ja aggressiivisuus väheni, emotio- naalinen hyvin- vointi parani. Unenlaadussa oli myös parane- mista.