



Anna Kallas, Merja Lähteenvalo Ceseña

## Musisoimaan ikääntyneiden kanssa

Opas musiikkityöntekijöille ikääntyneiden osallisuuden ja toimijuuden vahvistamiseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi, AMK

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

16.1.2026

## Tiivistelmä

Tekijä(t):	Anna Kallas, Merja Lähteenvalo Ceseña
Otsikko:	Musisoimaan ikääntyneiden kanssa – Opas musiikkityöntekijöille ikääntyneiden osallisuuden ja toimijuuden vahvistamiseen
Sivumäärä:	24 sivua + 3 liitettä
Aika:	16.1.2026
Tutkinto:	Geronomi, AMK
Tutkinto-ohjelma:	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t):	Lehtori Heidi Oilimo Lehtori Arja Suikkala

---

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja tehty yhteiskehittelynä Musiikkikuntoutusyhdistys Musisoiva ry:n kanssa. Tarkoituksena oli kehittää ikääntyneiden parissa työskenteleville sairaala-, hoiva- ja yhteisömuusikoille opas ikääntyneiden osallisuuden ja toimijuuden tukemiseen. Opinnäytetyön teoreettisen perustan muodostavat ikääntyneiden osallisuus, toimijuus ja niiden vahvistaminen musiikkityön keinoin. Näitä keinoja ovat osallistava työtapa, hyvät kohtaamistaidot sekä erilaisten toimintakykyrajoitteiden tunnistaminen ja huomioiminen.

Yhteiskehittelyn menetelmäksi valittiin työpajatyöskentely. Työpajoihin osallistui yhdistykseen kuuluvia sairaala-, hoiva- ja yhteisömuusikoita. Työpajoissa koottiin toiveita oppaan sisällöksi, selvitettiin, millaisia haasteita he työssään kohtaavat sekä kerättiin kokemukseen perustuvia hyviä käytäntöjä. Oppaan avulla muusikot voivat kehittää työtään osallistavampaan suuntaan, parantaa vuorovaikutusta ikääntyneiden kanssa sekä huomioida musiikin saavutettavuuteen ja esteettömyyteen liittyviä seikkoja. Lisäksi opinnäytetyössä tuodaan esiin musiikin merkitys ikääntyneiden hyvän elämänlaadun tukemisessa, jossa kokemus osallisuudesta ja toimijuudesta on keskiössä.

Alun perin opinnäytetyöprosessissa oli tarkoitus kehittää yksi tuotos, edellä kuvattu muusikoille suunnattu opas. Jo ensimmäisessä työpajassa kävi kuitenkin ilmeiseksi, että tarvetta on myös hoiva-alan ammattilaisille eli hoivamusiikin ”tilaajille” suunnatulle informaatiolle. Näin oppaan sivutuotteena syntyi ytimekäs infolehtinen osallistavan musiikkityön merkityksestä ja hoivamuusikon vierailuun valmistautumisesta. Muusikot voivat lähettää infolehtistä tiedonjakamis- ja markkinointitarkoituksessa hoivakoteihin ja kaikkialle, missä ikääntyneitä asuu tai kokoontuu.

Musiikkityö sisältää paljon mahdollisuuksia mutta myös haasteita ikääntyneiden osallisuuden ja toimijuuden tukemiseen. Sairaala-, hoiva- ja yhteisömuusikot tarvitsevat tietoa ja tukea ikääntyneiden parissa työskentelyyn. Tähän tarpeeseen opinnäytetyön tuotokset pyrkivät vastaamaan mahdollisimman monipuolisesti.

Avainsanat: ikääntyneet, osallisuus, toimijuus, musiikkityö

---

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

## Abstract

Author(s): Anna Kallas, Merja Lähteenvalo Ceseña  
Title: Making Music with Older Adults – Guide for Music Workers to Strengthen Older Adults' Participation and Agency  
Number of Pages: 24 pages + 3 appendices  
Date: 16 January 2026

Degree: Bachelor of Social Services and Health Care  
Degree Programme: Degree Programme in Elderly Care  
Instructor(s): Heidi Oilimo, Senior Lecturer  
Arja Suikkala, Senior Lecturer

---

This functional thesis was carried out through co-creation in collaboration with Musiikikikuntoutusyhdistys Musisoiva ry. Its aim was to develop a guide for hospital, care, and community musicians working with older adults, supporting their participation and agency. The theoretical framework is based on the concepts of participation and agency in older adults and on strengthening these through music work. Achieving this requires an inclusive working approach, strong interpersonal skills, and the ability to recognise and accommodate various functional limitations.

The chosen method was workshop-based co-creation, involving association members who are hospital, care, and community musicians. In the workshops, participants compiled content wishes for the guide, identified challenges in their work, and shared good practices from their experience. Using the guide, musicians can adopt a more inclusive approach, improve interaction with older adults, and consider accessibility in music activities. The thesis also emphasizes the role of music in supporting the quality of life of older adults, with participation and agency at its core.

Initially, the thesis aimed to produce a single output: the guide for musicians. However, the first workshop revealed that care professionals, the 'commissioners' of care music, also needed targeted information. Consequently, a concise information leaflet was created as a secondary outcome, outlining the importance of inclusive music work and how to prepare for a visit from a care musician. Musicians can distribute this leaflet for information and promotional purposes to care homes and other settings where older adults live or gather.

Music work offers extensive opportunities to support participation and agency in older adults but also presents challenges. Hospital, care, and community musicians need information and support for working with this population. The outputs of this thesis aim to meet this need as comprehensively as possible.

Keywords: older adults, participation, agency, music work

---

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tietoperusta	2
2.1	Ikääntyneiden osallisuus ja toimijuus	3
2.2	Musiikki ikääntyneiden osallisuuden ja toimijuuden edistäjänä	4
2.3	Ikääntyneiden musiikkimieltymysten huomioimisen tärkeydestä	6
2.4	Ikääntyneille suunnatun musiikkityön saavutettavuus	6
2.5	Arvostava kohtaaminen ja vuorovaikutus ikääntyneen kanssa	7
3	Opinnäytetyön toteutus	9
3.1	Opinnäytetyön työvaiheet ja välitulokset	9
3.2	Menetelmien valinta	9
3.3	Oppaan laatukriteerit	11
3.4	Ensimmäinen työpaja ja oppaan luonnostelu	11
3.5	Toinen työpaja ja yhteiskehittelyn jatkuminen	14
3.6	Palautteen keruu ja oppaan viimeistely	15
4	Opinnäytetyöprojektin arviointi	17
4.1	Opinnäytetyön työvaiheiden toteutumisen arviointi	17
4.2	Tavoitteiden ja laatukriteereiden saavuttamisen arviointi	18
4.3	Työn eettisyys ja luotettavuus	19
4.4	Lopuksi	20
	Lähteet	21
	Liitteet	
	Liite 1. Palautekyselyn vastaukset	
	Liite 2. Opas	
	Liite 3. Infolehtinen	

# 1 Johdanto

Osallisuuden kokemus on kaikkein heikoin vanhimman väestöryhmämme, yli 80-vuotiaiden keskuudessa (Leemann & Nousiainen & Keto-Tokoi & Isola 2022: 100–101). Osallisuuden kokemus vaikuttaa hyvinvointiin, sillä se on yhteydessä mm. psyykkiseen kuormitukseen, yksinäisyyteen, elämänlaatuun ja kokemukseen omasta terveydestä. Osallisuuden edistäminen on yhteiskunnallisestikin tärkeää, sillä omasta elämästään ja yhteisistä asioista osalliseksi itsensä kokeva ihminen tekee hyvinvointiaan ja terveytään edistäviä valintoja. (Kukkonen & Isola 2021: 104.)

Kulttuuriset oikeudet eli oikeus osallistua kulttuuriin ja taiteisiin on turvattu YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallisessa julistuksessa sekä Suomen perustuslaissa. Nämä oikeudet kaipaavat huomiota ja turvaamista erityisesti sosiaali- ja terveystalouden koti- ja laitoshoidon piirissä. Läpi koko ihmisen elämänkaaren lapsuudesta vanhuuteen jokaiselle ihmiselle on turvattava yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua kulttuuriin sekä ilmaista itseään taiteen ja kulttuurin avulla. Aktiivisen osallistumisen taiteisiin ja kulttuuriin on todettu vahvistavan terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. (Lehikoinen & Rautiainen 2016.) Kulttuuristen oikeuksien toteuttaminen on kulttuurista toimijuutta. Tätä voidaan vahvistaa ikääntyneiden kohdalla esimerkiksi viemällä osallistavia musiikkituokioita ikääntyneiden luokse, kuten tämän opinnäytetyön työelämäkumppani Musiikkikuntoutusyhdistys Musisoiva ry tekee.

Musiikkikuntoutusyhdistys Musisoiva ry on vuonna 2024 perustettu aatteellinen yhdistys. Yhdistyksen perustajat olivat työskennelleet yhdessä jo pirkanmaalaisessa, STEA:n rahoittamassa Minun ääneni -hankkeessa vuosina 2021–2024. Hanke pyrki levittämään tutkittua tietoa musiikin kuntouttavista vaikutuksista ja tuomaan sitä käyttöön erityisesti muistisairaiden ihmisten arjen parantamisessa. Hyvin sujunutta yhteistyötä ja kulttuurihyvinvoinnin edistämistä haluttiin jatkaa, ja tätä varten tarvittiin uusi yhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on toteuttaa kuntouttavaa ja ennaltaehkäisevää musiikkitoimintaa, joka edistää ihmisten kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Yhdistyksessä toimii sairaala-, hoiva- ja yhteisömuusikoiden toimikunta, joka tukee jäseniään heidän työssään musiikin ja hoivan parissa. Lisäksi yhdistys pyrkii levittämään tietoa musiikin terveyttä edistävästä ja kuntouttavista vaikutuksista sekä tekemään yhteiskunnallista vaikuttamistyötä, jotta musiikin hyvinvointivaikutukset olisivat kaikkien saatavilla. (Minun ääneni -hanke; Musiikkikuntoutusyhdistys Musisoiva ry; Patentti- ja rekisterihallitus.)

Opinnäytetyön aihe on lähtöisin työelämäkumppanin tarpeista. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää opas, joka tarjoaa tiiviissä ja selkeässä muodossa tietoa sekä vinkkejä ikääntyneiden parissa työskenteleville sairaala-, hoiva- ja yhteisömuusikoille seuraavista teemoista:

- ikääntyneiden osallisuuden ja toimijuuden edistämisestä
- kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta ikääntyneiden kanssa
- saavutettavasta musiikkitoiminnasta.

Opinnäytetyön kehitystavoitteena on lisätä musiikkityötä tekevien ammattilaisten tietoa ikääntyneiden osallisuuden ja toimijuuden vahvistamisesta musiikin keinoin. Kehittämishankkeissa on tärkeää määritellä selkeästi sen hyödynsaajat, jotka voidaan useimmiten jakaa kahteen ryhmään: lopullisiin hyödynsaajiin ja välittömiin kohderyhmiin. Ensimmäisten saamat hyödyt kanavoituvat heille jälkimmäisten kautta. (Silfverberg 2007: 78–79.) Tässä kehittämistyössä välittömät kohderyhmät ovat yhdistys ja ikääntyneiden parissa työskentelevät muusikot. Lopulliset hyödynsaajat ovat ikääntyneet ihmiset, joiden osallisuutta ja toimijuutta tämä opinnäytetyö pyrkii välillisesti vahvistamaan.

Oma oppimistavoitteemme on syventää ymmärrystä ikääntyneiden osallisuudesta ja toimijuudesta sekä ikääntyneiden hyvästä kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta. Lisäksi tavoitteenamme on lisätä tietämystämme musiikin käyttämisestä ikääntyneiden hyvinvoinnin, osallisuuden ja toimijuuden edistämisessä.

## **2 Tietoperusta**

Opinnäytetyön tietoperustan pohjana on systemaattisen tiedonhaun avulla koottu kirjallisuuskatsaus. Lähdeaineistona käytämme pääsääntöisesti edellä esitettyihin käsitteisiin ja teorioihin liittyvää kotimaista sekä kansainvälistä kirjallisuutta ja tutkimusartikkeleita. Kehittämistyössä voi olla tarkoituksenmukaista käyttää myös muuta kuin tutkittua tietoa, jolloin lähdekritiikin merkitys korostuu entisestään. Tietoperusta pyritään laatimaan oivalluttavan mallin mukaisena. Tämä tarkoittaa, ettei tietoperusta ole pelkkää lähteiden referointia, vaan siinä on nähtävissä myös tekijöiden omaa ajattelua sekä yhteys kehittämistyön käytäntöön. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015: 31–35.)

Tämän opinnäytetyön kannalta keskeisimpiä ovat osallisuuden ja toimijuuden käsitteet. Lisäksi opinnäytetyössä kuvaillaan niitä käsitteitä, malleja ja teorioita, jotka voivat vaikuttaa ikääntyneiden osallisuuden ja toimijuuden toteutumiseen edistävästi tai estävästi. Näitä ovat mm. toimintakyky ja sen vajaukset, voimavaralähtöinen ajattelutapa sekä ikääntyneitä kohtaavien ihmisten vuorovaikutus- ja kohtaamistaidot. Yhdessä tietoperusta muodostaa synteessin, joka jatkojalostettuna helposti lähestyttävän oppaan muotoon pyrkii vastaamaan kehitystavoitteemme kysymyksenasetteluun: Miten sairaala-, hoiva- ja yhteisömuusikot voisivat parhaiten huomioida ja edistää ikääntyneiden osallisuutta ja toimijuutta työssään?

Teoreettinen viitekehys ja käsitteet tulee aina selostaa ja määritellä lukijalle selkeästi ja täsmällisesti. Vilkan (2021) mukaan monialaiselle lukijakunnalle myös ”itsestäänselvät” peruskäsitteet tulee määritellä. Vilka toteaa myös, että työelämässä tapahtuvan tutkimuksen yksi tärkeä tavoite on luoda yhteistä kieltä, käsitteitä ja toimintakulttuuria eri ammattialojen ja sidosryhmien kesken. (Vilka 2021.) Pidämme tärkeänä, että tietoisuus ikääntyneiden toimijuuden ja osallisuuden tukemisen tärkeydestä leviää laajalti yli ammatti- ja toimialarajojen. Tämän vuoksi näitä opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä esitellään ja niiden merkitystä sekä keskinäisiä suhteita avataan paitsi opinnäytetyöraportin tietoperustassa myös itse oppaassa.

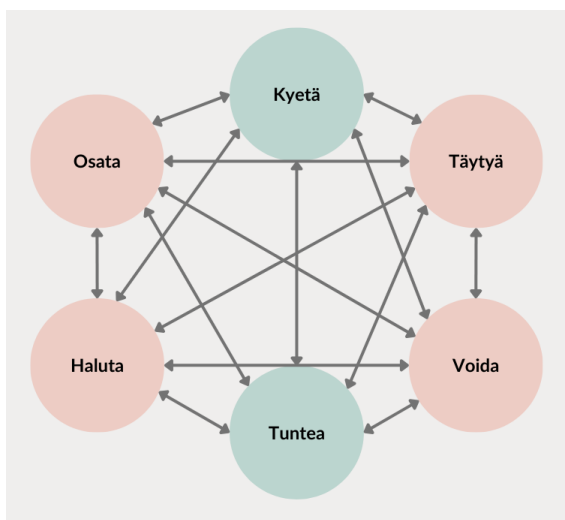
## 2.1 Ikääntyneiden osallisuus ja toimijuus

Osallisuuden käsite on abstrakti ja monitahoinen, ja sen onkin sanottu olevan eri näkökulmia ja lähestymistapoja kokoava sateenvarjokäsite. Osallisuutta viitekehyyksenä tutkineet Isola ja kumppanit (2017) määrittelevät osallisuuden kuulumiseksi johonkin, missä ihmisellä on pääsy merkityksellisiin vuorovaikutussuhteisiin ja erilaisten hyvinvoinnin lähteiden äärelle. Osallisuus on vaikuttamista niin omaan elämään kuin yhteisiin asioihin. (Isola ym. 2017: 3–5.) Yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeää ikääntyneenäkin, ja myös ikääntyneen tulee tulla kuulluksi ja nähdyksi. Meidän muiden tehtävä on tarvittaessa avustaa ikääntynyttä yhteisiin asioihin vaikuttamisessa ja luomaan yhteyttä muihin. (Ahosola 2023: 13.)

Toimijuuden määritelmään kuuluu olennaisena osana henkilön aktiivinen ja oma-aloitteinen toiminta sekä kyky tehdä itseään koskevia valintoja. Ikääntyneiden yhteydessä voidaan puhua myös jaetusta toimijuudesta, jossa ikääntynyt ottaa aktiivisesti osaa

omien asioidensa suunnitteluun sekä päätöksentekoon yhdessä esimerkiksi ammattihenkilön tai läheisten kanssa. Ammattihenkilön tulee osata tukea ikääntynyttä tämän toimijuuden ylläpitämisessä ja vahvistamisessa. (Nummijoki & Ajalin 2023: 112.)

Jyrkämä (2022) kuvaa toimijuuden ytimessä olevan ihmisen kyvyn tarkastella ja reflektoida tilannettaan omien menneiden kokemustensa sekä nykyhetken avulla ja punnita mahdollisuuksiaan, vaihtoehtojaan sekä niiden seurauksia. Hän esittää toimijuuden rakentuvan modaalisten ulottuvuuksien dynaamisena vuorovaikutuksena. Näihin modaaliteetteihin kuuluvat ”kyetä”, ”täytyä”, ”voida”, ”tuntea”, ”haluta” ja ”osata” (kuvio 1).



Kuvio 1. Toimijuuden modaliteetit ja niiden vuorovaikutussuhteet (Jyrkämä 2022).

Kykeneminen viittaa ruumiilliseen toimintakykyyn, täytyminen välttämättömyyteen ja rajoitteisiin. Voiminen puolestaan viittaa mahdollisuuksiin, kun taas tunteminen tilanteissa koettuihin tunteisiin. Haluamisessa on kyse päämääristä ja tavoitteista. Osaamisella tarkoitetaan toimintaan liittyviä tietoja ja taitoja. (Jyrkämä 2022.)

## 2.2 Musiikki ikääntyneiden osallisuuden ja toimijuuden edistäjänä

Ikääntyneiden musiikillista toimijuutta sekä musiikin hyvinvointivaikutuksia ikääntyneille on tutkittu muita taidemuotoja enemmän. Aktiivisen osallistumisen musiikkitoimintaan on todettu vaikuttavan asumispalvelujen piirissä olevien ikääntyneiden mielialaan kohtaisesti. Tällä on myönteisiä vaikutuksia myös ikääntyneiden kognitiivisiin kykyihin. (Tähti 2022: 20.) Tutkimusten mukaan musiikkiin osallistuminen eli sen kuunteleminen, tuottaminen tai vaikkapa musiikin mukana tanssiminen, lisää ikääntyneiden sosiaalisen osallistumisen mahdollisuuksia ja vähentää yksinäisyyttä (Fung & Lehmborg 2016: 55).

Siltainsuu ja Peltola (2024) tunnistivat kartoittavassa kirjallisuuskatsauksessaan useita mekanisme, joiden kautta musiikki voi tukea ikääntyneiden hyvinvointia. Musiikki vahvistaa ikääntyneiden toimijuutta aktiivisen musiikin tekemisen, kuten yhdessä laulamisen tai soittamisen kautta. Tämä vahvistaa ikääntyneiden kokemusta siitä, että he voivat yhä oppia uutta, vaikuttaa ja kehittyä. Niin ikään musiikki mahdollistaa oman identiteetin ja elämän jatkumisen kokemuksen myös muistisairaudesta tai fyysisistä rajoitteista huolimatta. Erityisesti ryhmämusisointi vähentää yksinäisyyttä, vahvistaa yhteisöllisyyttä sekä tuottaa kokemuksia yhteisöön kuulumisesta ja merkityksellisestä roolista siinä. Ikääntynyt ei ole vain hoivan kohde, vaan aktiivinen toimija ja yhteisön jäsen. Yhteinen musiikkihetki ja sen mahdollistama vuorovaikutus, yhteinen ilo ja vastavuoroisuus vahvistavat ikääntyneen ja hänen hoitajansa – omaishoitajan tai hoiva-ammattilaisen – suhdetta sekä molempien osallisuutta ja yhteistoimijuutta. Kun musiikkitoiminta suunnitellaan ikääntyneiden tarpeista käsin, se lisää yhdenvertaisuutta ja mahdollisuuksia kokea toimijuutta ja osallisuutta fyysisistä toimintakyvyn rajoitteista tai kognitiivisista haasteista huolimatta. (Siltainsuu & Peltola 2024: 5–11.)

Annika Tammela (2022) havaitsi väitöstutkimuksessaan useita osatekijöitä, joiden kautta osallisuuden ja toimijuuden kokemukset mahdollistuivat laulamiseen ja muisteluun perustuvassa ikääntyneiden vertaisryhmätoiminnassa, jossa yhdistävänä tekijänä olivat lapsuusvuosilta tutut laulut. Osatekijöitä, jotka voivat toteutua itsekseen tai moninaisemmin ryhmässä vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ovat voiminen ja haluaminen, kykeneminen, osaaminen, yhteisöllisyys ja olemassaolo. Lisäksi yksilötasotason osallisuuden ja toimijuuden kokemukset toteutuvat tuntemisen, itsesäätelyn ja voimavarojen kautta. Voiminen ja haluaminen toteutuvat mahdollisuudessa tehdä päätöksiä esimerkiksi ryhmätoimintaan ja keskusteluihin osallistumisesta ja mukana laulamisesta. Kykenemisen ja osaamisen kokemukset mahdollistuvat, kun lauletaan tuttuja lauluja ja ääniala valitaan ikääntyneille sopivaksi. Tuttujen laulujen muodostama yhteinen henkinen pääoma sekä jaetut elämäntarinat, tunteet ja kollektiiviset muistot mahdollistavat olemassaolon ja yhteisöllisyyden kokemukset. (Tammela 2022: 249–254.)

Tutkimusten mukaan suurin hyöty musiikista on silloin, kun siihen on mahdollisuus osallistua aktiivisena toimijana pelkän kuuntelemisen sijaan. Olennaista on valinnanvapaus: ei se, haluaako lopulta osallistua lauluun tai vaikkapa musiikin tahdissa jumppaamiseen, vaan että ihminen voi aidosti valita. Ihminen voi hyötyä paljon pelkästä musiikin aktiivisesta kuuntelustakin. Osallistuminen musiikin luomiseen tarjoaa kuitenkin par-

haiten mahdollisuuksia elämänlaadun parantamiseen ja se tukee aktiivista ikääntymistä. Musiikin kautta ikääntynytkin voi olla tärkeä osa toiminnallista ryhmää ja sosiaalisia verkostoja, ilmaista itseään, kokea onnistumisia, tuntea itsensä hyväksytyksi ja voimaantua. (Creech & Hallam & Varvarigou & McQueen 2014.)

### 2.3 Ikääntyneiden musiikkimieltymysten huomioimisen tärkeydestä

Osallisuuden ja toimijuuden tukemisessa musiikin keinoin on olennaista huomioida ikääntyneiden musiikilliset mieltymykset. Hyvinvointivaikutuksia tavoiteltaessa ikääntyneiden, ja etenkin muistisairaiden kannalta, tärkeintä on musiikin tutuus. Muistisairaatt muistavat parhaiten lauluja, jotka ovat oppineet noin 14–20 vuoden ikäisinä. Tutut laulut, jaetut sukupolvikokemukset ja nostalgia herättävät tunteita ja muistoja. Tuttu ja tärkeisiin elämänvaiheisiin liittyvä musiikki saa aikaan voimakkaimmat reaktiot mielessä ja kehossa. Osa ikääntyneistä tutustuu yhä mielellään myös uuteen musiikkiin ja omaksuu sitä helposti. Tutkimuksissa on myös todettu, että uusikin musiikki voi toimia yhtä hyvin musiikillisten muistojen herättäjänä kuin vanhakin, jos se on tyyliältään samanaista. Tyyliältään kovin vieras musiikki ei taas välttämättä aina toimi toivotulla tavalla. Esimerkiksi klassinen musiikki, jota aiemmin yleisesti pidettiin rauhoittavana, saatetaan kokea joskus vaikeasti lähestyttävänä. Se voi herättää jopa negatiivisiakin tunteita, mikäli se ei ole kuulunut ihmisen elämään mielekkäällä tavalla. (Huhtinen-Hilden 2019; Salakka ym. 2024; Siltainsuu & Mattila & Yrtti 2019: 50.) Se, mikä musiikki on merkityksellisintä ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille hyödyllisintä, on silti aina yksilöllistä ja vaihtelee mm. kuulijan taustan ja henkilökohtaisten mieltymysten mukaan. Ihmisen musiikkimaku pysyy usein suhteellisen samana läpi elämän, mutta se voi myös muuttua. Esimerkiksi muistisairauden eteneminen voi vaikuttaa musiikkimieltymyksiin. Epämieluisan musiikin pakkokuuntelu ei tuota hyvää oloa ja etenkin muistisairaalle se voi aiheuttaa jopa ahdistusta. (Immonen & Laitinen & Mönkäre 2019: 152–153.)

### 2.4 Ikääntyneille suunnatun musiikkityön saavutettavuus

Ikääntymiseen liittyvät fyysiset ja psyykkiset muutokset voivat aiheuttaa merkittäviäkin haasteita musiikkitoimintaan osallistumiselle. Jotta kaikkien oikeus musiikkiin osallistumiseen voisi toteutua, tulee musiikkityössä huomioida monenlaisia toimintakyvyn rajoitteita ja erityisryhmiä. Ihmisen toimintakyky koostuu niistä fyysisistä, psyykkisistä, kognitiivisista ja sosiaalisista voimavaroista, joita hän tarvitsee selviytyäkseen itselleen tärkeistä arjen toiminnoista. Fyysisiä edellytyksiä ovat kyky liikkua sekä aistitoiminnot ja

psykkisiä ne voimavarat, joiden avulla selvitään arjen haasteista ja kriiseistä. Kognitiivinen toimintakyky kattaa tiedon käsittelyyn, muistiin ja toiminnanohjaukseen liittyviä toimintoja. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu puolestaan ihmisen, ympäröivän sosiaalisen verkoston ja yhteisön vuorovaikutuksessa. (Nummijoki & Ajalin 2023: 112–113.)

Ihmisen toimintakyky muuttuu iän mukana ja toiminnanvajaukset saattavat lisääntyä. Toiminnanvajaus tarkoittaa sitä, etteivät henkilön fyysiset tai psykologiset voimavarat riitä hänen tavoitteidensa tai sosiaalisen roolinsa mukaiseen toimintaan. Osallistuminen ja osallisuus on kuitenkin mahdollista toimintakyvystä riippumatta, jos vain ympäristö sitä tukee. (Rantanen 2022: 104.) Huomioitavia toiminnanrajoitteita ovat mm. kuulo- ja näkövamma, liikuntarajoitteet ja muistisairaudet. Lisäksi on tärkeää huomioida turvallisen tilan periaatteet erityisesti vähemmistöryhmiin, kuten etnisiin tai sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien henkilöiden näkökulmasta (ns. sosiaalinen esteettömyys). Toimintakyvyn vajauksien ja ongelmien esille nostamisen sijaan tulee kuitenkin korostaa olemassa olevia voimavaroja: mihin kaikkeen ikääntynyt vielä kykenee ja mitä kaikkea hän voi yhä tehdä. Voimavaralähtöisyys on jäljellä olevien kykyjen ja vahvuuksien tunnistamista ja niiden hyödyntämistä. Voimavaralähtöisellä lähestymistavalla tuetaan ikääntyneen toimijuutta, itsenäisyyttä ja itsemääräämisoikeutta. (Vetovoimainen vanhustyö 2022.)

## 2.5 Arvostava kohtaaminen ja vuorovaikutus ikääntyneen kanssa

Ikääntyneen osallisuuden ja toimijuuden tukemisen keskiössä on kohtaaminen. Kohtaaminen luo edellytykset hyvälle vuorovaikutukselle ja siten mahdollistaa osallisuuden tukemisen. Kohtaamisella tarkoitetaan psyykkistä läsnäoloa, kontaktin saamista ikääntyneeseen, kuuntelua ja vuorovaikutusta hänen kanssaan. Kohtaamisessa ja kaikessa vuorovaikutuksessa on tärkeää muistaa ikääntyneen arvostus, kunnioitus ja tasavertaisuus. Vain hyvällä kohtaamisella voidaan saavuttaa luottamus sekä kokemus kuulluksi ja arvostetuksi tulemisesta. Tämä vaatii aikaa, rauhallisuutta ja läsnäoloa. Onnistunut kohtaaminen tukee ja vahvistaa ikääntyneen omia voimavaroja ja tuo merkityksellisyttä ikääntyneen arkeen. Hyvässä kohtaamisessa omalla asenteella on kaikkein suurin merkitys. (Kakko 2023a: 58.)

Suurimmalla osalla hoivakodeissa asuvista ikääntyneistä on jonkinlainen muistisairaus. Elämällä aktiivista elämää höystettynä toimintakykyä edistävällä ja ylläpitävällä muulla

toiminnalla voidaan parantaa merkittävästi ikääntyneen elämänlaatua. (Hallikainen & Immonen & Mönkäre & Pihlakari 2019.) Tällaiseen toimintaan kuuluvat myös musiikki-tuokiot, jotka mahdollistavat ikääntyneille kokemuksen osallisuudesta ja toimijuudesta. Vaikka muistisairaahan toimintakyky ja tarpeet muuttuvat sairauden edetessä, hänen itsemääräämisoikeuttaan tulee aina kunnioittaa. Ikääntyneellä tulee olla mahdollisuus päättää omasta osallistumisestaan musiikkituokioon. (Hallikainen ym. 2019.)

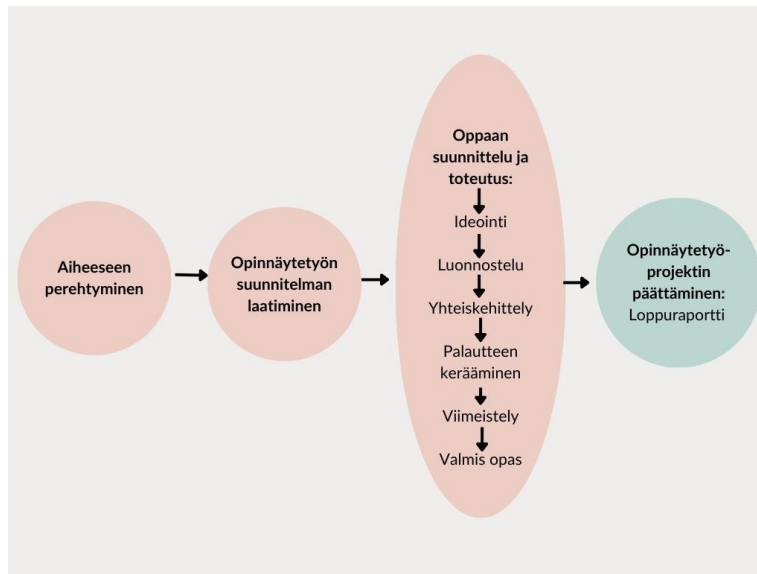
Puhuttaessa ikääntyneelle tulee käyttää puhekieltä ja normaalia puhetapaa. Ikääntyneelle tulee puhua rauhallisesti ja antaa hänelle riittävästi aikaa vastata tai reagoida. Erityisesti muistisairaahan kohtaamisessa on hyvä muistaa, että tämä tulkitsee eleitä, ilmeitä ja muuta sanatonta viestintää sanoja paremmin. Kehonkieli on oleellinen osa kommunikaatiota ja viestin välittämistä. Vuorovaikutustavat ovat osa lääketehtävää hoidossa, joten niihin kannattaa panostaa. Koskettaminen on yksi tapa olla kontaktissa ikääntyneen kanssa. Erityisesti muistisairaat reagoivat usein kosketukseen paremmin kuin pelkkiin sanoihin. Koskettaminen vahvistaa läsnäolon ja läheisyyden kokemusta, lohduttaa, lievittää kipua ja tuo turvallisuuden tunnetta ja hyvää oloa. Tarve tulla kosketetuksi ei poistu iän tai muistisairaahan myötä. Koskettaminen vaatii herkkyyttä kuunnella ja aistia ikääntyneen tarvetta ja halua tulla kosketetuksi. (Kakko 2023b; Mönkäre 2019.)

Muistisairaahan kohtaamiseen liittyy erityispiirteitä, joita kannattaa huomioida. Muistisairaahan omaa kokemusta asiasta tulee aina pyrkiä ymmärtämään, vaikka se ei vaikuttaisi loogiselta. Muistisairaahan puhetta ei tule korjata eikä oikoa faktoja. Muistisairas voi olla levoton, ja hänen saattaa olla vaikea pysyä aloillaan. Hän saattaa hämmentymisen, pelon, epämukavuuden tai vaikkapa kivun takia käyttäytyä aggressiivisesti. Näissä tilanteissa on tärkeää ymmärtää, että muistisairas ei ole tahallaan ”hankala”, vaan se on hänen aito sisäinen kokemuksensa. Rauhallisuus, kiireettömyys ja aito läsnäolo rauhoittavat muistisairasta. Rauhoittava ja levollinen käyttäytyminen lisää muistisairaahan turvallisuuden tunnetta ja vähentää siten erilaisia neuropsykologisia oireita, kuten levottomuutta ja aggressiivisuutta. (Mönkäre 2019.)

### 3 Opinnäytetyön toteutus

#### 3.1 Opinnäytetyön työvaiheet ja välitulokset

Opinnäytetyön prosessi voidaan jakaa viiteen vaiheeseen: kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely (kuvio 2). Ennen viimeistelyä voidaan kerätä palautetta asetettuihin laatukriteereihin peilaten. Vaiheesta toiseen siirtyminen ei kuitenkaan edellytä edellisen valmistumista, vaan ne limittyvät toisiinsa. (Jämsä & Manninen 2000: 85.)



Kuvio 2. Opinnäytetyöprosessin vaiheet

Ideavaiheessa hyödynsimme tietoperustan kokoamisessa hankittua tietoa sekä vastavan tyyppisiä oppaita, joista poimimme parhaita ideoita ja toteutustapoja esimerkiksi oppaan rakenteeseen ja luettavuuteen. Oppaan suunnittelu- ja kehittämissä vaiheissa pidimme kaksi työpajaa vapaaehtoisten hoivamuusikoiden kanssa. Luonnosteluvaiheessa syntyi oppaan alustava runko ja yhteiskehittelyn menetelmin välituloksena oppaan ensimmäinen versio, josta keräsimme vielä palautetta työelämäkumppanilta verkkokyselyllä. Lopuksi opas viimeisteltiin.

#### 3.2 Menetelmien valinta

Opinnäytetyömme on yhteiskehittelyn menetelmiä hyödyntävä kehittämistyö, jolla on tutkimuksellinen ja konstruktiivinen lähestymistapa. Yhteiskehittelyn tarkoituksena on osallistaa kohderyhmää ja asiantuntijoita kehittämistyöhön, sekä tuottaa tietoa ja ymmärrystä käyttäjien kokemuksista ja tarpeista. Kehittelyyn osallistuvat saavat äänensä

ja mielipiteensä aidosti kuuluviin, ja kehittäminen etenee yhteisen jatkuvan vuorovaikutuksen kautta. Kehittämistyön kaikissa vaiheissa – kehittämistarpeen tunnistamisessa, ideoinnissa, suunnittelussa ja toteutuksessa – voidaan hyödyntää erilaisia osallistavia sekä keskustelua ja luovuutta edistäviä menetelmiä. Osallistavat menetelmät tulee kuitenkin valita tarkoitukseen sopiviksi ja niitä tulee käyttää suunnitellusti. Tällöin ne voivat edistää onnistuneen lopputuloksen saavuttamista. (Toikko & Rantanen 2009: 95–96; Turunen, Pekonen, Korhonen & Tohmola 2025: 32–33.)

Yhteistoiminnallisia kehittämismenetelmiä ovat mm. työpaja (workshop), oppimiskahvila (learning café) ja ideariihi (brainstorming). Työpajatyöskentely tarkoittaa tavoitteellista työtapaa, jossa työskennellään yhdessä ryhmänä valitun aiheen tai ongelman parissa. Työpajan tavoite voi olla tiedon kerääminen ja ymmärryksen lisääminen. Osallistujille tulee kertoa työpajan tavoitteista ja kerätyn tiedon käyttötarkoituksesta. Työpajan alkuun sopiva ja oppaan kaltaisen tuotteen suunnitteluun luonteva menetelmä on ideariihi. Siinä lähtökohtana on kehittämistehtävän idea, joka ohjaa keskustelua. Syntyneitä ideoita voidaan kirjata ylös ja ryhmitellä, ja ne käydään lopuksi yhdessä läpi. Oppimiskahvila puolestaan auttaa muodostamaan yhdellä kertaa kuvan siitä, millaisia käsityksiä osallistujilla on tutkittavasta tai kehitettävästä asiasta. Oppimiskahvilassa tutkimusongelma tai kehittämistehtävä jaetaan useaan eri kysymykseen tai teemaan, ja jokaisesta keskustellaan omassa pöydässään. Syntyneet ajatukset kirjataan ylös, ja nämä pöytien muistiinpanot sekä käydyt keskustelut muodostavat tutkimusaineiston. (Turunen, Pekonen, Korhonen & Tohmola 2025: 33; Vilka 2021: Toiminnalliset menet.)

Tutkimuksellisuus ilmenee työssä siten, että kehittäminen etenee järjestelmällisesti, analyyttisesti ja kriittisesti. Tehdyt ratkaisut ja tuotettu tieto rakentuvat olemassa olevien teorioiden ja tietoperustan päälle, ja ratkaisut perustellaan sekä dokumentoidaan. Kehittämissä pyritään löytämään erilaisia näkökulmia, ja niitä sekä omia valintoja ja hankittua tietoa tarkastellaan kriittisesti. Kehittämissä siirretään teoriapainotteista tietoa käytäntöön. Konstruktivisuus tarkoittaa puolestaan sitä, että työn tavoitteena on ratkaista käytännön ongelma luomalla jokin uusi konstruktio, tässä tapauksessa opas. Konstruktiviselle lähestymistavalle ominaista on käytännön ja teorian tiivis vuoropuhelu. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015: 21–38.)

### 3.3 Oppaan laatukriteerit

Laatukriteerillä tarkoitetaan tuotteen laadun määrittämisen perusteeksi valittua ominaisuutta (Jämsä & Manninen 2000: 128). Kehitettävän oppaan laatukriteereiksi valikoitui seuraavat kolme kriteeriä:

1. Oppaan relevantti asiasisältö
2. Oppaan tekstin tiiviys ja selkeys
3. Oppaan saavutettavuus

Oppaan asiasisällön relevanttius viittaa siihen, että kohderyhmä saa oikeaa ja tarpeellista tietoa. Kehitettävän oppaan tarkoitus on välittää informaatiota, joten asiasisällön valinta on tärkeä osa kehittämistyötä. Sisällön tulee muodostua tosiasioista ja kohderyhmän tiedontarve huomioiden. Oppaan tekstin tiiviydellä ja selkeydellä pyritään siihen, että kohderyhmä saa tarvitsemansa informaation helposti. Sisältö tulee esittää mahdollisimman täsmällisesti ja ymmärrettävästi, ja tyyliksi valitaan asiatyyli. (Jämsä & Manninen 2000: 54–56.) Oppaan saavutettavuus tarkoittaa puolestaan sitä, että huomioidaan esimerkiksi näkövammaiset laatimalla opas yleiset saavutettavuusstandardit täyttävään pdf-muotoon, jolloin sen lukemisessa voidaan hyödyntää avustavia teknologioita. Lisäksi tulee käyttää selkeää ja riittävän suurta fonttia sekä huomioida tekstin ja taustaväriin hyvä kontrasti. (Canva.)

### 3.4 Ensimmäinen työpaja ja oppaan luonnostelu

Hoivamusiikin parissa työskentelevien musiikin ammattilaisten rekrytointi työpajoihin tapahtui työelämäkumppanimme toimesta. Toivoimme saavamme 4–5 osallistujaa työpajoihin, mutta lukumäärää tärkeämpää oli aktiivinen osallistuminen sekä yhdessä kehittäminen. Työelämäkumppani käytti omia viestintäkanaviaan rekrytoidessaan osallistujat yhdistyksen jäsenten joukosta. Saimme nopealla aikataululla sovittua työpajat lokakuulle 2025. Pidimme työpajat etäyhteyksin videoneuvotteluohjelmisto Zoomin välityksellä, sillä osallistujat asuivat maantieteellisesti hajallaan.

Ensimmäisen työpajan tarkoitus oli koota opasta varten hiljaista tietoa, vinkkejä ja kokemuksia, joita osallistujat pitivät tärkeinä jakaa eteenpäin kollegoilleen. Lisäksi keräsimme kokemuksia haastavista tilanteista, joihin kaivattiin neuvoja. Työpajaan osallistui kolme aktiivista hoivamusiikin parissa työskentelevää henkilöä. Menetelmänä käy-

timme oppimiskahvilaa, jotta saisimme osallistujien ideat, vinkit ja kokemukset sekä tarpeet kirjattua ylös aihealueittain. Teemoja oli viisi, ja kunkin teeman ympärille saimme arvokasta kokemusperäistä tietoa. Lisäksi ymmärryksemme siitä, miten voimme omalla tieto- ja kokemuspohjaisella osaamisellamme auttaa hoivamusiikin parissa työskenteleviä muusikoita, vahvistui. Ensimmäisen työpajan teemat olivat:

- hoivamuusikon käynnistä sopiminen
- ikääntyneiden musiikkimaku
- muistisairaahan kohtaaminen
- osallistavan musiikkituokion suunnittelu
- vuorovaikutus ikääntyneen kanssa ja ryhmädynamiikka

Työpajan aluksi osallistajat saivat esitellä itsensä ja kertoa musiikkityöhön liittyvästä taustastaan sen verran kuin he itse halusivat. Varmistimme, että jokainen osallistuja oli tietoinen mihin heiltä saamamme ideat ja tieto olivat tulossa. Olimme jakaneet teemat erillisiin tekstitiedostoihin, joihin jokainen pääsi linkin kautta täyttämään omia ajatuksiaan. Lopuksi kävimme vielä kaikki teemat yhteisesti läpi. Osallistajat saivat jakaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan sekä suullisesti että kirjallisesti. Tällä halusimme varmistaa, että jokainen tuli kuulluksi, ja me puolestamme saimme heiltä monipuolista ja arvokasta tietoa. Huomioimme kaikki ideat ja esitimme jatkokysymyksiä.

Ensimmäisen teeman, hoivamuusikon käynnistä sopimisen yhteydessä, nousi esiin kysymys, miten löytää organisaatioista oikeita henkilöitä, joille voisi tarjota hoivamuusikon palveluita. Lisäksi työpajassa pohdittiin vastuukysymyksiä: hoivamuusikoita askarrutti, missä määrin heidän tulisi osata ja kyetä esimerkiksi avustamaan ikääntyneitä erilaisissa tilanteissa, kuten wc-käynneissä. Kaikkien osallistujien yhteisenä toiveena oli, että hoitohenkilökuntaa olisi aina paikalla koko musiikkituokion ajan. Näin ensinnäkin siksi, että henkilöstö on vastuussa osallistujista myös musiikkituokion ajan ja läsnäolo luo siten turvallisuuden tunnetta myös hoivamuusikolle, ja toisekseen siksi, että henkilöstön läsnäolo ja osallistuminen musiikkituokioon vahvistaa ikääntyneiden osallisuutta. Vaikka nämä pohdinnat olivat osin hieman harmaalla alueella opinnäytetyön aiheen rajausta ajatellen, huomioimme ne kuitenkin oppaan sisällössä, koska ne olivat selvästi tärkeitä aiheita hoivamuusikoille.

Ensimmäistä teemaa käsiteltäessä esiin nousi myös toive saada tukea siihen, miten perustella hoito- ja hoiva-alan ammattilaisille musiikkituokion tärkeyttä ja merkitystä

ikäntyneille ja heidän hyvinvoinnilleen. Tämän vuoksi myös musiikin terveysvaikutuksista ikääntyneille toivottiin tietoa. Vaikka musiikin terveysvaikutukset eivät varsinaisesti sisälly opinnäytetyön aihealueeseen, emme rajanneet niitä tämän tarpeen vuoksi kokonaan pois, vaan viittaamme niihin lyhyesti opinnäytetyön tuotoksissa. Lisäksi osallistujat pitivät tarpeellisena, että osallisuuden ja toimijuuden käsitteitä avattaisiin oppaassa, jotta eri ammattiryhmien kohtaamisissa kaikki ymmärtäisivät käsitteet samalla tavalla.

Työpajan osallistujat jakoivat runsaasti kokemuksiaan ja ajatuksiaan osallistavan musiikkituokion suunnittelusta ja ikääntyneiden musiikillisista mieltymyksistä. Esiin nostettiin myös havainto, etteivät muistisairaat useinkaan osaa kysyttäessä kertoa toivekappaleitaan. Muistisairaahan kohtaaminen puhutti muutenkin työpajassa huomattavan paljon, ja koska olimme ennakoineet tämän, oli se yksi työpajan ennalta valituista teemoista. Teemaan liittyen osallistujat jakoivat sekä hyväksi havaitsemiaan vinkkejä että mieltä askarruttavia tilanteita, joihin eivät olleet keksineet hyvää ratkaisua. Osallistujia huolestutti muistisairaiden joskus arvaamaton käytös, joka voi näkyä esimerkiksi voimakkaana levottomuutena tai aggressiivisuutena. Myös estottomuus ja seksuaalinen käytös mietityttivät. Joillain osallistujilla oli kokemuksia siitä, että toisinaan muistisairas saattaa puhua hyvinkin seksuaaliseen sävyyn, flirttailla ja pyrkiä lähelle. Näihin tilanteisiin kaivattiin neuvoja ja vinkkejä.

Viimeisenä teemana työpajassamme oli vuorovaikutus ikääntyneen kanssa ja ryhädynamiikka. Tähänkin teemaan liittyen osallistujilla oli paljon kokemusta ja hyviä ajatuksia. Hyvän vuorovaikutuksen tärkeyttä musiikkituokiassa korostettiin. Keskustelusta välittyi, että osallistujat pohtivat työssään paljon osallisuutta ja toimijuutta, ja toimivat usein intuitiivisestikin niitä tukevalla tavalla kuunnellen herkällä korvalla ikääntyneitä ja lukien heidän reaktioitaan. Haasteeksi hoivamusikot kokivat tilanteet, joissa yksittäinen asukas ottaa liikaa tilaa muilta olemalla äänessä koko ajan tai toivomalla jatkuvasti omia lempikappaleitaan. Lisäksi osallistujat kaipasivat neuvoja siihen, miten tukea esimerkiksi merkittävästi liikuntarajoitteisen tai puhekyvyttömän ikääntyneen osallisuutta ja toimijuutta.

Työpajan lopussa oli aikaa vielä vapaalle keskustelulle ja tilaa tuoda esiin asioita, joita emme olleet huomanneet kysyä tai ottaa puheeksi. Osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, että teemat olivat kattavia, eikä heillä ollut tarvetta lisätä enää mitään. Jätimme heille kuitenkin mahdollisuuden palata sähköpostitse asiaan, jos jokin tärkeä seikka tulisi

vielä mieleen. Pidimme oikeuden rajata jälkeensä nousevat ajatukset työpajan teemoihin, sillä emme voisi enää jälkikäteen nostaa oppaaseen kokonaan uutta teemaa. Saimme kerättyä suuren määrän materiaalia oppimiskahvilan avulla. Tämän materiaalin pohjalta jatkoimme oppaan luonnosversion kehittelyä sellaiseksi kokonaisuudeksi, jota voisimme esitellä ainakin otsikkotasolla seuraavassa työpajassa.

Omat ajatuksemme oppaan sisällöstä sekä sen merkittävyydestä ja hyödyllisyydestä hoivamusiikin parissa työskenteleville vahvistuivat jo ensimmäisen työpajan aikana. Lisäksi ensimmäisen työpajan keskusteluista saimme idean luoda oppaan lisäksi infoleh-tisen, jonka hoivamuusikko voi lähettää hoivakotiin tai muuhun vastaavaan yksikköön tarjotessaan osallistavaa musiikkituokiota ikääntyneille. Infolehtinen sisältää tietoa siitä, mitä osallistava musiikkituokio on, miten siihen tulisi valmistautua sekä sen hyödyistä ikääntyneille. Infolehtisen avulla hoivamuusikot voivat perustellen tarjota palvelujaan hoivakoteihin ja muihin mahdollisiin vierailukohteisiin.

Ensimmäisen työpajan jälkeen työstimme opasta intensiivisesti. Pyrimme huomioimaan ensimmäisessä työpajassa nousseet ajatukset, ideat, vinkit ja pohdituttaneet kysymykset mahdollisimman kattavasti, mutta kuitenkin opinnäytetyön aiheen rajaus silmällä pitäen. Lisäksi pyrimme pitämään teorian ja käytännön vinkkien keskinäisen suhteen sopivana, ja rajoittamaan tieto- ja tekstimäärän paisumista liiaksi, jotta oppaasta ei tulisi liian raskasta luettavaksi kokonaan.

### 3.5 Toinen työpaja ja yhteiskehittelyn jatkuminen

Toiseen työpajaan saimme mukaan kaksi ensimmäisessä työpajassa mukana ollutta osallistujaa. Työpajassa pohdittiin avoriihimenetelmää hyödyntäen oppaan julkaisumuotoa perustuen ensimmäisestä työpajastamme saatuun tietoon. Vaihtoehtoina oppaan muodolle olivat esimerkiksi verkkopohjainen tai pdf-muotoinen opas tai vaikkapa kortit, jotka muusikko voisi ottaa mukaan hoivamusiikkilaisuuksiin. Esittelimme osallistujille ensimmäisen työpajan pohjalta luomamme oppaan luonnosversion sisältöä. Kävimme yhdessä läpi oppaan pääkohtia ja kysyimme osallistujien ajatuksia sisällöstä. Keskustelimme oppaan lopullisesta muodosta, ja julkaisumuodoksi valikoitui pdf-muotoinen opas sekä erillinen pdf-muotoinen, mielellään yksisivuinen infoleh-tinen. Työpajassa nousi selkeästi esiin, että oppaan tulisi olla mahdollisimman selkeä ja helppolu-

kuinen. Teoreettista tietoa saisi mielellään olla mukana, mutta pääpainon tulisi olla käytännönläheisillä neuvoilla ja vinkeillä. Oppaaseen toivottiin myös keksittyjä esimerkkitalanteita.

Jo alustavissa keskusteluissa työelämäkumppanin kanssa sekä uudestaan ensimmäisessä työpajassa nousi esiin toive saada tietoa hoivamuusikkojen toimintaympäristöstä: millaiset ovat hoivakotien rutiinit, vastuut ja organisaatio. Keskustelimme tästä toiveesta toisessa työpajassa ja päätimme rajata nämä kysymykset pääosin oppaan ulkopuolelle. Vastuuasiaa sivuamme oppaassa muutamissa kohdissa muistuttaen, että ikääntyneet ovat aina hoitohenkilökunnan vastuulla – myös osallistavien musiikkituokioiden ajan. Rajauksen teimme perustuen opinnäytetyömme ja siihen liittyvän oppaan aiheeseen, eli osallisuuden ja toimijuuden vahvistamiseen musiikkityön keinoin. Työelämäkumppani hyväksyi perustellun rajauksemme.

Toisessa työpajassa sovimme alustavasti oppaan ja opinnäytetyön lopullisesta nimestä. Nimen haluttiin sointuvan yhdistyksen nimessä esiintyvän ”musisoiva” -san kanssa. Nimiehdotus tuli työpajan osallistujalta, ja se hyväksyttiin yksimielisesti. Työpajassa päätettiin, että opas tehdään taitto-ohjelma Canvalla työelämäkumppanin visuaalisen ilmeen mukaiseksi. Sovimme lähettävämmek työelämäkumppanille työpajan jälkeen sähköpostilla listan asioista, joihin tarvitsimme vielä vastauksia tai vahvistuksen. Näitä olivat oppaan julkaiseminen ja julkisuus, työelämäkumppanin hyväksyntä oppaan ja opinnäytetyön nimestä sekä päätös siitä, kuka taittaa oppaan. Pian työpajan jälkeen saimme sähköpostitse vahvistuksen työelämäkumppanilta oppaan sekä opinnäytetyön nimestä. Lisäksi sovimme, että me opinnäytetyön tekijät taitamme oppaan työelämäkumppanin toimittamaan Canva-pohjaan, jossa on valmiina yhdistyksen visuaalisen ilmeen mukaiset värit, fontit ja graafiset elementit.

### 3.6 Palautteen keruu ja oppaan viimeistely

Yhteiskehittelymme tuloksena syntyi kaksi tuotosta: alkuperäisen suunnitelman mukainen opas sairaala-, hoiva- ja yhteisömuusikoille sekä infolehtinen, jota he voivat lähettää tiedotus- ja markkinointitarkoituksessa mahdollisille vierailukohteilleen. Jälkimmäinen ei sisällynyt alkuperäiseen opinnäytetyön suunnitelmaan, vaan tarve havaittiin ensimmäisessä yhteiskehittelytyöpajassa. Varsinainen oppaan kirjoitustyö ajoittui loka-kuulle ja marraskuun alkuun 2025. Vaikka ajatus oppaan asiasisällöstä pysyi pääpiirteissään samana läpi koko opinnäytetyöprojektin, muuttui sen sisällysluettelo jonkin

verran ideointi- ja luonnosvaiheen hahmotelmista ja muotoutui lopulta seuraavaksi:

Johdanto: Mitä osallistava musiikkityö on?

- Osallisuus
- Toimijuus

Musisoimaan ikääntyneiden kanssa

- Miten perustella musiikin tärkeyttä?
- Sopiessasi musiikkituokiosta on hyvä selvittää nämä

Ikääntyneiden musiikkimieltymyksistä

Musiikkituokion suunnittelu ikääntyneiden moninaiselle joukolle

- Paikka, osallistujat, ajankohta ja kesto
- Kaksin vai ryhmässä?
- Aistiesteettömyys
- Liikkuminen
- Kognitiiviset haasteet

Ikääntyneen kohtaaminen ja läsnäoleva vuorovaikutus

- Muistisairaahan kohtaamisen erityispiirteitä
- Vinkkejä muistisairaahan kohtaamiseen
- Haastavat tilanteet

Loppusanat

Kirjoitimme oppaan tekstit ensin Word-tiedostoon, josta siirsimme ne Canvaan. Pyrimme siihen, että teksti olisi helposti luettavaa ja selkeää sekä asiatyylissä ja asiantuntevaa. Taitossa meidän tuli käyttää yhdistyksen visuaalisen ilmeen mukaisia fontteja, värejä ja muita elementtejä. Pystyimme kuitenkin vaikuttamaan visuaaliseen selkeyteen valitsemalla tarpeeksi suuren fonttikoon, asemoimalla tekstikappaleet riittävän väljästi sekä käyttämällä värejä, joilla tekstin kontrasti olisi mahdollisimman suuri. Infolehtisen taitoimme samoilla periaatteilla.

Taitettuamme oppaan ja infolehtisen lähetimme ne työelämäkumppanille kommentoiviksi marraskuun alussa 2025. Keräsimme palautetta nimettömästi Google Forms -lomakkeella, jonka kysymykset oli laadittu siten, että ne kattaisivat kaikki laatuksien mukaiset asiat. Kysymykset olivat Likert-asteikkolaisia (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä) ja ne koskivat oppaan sisältämän tiedon hyödyllisyyttä ja käytännönläheisyyttä sekä tekstin selkeyttä ja helppolukuisuutta. Tiedustelimme myös näkemyksiä

hoiva- ja hoitoalan ammattilaisille tarkoitetun infolehtisen sisällöstä, selkeydestä ja hyödyntämisaikeista. Lomakkeella oli mahdollista antaa myös vapaamuotoista sanallista palautetta. Kommentointiaikaa oli kaksi viikkoa.

Peräti viisi henkilöä luki oppaan ja infolehtisen, ja antoi meille arvokkaan palautteensa. Saimme myös muutamia pieniä muokkausehdotuksia, jotka koskivat esimerkiksi valittua terminologiaa tai tekstin selkeyttä tietyissä kohdissa. Kävimme kaikki ehdotukset läpi ja pohdimme jokaisen kohdalla, toteutetaanko ehdotus. Palautteen pohjalta teimme joitain pieniä muokkauksia tekstiin, joilla ei kuitenkaan ollut vaikutusta varsinaiseen asiasisältöön. Kieliasun viimeistelyssä meitä auttoi yhdistyksen tiedottajan ja yhden palautteen antajan tekemät huomiot. Tämän jälkeen yhdistyksen tiedottaja oikoluki lopullisen tuotoksemme, korjasi vielä joitain kieliopillisia virheitä sekä teki hienosäätöä taittoon ennen oppaan julkaisua yhdistyksen verkkosivuilla.

## **4 Opinnäytetyöprojektin arviointi**

### **4.1 Opinnäytetyön työvaiheiden toteutumisen arviointi**

Oppaan ideointi tapahtui lomittain aiheeseen perehtymisen ja tietoperustan luomisen kanssa kesän ja syksyn 2025 aikana. Tässä vaiheessa luonnostelimme otsikkotasolla oppaan sisältöä. Kun yhteiskehittelyn menetelmät oli valittu ja kontakti työelämäkumppanin kanssa syntynyt, työ eteni nopeasti. Työelämäkumppani tiedotti sisäisesti opinnäytetyöstämme ja hankki vapaaehtoisia työpajoihimme. Sovelsimme oppimiskahvilaa pienelle osallistujaryhmälle sopivaksi ja etäyhteyksin toteutettavaksi. Jälkimmäisessä työpajassa keskustelu oli vielä vapaamuotoisempaa kuin ensimmäisessä, ja nämä menetelmävalinnat osoittautuivat toimiviksi. Koska työpajat toteutettiin suhteellisen nopealla aikataululla, ei osallistujia saatu aivan toivomaamme määrää. Tästä ei kuitenkaan muodostunut ongelmaa, sillä keskustelu oli vilkasta ja saimme riittävästi aineistoa oppaan kehittelyyn: tarpeita, ideoita, ajatuksia, kokemusperäistä tietoa sekä vastauksia kysymyksiimme ja kommentteja omiin ideoihimme.

Ennen oppaan lopullista viimeistelyä toteutetulla kommenttikierroksella saimme palautetta useammalta henkilöltä kuin työpajoissa oli osallistujia, mikä yllätti positiivisesti. Näin saimme vahvistusta sille, ettei opas vastaa ainoastaan sen kehittelyssä mukana olleiden henkilöiden toiveita ja tarpeita, vaan myös laajemman joukon. Vaikka palau-

telomakkeen avoimiin kysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista, olivat kaikki vastaajat antaneet myös sanallista palautetta. Näiden vastausten sisältö oli arvokasta ja hyödyllistä. Kaikkiaan koimme yhteistyön työelämäkumppanin kanssa erittäin toimivaksi ja hyvin sujuneeksi. Projekti päättyi oppaan ja infolehtisen julkaisuun yhdistyksen verkkosivuilla joulukuun alussa 2025 ja opinnäytetyöraportin palauttamiseen tammikuussa 2026.

## 4.2 Tavoitteiden ja laatukriteereiden saavuttamisen arviointi

Saamamme palaute oppaasta ja infolehtisestä oli hyvin positiivista ja kiittävää. Sanallisessa palautteessa kiitettiin erityisesti sisällön monipuolisuutta sekä oppaan selkeyttä ja visuaalista ilmettä. Erityiskiitosta saivat muistisairaahan kohtaamisvinkit. Hoivakodeille lähetettäväksi tarkoitettu infolehtinen sai myös hyvää palautetta: sitäkin pidettiin informatiivisena ja selkeänä, ja kaikki viisi vastaajaa aikoivat hyödyntää sitä työssään. Oman arviomme ja saamamme palautteen perusteella voidaan sanoa, että oppaalle suunnitteluvaiheessa asetetut laatukriteerit – sisällön relevanttius, tiiviys, selkeys ja saavutettavuus – täyttyivät.

Opasta kirjoittaessamme pidimme mielessä punaisena lankana teorian tiedon ja käytännön keskinäisen vuoropuhelun ja tasapainon. Oppaan sisältö pohjautuu osittain opinnäytetyön teoreettiseen tietoperustaan, joka puolestaan perustuu monipuoliseen, kriittisesti valittuun, tieteelliseen ja mahdollisimman tuoreeseen tietoon. Tämän lisäksi oppaaseen on koottu runsaasti hyväksi havaittuja käytänteitä. Osa niistä saatiin työpajaan osallistuneilta hoivamuusikoilta, jotka katsoivat hyödylliseksi jakaa niitä edelleen kollegoilleen. Oppaan sisällön voidaan todeta olevan relevanttia, koska palautetta antaneet hoivamuusikot pitivät sitä hyödyllisenä, monipuolisena ja käytännönläheisenä ja se täyttää kohderyhmän tiedontarpeen.

Opas kirjoitettiin asiatyylillä ja tekstin selkeyteen kiinnitettiin paljon huomiota. Hoivamuusikoilta ja oikolukijana toimineelta yhdistyksen tiedottajalta saadun palautteen perusteella yksi tekstikappale kirjoitettiin osin uudestaan, ja joitakin pitkiä tai muuten vaikealukuisia virkkeitä pilkottiin tekstin selkeyttämiseksi. Opas ja sen teksti pyrittiin pitämään riittävän tiiviinä, jotta se olisi paitsi helppolukuista, oppaan jaksaisi myös lukea kokonaan. Yksi vastaaja olisi toivonut tiivistämistä, mutta enemmistö piti tiedon määrää juuri sopivana. Palautteissa opasta pidettiin selkeänä ja helppolukuisena.

Pyrimme myös varmistamaan oppaan saavutettavuuden. Käytimme selkeää ja riittävän suurta fonttia, ja kiinnitimme huomiota kontrasteihin: valitsimme yhdistyksen visuaalisesta ilmeestä ja valmiista Canva-pohjasta sellaiset taustavärit infolaatikoihin ja muihin elementteihin, joista teksti erottuu selvästi. Lisäksi pyrimme siihen, että ulkoasu olisi raikas, muttei liian räikeä vieden huomiota liiaksi pois itse tekstistä ja asiasisällöstä. Lopuksi opas konvertoitiin pdf-muotoon Canvan omalla tiedoston vientitoiminnolla, joka huomioi saavutettavuuteen liittyvät tekniset seikat.

Opinnäytetyössä toteutetun oppaan kehitystavoitteena oli lisätä ikääntyneiden parissa työskentelevien musiikin ammattilaisten tietoa osallisuudesta, toimijuudesta ja niiden vahvistamisesta. Tavoitteen toteutuminen edellyttää oppaan laatukriteereiden täyttyminen lisäksi sitä, että opas myös tavoittaa kohderyhmänsä. Kuinka suuren lukijakunnan opas tavoittaa, näyttää aika. Oma oppimistavoitteemme oli lisätä tietoa ja ymmärtämme ikääntyneiden osallisuudesta ja toimijuudesta, ikääntyneiden hyvästä kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta sekä musiikin käyttämisestä ikääntyneiden hyvinvoinnin, osallisuuden ja toimijuuden edistämisessä. Koemme, että työn edetessä kaikki nämä oppimistavoitteemme toteutuivat.

### 4.3 Työn eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessämme noudatimme hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita, joita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Toimimalla näiden periaatteiden mukaisesti varmistimme hyvän tieteellisen käytännön toteutumisen koko prosessin ajan alusta loppuun saakka. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023: 11.) Opinnäytetyötä suunnitellessamme selvitimme, ettemme tarvitse tutkimuslupaa emmekä rekisteriselostetta, sillä emme keränneet niitä edellyttävää arkaluontoista tietoa emmekä käsitelleet henkilötietoja. Informoimme työpajoihin osallistuvia vapaaehtoisia kirjallisen sähköpostikutsun yhteydessä siitä, että osallistumalla työpajaan he antavat suostumuksensa ideoidensa ja kommenttiansa hyödyntämiseen opinnäytetyössä. Työpajoihin osallistuminen oli vapaaehtoista ja huolehdimme osallistujien sekä palautteen antajien anonymiteetistä. Työelämäkumppani välitti työpajakutsut ja linkin sähköiseen palautelomakkeeseen omissa viestintäkanavissaan, joten emme saaneet tietoomme kohdehenkilöiden yhteystietoja. Osallistujien henkilötietoja ei kirjattu missään vaiheessa, ja myös palaute kerättiin nimettömänä. Työpajoissa syntyneet muistiinpanot

olivat vain sähköisessä muodossa, ja poistimme tiedostot pysyvästi oppaan kirjoittamisen jälkeen. Opinnäytetyössämme kunnioitimme muiden tekijänoikeuksia huolehtimalla esimerkiksi oikeanlaisista lähdeviittauksista ja referointikäytännöistä.

#### 4.4 Lopuksi

Musiikin ja musiikkityön mahdollisuudet ikääntyneiden osallisuuden ja toimijuuden tukemiseksi ovat valtaiset. Siihen sisältyy kuitenkin myös omat haasteensa. Ikääntyneiden parissa työskennellessä ja heidän osallisuuden kokemusten mahdollistamiseksi avainasemassa on hyvä ja arvostava kohtaaminen. Lisäksi on tunnistettava ja huomioitava erilaisia ikäystävällisyyteen liittyviä seikkoja toimintakyvyn rajoitteista musiikkimieltymysten moninaisuuteen. Kaikki hoivamusiikin parissa työskentelevät muusikot kohtaavat väistämättä myös muistisairaita, ja näihin kohtaamisiin liittyy omat erityispiirteensä. Hyvän vuorovaikutuksen tueksi tarvitaan niin teoria- kuin kokemuseräistäkin tietotaitoa. Tällä opinnäytetyöllä pyrittiin vastaamaan näihin tuen ja tiedon tarpeisiin siten, että tieto olisi esitettyä yksissä kansissa, selkeästi ja riittävän monipuolisesti.

Vaikka opas pyrittiin laatimaan kattavaksi, on aihetta jouduttu kuitenkin myös tiukasti rajaamaan. Ulkomaalaistaustaisten ikääntyneiden määrän kasvaessa olisi tärkeää lisätä musiikkityön ammattilaisten tietoa siitä, miten heidän osallisuuttaan voitaisiin tukea paremmin. Lisäksi saamassamme palautteessa nostettiin esiin vammais- ja päihdetyö, jotka rajautuivat tämän oppaan ulkopuolelle. Onkin hyvä pohtia, tarvitsisivatko näiden erityisryhmien parissa työskentelevät muusikot oman oppaansa.

## Lähteet

Ahosola, Päivi 2023. Vanhuksen hoidon eettiset lähtökohdat. Teoksessa Haavisto, Ma-ritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura (toim.). Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 12–14.

Canva. Ohjekeskus. Käytä suunnittelumallin esteettömyyttä. <[https://www.canva.com/fi\\_fi/help/using-design-accessibility/](https://www.canva.com/fi_fi/help/using-design-accessibility/)>. Viitattu 13.1.2026.

Creech, Andrea & Hallam, Susan & Varvarigou, Maria & McQueen, Hilary 2014. Active Ageing with Music. Supporting wellbeing in the Third and Fourth Ages. London: The Institute of Education, University of London.

Fung, C. Victor & Lehmborg, Lisa J. 2016. Music for Life. Music Participation and Quality of Life of Senior Citizens. New York, United States of America: Oxford University Press.

Hallikainen, Marja & Immonen, Annikka & Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko 2019. Muistisairaahan hyvän hoidon periaatteet. Teoksessa Hallikainen, Marja & Immonen, Annikka & Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko (toim.). Muistisairaahan hoito. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Huhtinen-Hildén, Laura 2019. Elämän ja arjen musiikkia – musiikillisen ilmaisun monia mahdollisuuksia. Teoksessa Karjalainen, Anna Liisa (toim.). Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: E-kirja. PS-Kustannus.

Immonen, Annikka & Laitinen, Sari & Mönkäre, Riitta 2019. Musiikki muistisairaahan voimavarana. Teoksessa Hallikainen, Marja & Immonen, Annikka & Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko (toim.). Muistisairaahan hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 152–153.

Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1)>. Viitattu 2.6.2025.

Jyrkämä, Jyrki 2022. Vanheneminen ja arjen toimijuus. Teoksessa Rantanen, Taina & Kokko, Katja & Sipilä, Sarianna & Viljanen, Anne (toim.). Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 344–351.

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kakko, Katri 2023a. Vanhuksen kohtaamisen periaatteet ja käytännöt. Teoksessa Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura (toim.). Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 57–80.

Kakko, Katri 2023b. Vanhuksen koskettaminen. Teoksessa Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura (toim.). Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 60–61.

Kukkonen, Minna & Isola, Anna-Maria 2021. Osallisuuden kokemus – ensimmäisiä koko aikuisväestöä koskevia tuloksia. *Gerontologia* 35 (1). 103–106. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/103102/60241>>. Viitattu 2.6.2025.

Leemann, Lars & Nousiainen, Marko & Keto-Tokoi, Anna & Isola, Anna-Maria 2022. Osallisuuden kokemus aikuisväestössä. Teoksessa Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura & Saikkonen, Paula (toim.). Suomalaisten hyvinvointi. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 94–113.

Lehikoinen, Kari & Rautiainen, Pauli 2016. Artsequal. Kulttuuristen oikeuksien toteuttaminen osaksi sote-palveluja. ArtsEqual-hanke. Policy brief 1/2016. <[https://www.researchgate.net/publication/318015458\\_Kulttuuristen\\_oikeuksien\\_toteuttaminen\\_osaksi\\_sote-palveluja](https://www.researchgate.net/publication/318015458_Kulttuuristen_oikeuksien_toteuttaminen_osaksi_sote-palveluja)>. Viitattu 24.10.2025.

Minun ääneni -hanke. Loppuraportti – Minun ääneni 2021–2024. <<https://minunaaneni.fi/loppuraportti-minun-aaneni-2021-2024/>>. Viitattu 28.7.2025.

Musiikkikuntoutusyhdistys Musisoiva ry 2025. Musisointi kuuluu kaikille. <<https://www.musisoiva.fi/yhdistys/>>. Viitattu 28.7.2025.

Mönkäre Riitta 2019. Vuorovaikutus aggressiivisesti käyttäytyvän muistisairaana kanssa. Teoksessa Hallikainen, Marja & Immonen, Annikka & Mönkäre, Riitta & Pihlakari Pirkko (toim.). Muistisairaana hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Nummijoki, Jaana & Ajalin, Maarit 2023. Toimintakyvyn ja toimijuuden periaatteet. Teoksessa Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura (toim.). Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 112–114.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. E-kirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Patentti- ja rekisterihallitus. Yhdistysrekisterin tietopalvelu. <<https://yhdistysrekisteri.prh.fi/basicinformation?businessId=3453231-2&timeZone=Europe/Helsinki#fromAdvancedSearch>>. Viitattu 28.7.2025.

Rantanen, Taina 2022. Toimintakyky ja osallistuminen. Teoksessa Rantanen, Taina & Kokko, Katja & Sipilä, Sarianna & Viljanen, Anne (toim.). Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 104–119.

Salakka, Ilja & Pitkäniemi, Anni & Pentikäinen, Emmi & Saari, Pasi & Toiviainen, Petri & Särkämö, Teppo 2024. Emotional and musical factors combined with song-specific age predict the subjective autobiographical saliency of music in older adults. *Psychology of Music*. 52(3) 305–321. <<https://doi.org/10.1177/03057356231186961>>. Viitattu 24.10.2025.

Silfverberg, Paul 2007. Ideasta projektiksi – Projektityön käsikirja. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Siltainsuu, Heini & Mattila, Tiina & Yrtti, Antti 2019. TunneMusiikki. Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Eläkeliitto. <<https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2023-04/TunneMusiikki-opas.pdf>>. Viitattu 24.9.2025.

Siltainsuu, Heini & Peltola, Henna-Riikka 2024. Music as Support for Older Adults' Wellbeing: A Scoping Review. *Music & Science* 7. 1-22. <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20592043241268721>>. Viitattu 24.9.2025.

Tammela, Annika 2022. Kansakoululaisen lauluaarteisto. Jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa. Väitöskirja. JYU Dissertations 481. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <[https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx\\_123456789\\_79408](https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_79408)>. Viitattu 24.9.2025.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.

Turunen, Elina & Pekonen, Elina & Korhonen, Ulla & Tohmola, Anniina 2025. Kehittämistyö opinnäytetyönä. Teoksessa Turunen, Elina & Pekonen, Elina & Elo, Satu (toim.). Opinnäytetyön menestystarina. Opinnäytetyöopas sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille ja ohjaajille. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja 1/2025. <[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/878870/Savonia\\_2025\\_1.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/878870/Savonia_2025_1.pdf?sequence=4&isAllowed=y)>. Viitattu 14.1.2026.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Helsinki.

Tähti, Taru 2022. Pienet teot, suuri hurma. Toimijuus kulttuurisessa vanhustyössä. MuTri tohtorikoulu. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. *Studia Musica* 91. <<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-329-271-0>>. Viitattu 24.9.2025.

Vetovoimainen vanhustyö 2022. Vanhustyön voimavaralähtöinen toimintatapa. <[https://vetovoimainenvanhustyö.fi/wp-content/uploads/2022/08/Vetovoimatekija9\\_Vanhustyön\\_voimavaralähtöinen\\_toimintatapa.pdf](https://vetovoimainenvanhustyö.fi/wp-content/uploads/2022/08/Vetovoimatekija9_Vanhustyön_voimavaralähtöinen_toimintatapa.pdf)>. Viitattu 24.10.2025.

Vilka, Hanna 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. E-kirja. Keuruu: PS-kustannus.

# Palautekysely oppaasta ja infolehtisestä

5 vastausta

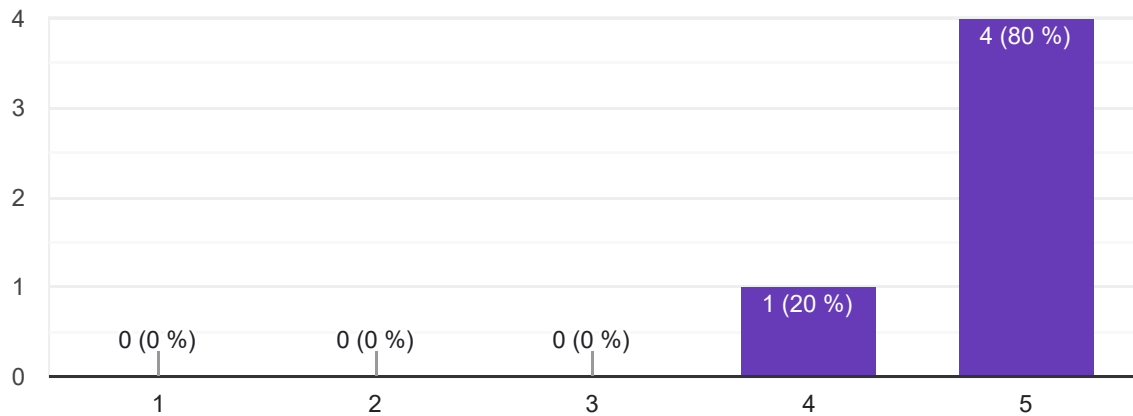
[Julkaise tiedot](#)

## Palaute oppaasta

### 1. Opas sisälsi minulle hyödyllistä tietoa

 Kopioi

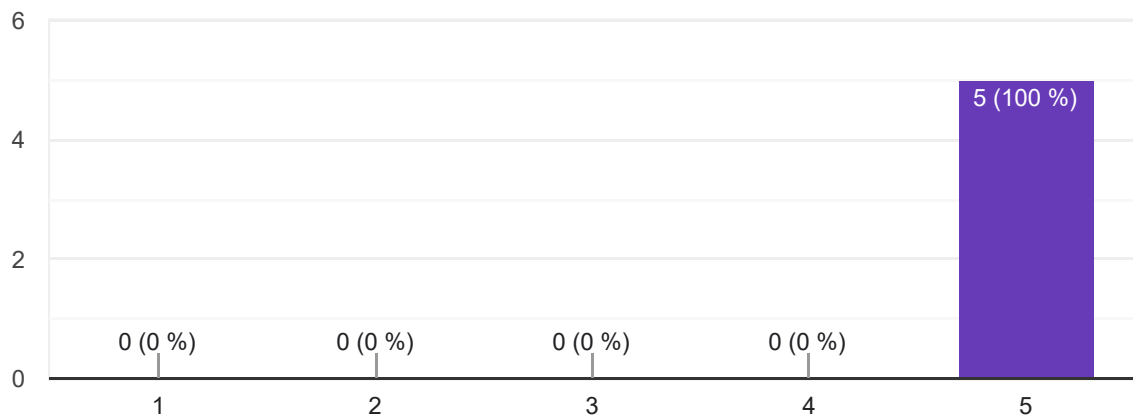
5 vastausta



### 2. Sain oppaasta käytännönläheisiä vinkkejä

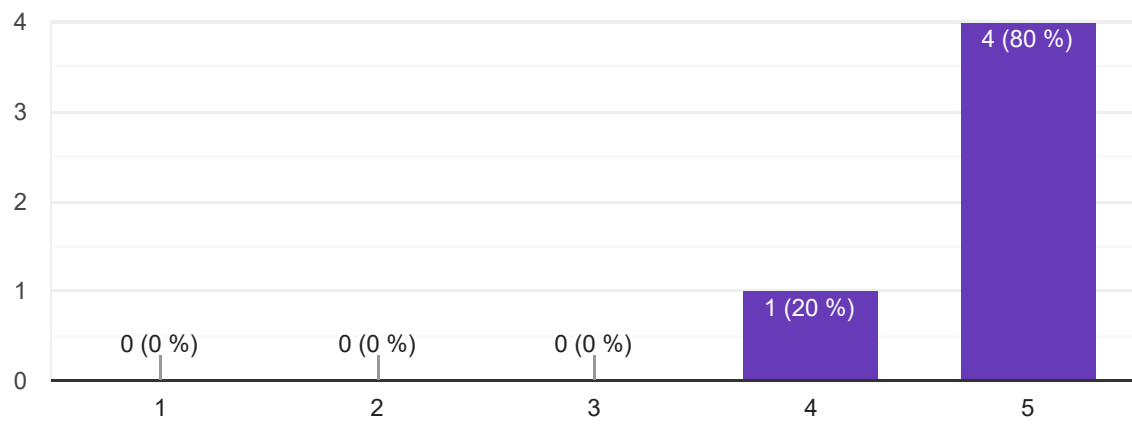
 Kopioi

5 vastausta



### 3. Opas oli selkeä ja helppolukuinen

5 vastausta



#### 4. Mikä oppaassa oli mielestäsi hyvää?

5 vastausta

Erityisesti muistisairaahan kohtaamisvinkit olivat hyviä.

Selkeä rakenne ja väliotsikointi. Lähteitä paljon, info boxit

Oppaassa oli monipuolisesti, mutta miellyttävässä visuaalisessa muodossa kerrottu eri näkökulmia ikäihmisten kohtaamiseen. Asiakkaiden erityyppisiä haasteita oli kuvattu selvästi, ja haasteiden käsittelyyn oli annettu hyviä vinkkejä. Visuaalinen ilme oli raikas ja miellyttävä. Näillä ohjeilla selviää monista tilanteista, vaikka ei olisi paljon kokemusta ikäihmisten kohtaamisesta.

Hyviä pointteja, mielestäni oleelliset asiat oli kirjoitettu auki, ei liikaa eikä liian vähän tietoa

Opas on selkeä, niin sisällöltään kuin visuaalisesti. Visuaalinen ilme on suorastaan herkullinen. Opas on kaikkineen tosi hieno, informatiivinen ja hyödyllinen! Olen mykistynyt, miten hienon oppaan olette tehneet! Onnittelut teille! Toimin hoivamuusikkona. Oppaassa oli paljon tuttua, tärkeää asiaa, mutta myös uusia vinkkejä. Kiitos näistä uusista ideoista! Tuntuu hyvältä saada uusia ideoita omaan työhön.

Hienoa että mainitsitte myös sateenkaariseniorit! Tämä on mielestäni tärkeä teema, jota huomioidaan vielä liian vähän käytännön työssä.

Olen aiemmassa elämässäni toiminut oikolukijana. Opas on kaikkineen tosi tasokas ja kieleltään virheetön, mutta seuraavat pikku jutut huomasin. Ajattelin nyt kirjoittaa niistä teille.:

- s. 3, lähteet: Kaartisen jälkeen on &-merkki, jonka pitäisi varmaan olla Heidin jälkeen ennen Leemania.

- sama sivu: neljännellä rivillä puuttuu pilkku Lilja-Viherlammen perästä.

- s. 4, kuudes rivi: TunneMusiikin jälkeen on ylimääräinen välilyönti -> TunneMusiikki-projektin (eli ei välilyöntejä)

- s. 19: Alzheimerintauti -> kirjoittaisin Alzheimerin tauti, kuten olettekin sivulla 24 kirjoittaneet.

- s. 28, lähteet: Haapalan perästä puuttuu pilkku -> Haapala, Peppi

Ei muuta! Tosi tasokasta työtä!

Oppaassa huomioitiin monipuolisesti erilaisia hoivamuusikon työhön vaikuttavia asioita. Kirjoitusasu oli selkeää ja ymmärrettävää. Mahtavaa työtä!



## 5. Mitä olisit vielä kaivannut oppaaseen?

5 vastausta

Hieman tiivistetympää kerrontaa.

Sana "heittäytyminen" puuttui kokonaan. Sitä tarvitaan paljon!

Lisäisin sanan yhteisömuusikko alku esittelyyn. Terveysvaikutukset olisivat voineet olla selkeämpi lukuisia. Esim. kivunlievitys, masennuksen hoito, verenpaineen lasku jne.

Kehitysvammaisista tai päihderiippuvaisista ei ollut mitään, mutta tämä kai olikin tarkoitus painottaa ikäihmisten hoivamusiikkiin

En osaa kaivata mitään, kun opas on niin monipuolinen ja informatiivinen.

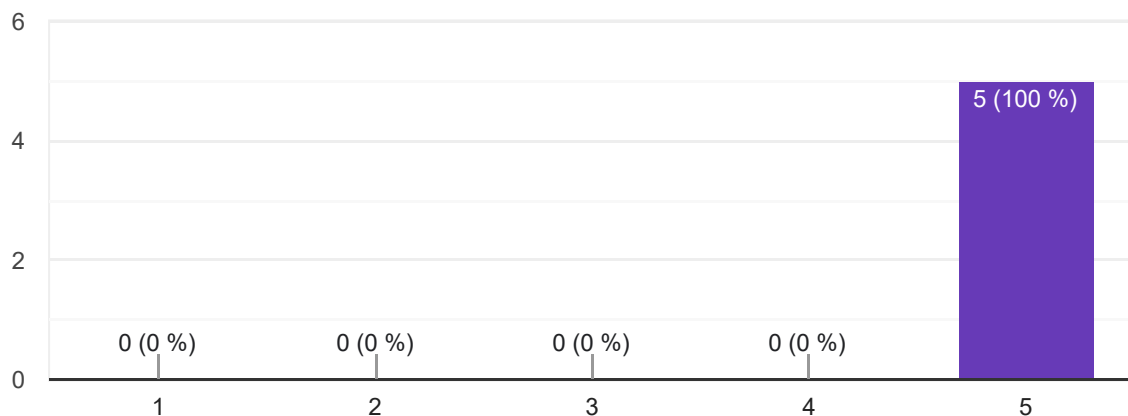
Oletteko harkinneet "ylisukupolvisuus"-sanan sijasta "monisukupolvisuus"-sanaa? Mielestäni se olisi vielä kuvaavampi.

### Palaute infolehtisestä

## 6. Infolehtisen sisältö on tärkeää ja riittävää

 Kopioi

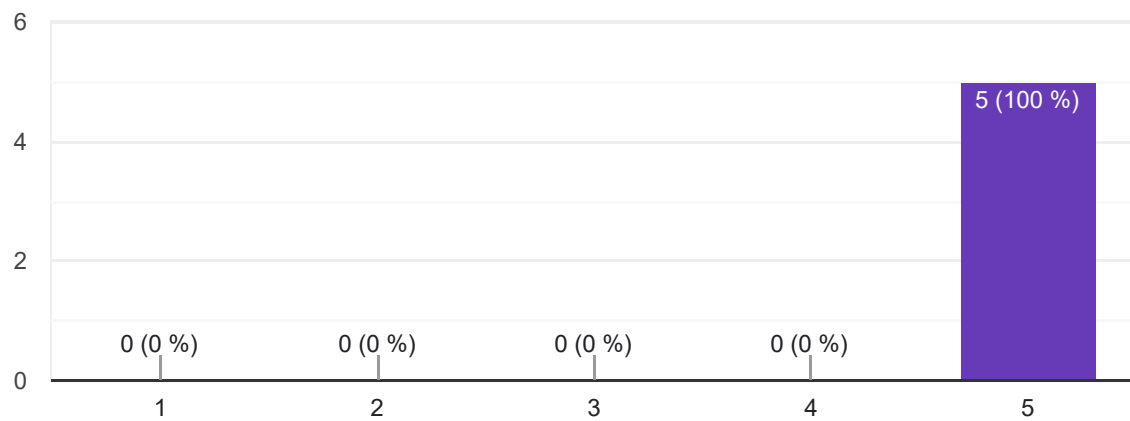
5 vastausta



## 7. Infolehtinen on selkeä ja helppolukuinen



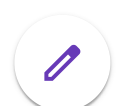
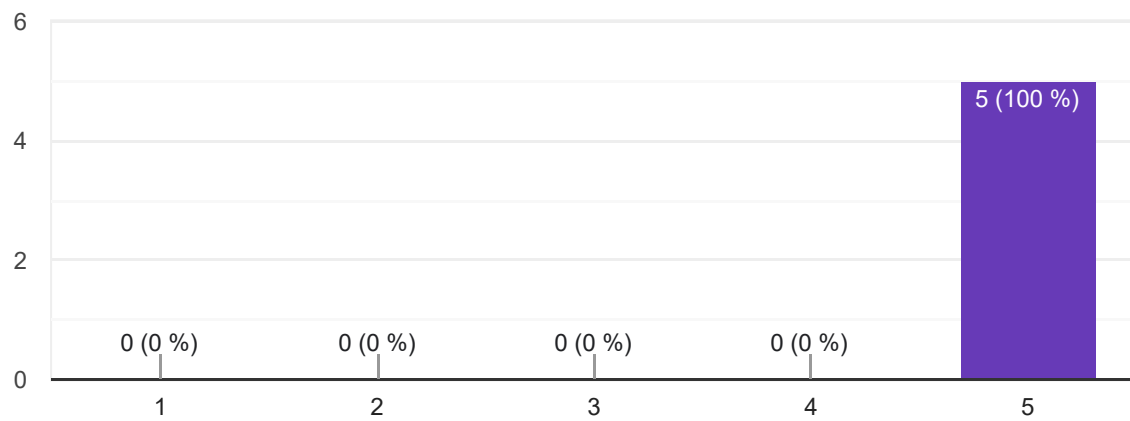
5 vastausta



## 8. Tulen hyödyntämään infolehtistä



5 vastausta



## 9. Halutessasi voit antaa infolehtisestä vapaamuotoista palautetta tähän

5 vastausta

Tämä hyvä!

Lisäisin sanan yhteisömuusikko, koska osa meistä työskentelee sillä termillä. Sairaala-, hoiva- ja yhteisömuusikot.

Tätä olen kaivannut, kiitos tästä! Hyvä apu tiedottamiseen ja tietoisuuden jakamiseen hoivamuusikon työstä

Infolehtinen on selkeä ja visuaaliselta ilmeeltään hieno! Erinomaisen hyvä infolehtinen. Mietin, voisiko Musiikkituokioon valmistautuminen -listan toisessa kohdassa korvata kuulijoiden sanan jollain toisella. Minulle tulee kuulijoista mieleen ennemmin konsertti, ja usein osallistavissa musiikkituokioissa asukkaat eivät niinkään ole kuulijoita kuin esimerkiksi musiikkituokioon osallistujia. Kuulijasta minulle tulee vähän liian passiivinen kuva, mutta tämä on toki vain minun mielikuvani.

Mutta siis kaikkineen tosi hyvä infolehtinen! Kiitos teille! Teitte tärkeää työtä!

Kompakti ja selkeä, käytännöllinen.

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä. - [Ota yhteyttä lomakkeen omistajaan](#) - [Käyttöehdot](#) - [Tietosuojakäytäntö](#)

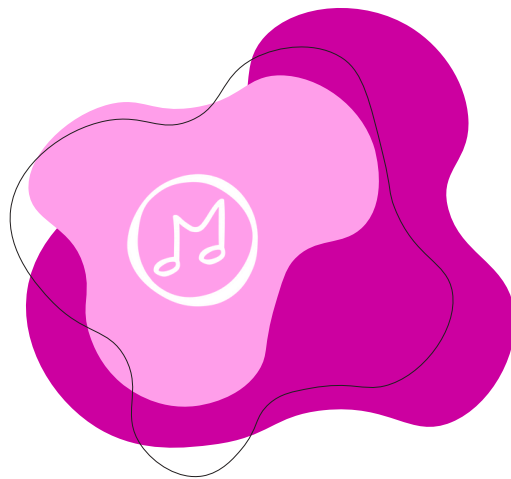
Näyttääkö lomake epäilyttävältä? [Ilmoita](#)

# Google Forms



# Musisoimaan ikääntyneiden kanssa

Opas musiikkityöntekijöille ikääntyneiden osallisuuden ja toimijuuden vahvistamiseen



Anna Kallas  
Merja Lähteenvalo Ceseña



# Sisällysluettelo

Johdanto: Mitä osallistava musiikkityö on?.....	1
Osallisuus.....	1
Toimijuus.....	2
Musisoimaan ikääntyneiden kanssa.....	4
Miten perustella musiikin tärkeyttä?.....	4
Sopiessasi musiikkituokiosta on hyvä selvittää nämä.....	5
Ikääntyneiden musiikkimieltymyksistä.....	7
Musiikkituokion suunnittelu ikääntyneiden moninaiselle joukolle.....	11
Paikka, osallistujat, ajankohta ja kesto.....	13
Kaksin vai ryhmässä?.....	14
Aistiesteettömyys.....	15
Liikkuminen.....	18
Kognitiiviset haasteet.....	19
Ikääntyneen kohtaaminen ja läsnäoleva vuorovaikutus.....	22
Muistisairaahan kohtaamisen erityispiirteitä.....	24
Vinkkejä muistisairaahan kohtaamiseen.....	25
Haastavat tilanteet.....	27
Loppusanat.....	29



## Johdanto: Mitä osallistava musiikkityö on?

*Sairaala-, hoiva- ja yhteisömuusikot toimivat palveluammattissa, joka pyrkii osaltaan tukemaan hoito- ja hoivatyötä.*

Hoivamusiikkityötä voidaan lähestyä esityksellisen tai osallistavan työtavan näkökulmista. Esityksellinen työtapa muistuttaa esiintymistä, ja muusikko tavallaan antaa kuulijoilleen musiikillisen lahjan. Tälläkin työtavalla voidaan lisätä kulttuurin saavutettavuutta ja tukea kaikkien ihmisten kulttuuristen oikeuksien toteutumista.

Ikääntyneen osallisuuden ja toimijuuden tukeminen edellyttää kuitenkin hoivamuusikolta pikemminkin fasilitaattorin kuin esiintyvän solistin roolin omaksumista. Osallistavassa työtavassa hoivamuusikko mahdollistaa matalan kynnyksen osallistumisen musiikkiin ja työ on lähempänä musiikkipedagogin työtä. Tällöin hoivamuusikko pyrkii synnyttämään kokemuksen yhdessä tekemisestä, auttamaan musiikkiin osallistumisessa ja sysäämään muistot – ja mieluusti hiukan kehoakin – liikkeelle.

### **Osallisuus**

Osallisuuden käsite on eri näkökulmia ja lähestymistapoja kokoava sateenvarjokäsite. Osallisuus on kuulumista johonkin, missä ihmisellä on pääsy merkityksellisiin vuorovaikutussuhteisiin ja erilaisten hyvinvoinnin lähteiden äärelle. Osallisuus on vaikuttamista niin omaan elämään kuin yhteisiin asioihin.

Yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeää ikääntyneenäkin: myös ikääntyneen tulee tulla kuulluksi ja nähdyksi. Meidän muiden tehtävä on tarvittaessa avustaa ikääntynyttä yhteisiin asioihin vaikuttamisessa ja yhteyden luomisessa muihin.

Yhteinen musiikki- ja muistelutuokio tuo ikääntyneelle tunteen kuulumisesta, olemassaolosta, yhteisöllisyydestä, kohtaamisesta, merkityksellisyydestä ja tarpeellisuudesta. Tuttujen laulujen muodostama yhteinen henkinen pääoma sekä jaetut elämäntarinat, tunteet ja kollektiiviset muistot vahvistavat osallisuuden kokemusta.



*Hoivamusikolla on oivallinen tilaisuus auttaa ikääntyneitä osallistumaan luovaan ja merkitykselliseen toimintaan, jossa jokaisen ikääntyneen mukanaolo on arvokasta.*

Musiikkiin voi osallistua monella tapaa. Paitsi luomalla musiikkia itse, musiikkiin voi yhtyä myös laulamalla, soittamalla, tanssimalla tai vain kuuntelemalla sitä. Hoivamusikon olisi hyvä kehittää itselleen sopiva ja mieluisa valikoima osallistavia keinoja, jotka huomioivat ikääntyneiden erilaisia tarpeita. Tämän oppaan tarkoitus on antaa ideoita, herättää ajatuksia ja lisätä tietoa sen valtavan arvokkaan työn tueksi, jota sairaala- ja hoivamusikot ikääntyneidemme osallisuuden ja toimijuuden vahvistamiseksi tekevät.

### **Kulttuuriset perusoikeudet**

tarkoittavat jokaisen ihmisen oikeutta osallistua kulttuuriin ja ilmaista itseään vapaasti taiteen avulla. Kulttuuriset oikeudet sisältyvät YK:n ihmisoikeuksien julistukseen sekä Suomen perustuslakiin.

## **Toimijuus**

Toimijuudessa keskeistä on henkilön mahdollisuus tehdä itseään koskevia valintoja. Sen ytimessä on ihmisen kyky tarkastella ja reflektoida tilannettaan, punnita mahdollisuuksiaan ja vaihtoehtojaan sekä niiden seurauksia. Toimijuutta voidaan tarkastella sen eri ulottuvuuksien kautta. Näitä ovat "kyetä", "täytyä", "voida", "tuntea", "haluta" ja "osata".

Hoivamusikot voivat osaltaan tukea ikääntyneen toimijuutta. Musiikin avulla voidaan vahvistaa ikääntyneen kokemusta mm. voimisesta, osaamisesta, kykenemisestä ja haluamisesta. Voiminen ja haluaminen toteutuvat mahdollisuudessa tehdä päätöksiä esimerkiksi ryhmätoimintaan ja keskusteluihin osallistumisesta sekä mukana laulamisesta. Kykenemisen ja osaamisen kokemukset mahdollistuvat, kun lauletaan yhdessä tuttuja lauluja.



## Lähteet:

Ahosola, Päivi 2023. Vanhuksen hoidon eettiset lähtökohdat. Teoksessa Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura (toim.). Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Creech, Andrea & Hallam, Susan & Varvarigou, Maria & McQueen, Hilary 2014. Active Ageing with Music. Supporting wellbeing in the Third and Fourth Ages. London: The Institute of Education, University of London.

Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf).

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria (toim.) 2019. Musiikkihyvinvointia! Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristössä. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 120. <https://www.turkuamk.fi/julkaisu/musiikkihyvinvointia-musiikkityo-sairaala-ja-hoivaymparistossa/>.

Suomen perustuslaki 731/1999. § 16-17. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1999/731>.

Tammela, Annika 2022. Lapsuuden laulut ja yhdessä muistelu ovat ikääntyneille tärkeä voimavara. Gerontologia 2/2022. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/114449/71278>.

YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus. 27. artikla. <https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/>.



# Musisoimaan ikääntyneiden kanssa

## Miten perustella musiikin tärkeyttä?

Musiikin hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon, ja tietoa niistä on saatavissa runsain mitoin. Musiikin fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset ovat laaja-alaisia. Musiikki vaikuttaa myönteisesti autonomiseen hermostoon sekä immuuni- ja hormonijärjestelmän toimintaan. Se aktivoi laajasti aivoja ja voi mm. alentaa verenpainetta, vähentää stressiä ja lievittää kipua. Etenkin osallistavassa musiikkituokiossa syntyy myös vuorovaikutusta. Musiikki tukee minäkuvaa, herättää muistoja ja tunteita sekä vaikuttaa mielialaan.

Musiikin hyödyt tunnustetaan myös arjen hoito- ja hoivatyössä. Esimerkiksi suomalaisen TunneMusiikki-projektin kyselyn mukaan kaikki 134 kyselyyn vastannutta hoitohenkilökunnan edustajaa pitivät musiikkia tärkeänä hoitotyön osana. He kuvasivat musiikin kohottavan asukkaiden mielialaa ja helpottavan hoivatoimenpiteitä.

Musiikki on määritelty yhdeksi lääkkeettömäksi hoitomuodoksi muistisairauksien Käypä Hoito -suosituksessa.

*Musiikin merkitys ei riipu ihmisen iästä eikä henkisistä kyvyistä. Monille ikääntyneille musiikkituokio on viikon kohokohta!*

### Osallistava musiikkituokio voi olla...

- mahdollisuus saada hyväksyntää ja luottamusta
- mahdollisuus näyttää ja kehittää taitojaan
- tilaisuus ilmaista itseä
- mahdollisuus tehdä ja luoda yhdessä muiden kanssa
- paikka sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja ystävyyssuhteille
- keino parantaa elämänlaatua
- keino paeta arkitodellisuutta
- henkisen täyttymyksen ja mielihyvän lähde.



Tutkimusten mukaan suurin hyöty musiikista on silloin, kun siihen on mahdollisuus osallistua aktiivisena toimijana pelkän kuuntelemisen sijaan. Olennaista on valinnanvapaus; ei se, haluaako lopulta osallistua lauluun tai vaikkapa musiikin tahdissa jumppaamiseen, vaan että ihminen voi aidosti valita. Ihminen voi hyötyä paljon pelkästä musiikin aktiivisesta kuuntelustakin.

Osallistuminen musiikin luomiseen tarjoaa parhaiten mahdollisuuksia elämänlaadun parantamiseen ja tukee aktiivista ikääntymistä. Musiikin kautta ikääntynyt voi olla tärkeä osa toiminnallista ryhmää ja sosiaalisia verkostoja, ilmaista itseään, kokea onnistumisia, tuntea itsensä hyväksytyksi ja voimaantua.

Musiikkituokioita voi viedä esim. ikääntyneiden ryhmä- ja päivätoimintaan, muistiryhmiin, ympärivuorokautisen palveluasumisen ja yhteisöllisen asumisen yksiköihin, terveyskeskusten vuodeosastoille sekä geropsykiatrisille osastoille.

Voit etsiä yhteyshenkilöksi esimerkiksi kulttuuriohjaajaa, sosiaaliohjaajaa, geronomia, yhteisökoordinaattoria tai hoivakodin johtajan.

### Sopiessasi musiikkituokiosta on hyvä selvittää nämä:

- **Ajankohta:** Henkilöstö tuntee yhteisön ja osallistujien päivärhythmin ja osaa ehdottaa sopivimpia ajankohtia. Joskus paras ajankohta löytyy kokeilemalla.
- **Paikka:** Esteetön ja rauhallinen tila.
- **Osallistujien lukumäärä**
- **Osallistujien ikä ja toimintakyky** yleisellä tasolla. Onko jotain, mitä heistä olisi hyvä tietää?
- **Musiikilliset toiveet.** (Ks. myös oppaan seuraava luku.)
- **Yhteyshenkilö:** Pyydä, että hän myös ilmoittaa mahdollisesta peruuntumisesta ajoissa.
- **Kuka on vastassa ja mukana tuokiossa,** jos ei em. yhteyshenkilö?
- **Vastuut:** Henkilökunta saattaa ja avustaa asukkaita/potilaita ja vastaa heistä myös koko musiikkituokion ajan. Henkilökuntaa tulisi olla koko ajan läsnä.
- **Tiedottaminen:** Kuka tiedottaa musiikkituokiosta ikääntyneille itselleen sekä henkilöstölle? Miten tavoitetaan omaiset, mikäli heitä toivotaan mukaan? Onko käytettävissä esimerkiksi some-kanavia?



## Lähteet:

Creech, Andrea & Hallam, Susan & Varvarigou, Maria & McQueen, Hilary 2014. Active Ageing with Music. Supporting wellbeing in the Third and Fourth Ages. London: The Institute of Education, University of London.

Fung, C. Victor & Lehmborg, Lisa J. 2016. Music for Life. Music Participation and Quality of Life of Senior Citizens. New York: Oxford University Press.

Immonen, Annikka & Laitinen, Sari & Mönkäre, Riitta 2019. Musiikki muistisairaana voimavarana. Teoksessa Hallikainen, Merja & Immonen, Annikka & Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko (toim.). Muistisairaana hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Levitin, Daniel 2025. Music as Medicine. How We Can Harness Its Therapeutic Power. London: Cornerstone Press.

Muistisairaudet. Neuropsykiatristen oireiden hoito. Käypä hoito -suositus 2023. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044#s25>.

Siltainsuu, Heini & Mattila, Tiina & Yrtti, Antti 2019. TunneMusiikki. Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Eläkeliitto. <https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2023-04/TunneMusiikki-opas.pdf>.



## Ikääntyneiden musiikkimieltymyksistä

Ikääntyneet ovat tottuneet laulamaan paljon yhdessä jo lapsuudestaan asti. Kansakoulussa laulettiin, pyhäkoulussa laulettiin ja monissa harrastuksissa ja erilaisissa tilaisuuksissa laulettiin. Yhteislaulu on ollut tärkeä osa suomalaista kulttuuria. Parhaillaan hoivakoti-ikään tulevien suurten ikäluokkien ja sitä edeltävien polvien lapsuudessa ja nuoruudessa vallinneen yhtenäiskulttuurin vuoksi ikääntyneet osaavat paljon samoja lauluja. Yhteislauluhetket koetaankin yleensä mukavina hetkinä, jotka mahdollistavat jakamisen ja yhdessä muistelemisen.

Hyvinvointivaikutuksia tavoiteltaessa ikääntyneiden, etenkin muistisairaiden, kannalta tärkeintä on musiikin tuttuus. Muistisairaat muistavat parhaiten lauluja, jotka ovat oppineet noin 14–20 vuoden ikäisinä. Tutut laulut, jaetut sukupolvikokemukset ja nostalgia herättävät tunteita ja muistoja. Tuttu ja tärkeisiin elämänvaiheisiin liittyvä musiikki saa aikaan voimakkaimmat reaktiot mielessä ja kehossa.

*Yhdessä laulaminen ja muistelu tukevat ikääntyneen identiteettiä, merkityksellisyyden kokemusta ja yhteisöllisyyden tunnetta.*

Se, mikä musiikki on merkityksellisintä ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille hyödyllisintä, on silti aina yksilöllistä ja vaihtelee mm. kuulijan taustan ja henkilökohtaisten mieltymysten mukaan. Ihmisen musiikkimaku pysyy usein suhteellisen samana läpi elämän, mutta se voi myös muuttua. Esimerkiksi muistisairauden eteneminen voi vaikuttaa musiikkimieltymyksiin. Epämieluisan musiikin pakkokuuntelu ei tuota hyvää oloa, ja etenkin muistisairaalle se voi aiheuttaa jopa ahdistusta.

Koska etenkin muistisairailla musiikki voi vaikuttaa voimakkaasti mielialaan ja vireystilaan, kannattaa musiikkituokion viimeiseksi lauluksi valita iloinen, duurivoittoinen ja reippaampi kappale.



Hoivakodeissa kirjataan ylös asukkaiden mieltymyksiä, joita pyritään mahdollisuuksien mukaan huomioimaan arjessa. Tieto kerätään ensisijaisesti asukkailta itseltään sekä tarvittaessa myös omaisilta. Tämän vuoksi voi olla hyödyllistä tiedustella etukäteen henkilöstöltä, onko osallistujien musiikkimieltymyksiä tiedossa. Lempikappaleita tärkeämpää on selvittää toivottu tyyllilaji sekä asukkaiden suhde musiikkiin.

Jos musiikkimakua ei tiedetä, voi lähteä liikkeelle lapsuus- ja nuoruusvuosien lauluista. Koko ohjelmiston ei kuitenkaan tarvitse, eikä pidäkään, koostua vain niistä. Osa ikääntyneistä tutustuu yhä mielellään myös uuteen musiikkiin ja omaksuu sitä helposti. Tutkimuksissa on myös todettu, että uusi musiikki voi toimia yhtä hyvin musiikillisten muistojen herättäjänä kuin vanhakin, jos se on tyylliltään samanlaista.

Tyyliltään kovin vieras musiikki ei taas välttämättä aina toimi toivotulla tavalla. Esimerkiksi klassinen musiikki, jota aiemmin yleisesti pidettiin rauhoittavana, saatetaan kokea joskus vaikeasti lähestyttävänä. Se voi herättää jopa negatiivisia tunteita, mikäli se ei ole kuulunut ihmisen elämään mielekkäällä tavalla. Klassisen musiikin kirjo on kuitenkin laaja, ja siitä voi ammentaa eri tyylejä kokeiluun.

Voit näyttää musiikkituokiossa esimerkiksi listaa tyyllilajeista, laulujen nimistä, esittäjistä tai säveltäjistä ja pyytää osoittamaan mieluisia. Pidä lista sopivan lyhyenä ja muista riittävän suuri fontti!

Ikääntyneitä, heidän hoitajiaan ja läheisiään voi kannustaa laatimaan ikääntyneen oman musiikkitahdon, johon voi avata laajemmin hänen suhdettaan musiikkiin ja mahdollista musiikillista taustaansa. Musiikkitahdon voi liittää osaksi hoivatahtoa. Ks. lisää:  
<https://minunaaneni.fi/musiikkitahto/>



Ohjelmistoa on luonnollisesti helpointa lähteä koostamaan itselle tutuista kappaleista. Siihen voi ammentaa esimerkiksi kansanlauluja, ikivihreitä, iskelmiä, koululauluja sekä elokuvista ja televisiosta tuttua musiikkia. Ideoita voi saada myös ajankohtaisista teemoista, kuten vuodenajoista ja juhlapyhistä.

Vaikka muistojen ja merkityksellisyyden kannalta ikääntyneille itselleen tuttu musiikki on hyvä lähtökohta, saa ja pitääkin ohjelmistossa huomioida myös muusikon oma osaaminen ja mieltymykset. Muusikon henkilökohtainen suhde valitsemaansa musiikkiin välittyy muillekin. Jos musiikki tuntuu itselle kovin vieraalta, voi hyvin olla, ettei tilanteessa synnykään aitoa, jaettua tunnekokemusta ja yhteistä elämystä.

### **Keitä hoivakodeissa asuu?**

Hoivakotien ja palvelutalojen eli ympärivuorokautisen palveluasumisen sekä yhteisöllisen asumisen yksiköissä asukkaat ovat varsin iäkkäitä: hieman yli puolet ovat vähintään 85-vuotiaita. Suurimmalla osalla heistä on jokin muistisairaus. Toisaalta joka kymmenes on vain 65–74-vuotias, joten asukkaissa on jo myös "rokkimummoja ja -pappoja"!

Ulkomaalaistaustaisten ikääntyneiden määrästä hoivakodeissa ei ole saatavilla tilastotietoa. Koko väestöstä ulkomaalaisten osuus on noin 11 % ja tiedetään, että ikääntyneissä osuus on hieman pienempi, mutta kasvussa. Suurimmat ikääntyneiden maahanmuuttajien kieliryhmät ovat venäjä, viro, englanti ja saksa.



## Lähteet:

Huhtinen-Hildén, Laura 2019. Elämän ja arjen musiikkia – musiikillisen ilmaisun monia mahdollisuuksia. Teoksessa Karjalainen, Anna Liisa (toim.). Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveystalalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Immonen, Annikka & Laitinen, Sari & Mönkäre, Riitta 2019. Musiikki muistisairaana voimavarana. Teoksessa Hallikainen, Merja & Immonen, Annikka & Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko (toim.). Muistisairaana hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kolehmainen, Katja 2019. Orkesterimuusikon transformaatio sairaalamuusikoksi. Teoksessa Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria (toim.). Musiikkihyvinvointia! Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristössä. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 120.  
<https://www.turkuamk.fi/julkaisu/musiikkihyvinvointia-musiikkityo-sairaala-ja-hoivaymparistossa/>.

Muistiliitto. Eri kieli- ja kulttuuritaustaiset Suomessa.  
<https://muistiliitto.fi/eri-kieli-ja-kulttuuritaustaiset-suomessa/>.

Salakka, Ilja & Pitkäniemi, Anni & Pentikäinen, Emmi & Saari, Pasi & Toiviainen, Petri & Särkämö, Teppo 2024. Emotional and musical factors combined with song-specific age predict the subjective autobiographical saliency of music in older adults. *Psychology of Music*. 52(3) 305–321. <https://doi.org/10.1177/03057356231186961>.

Siltainsuu, Heini & Mattila, Tiina & Yrtti, Antti 2019. TunneMusiikki. Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Eläkeliitto. <https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2023-04/TunneMusiikki-opas.pdf>.

Tammela, Annika 2023. Laulamalla muistoihin: opas musiikkipohjaiseen muisteluryhmätyöskentelyyn seniorien parissa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.  
[https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx\\_123456789\\_89162](https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_89162).

THL Tilastoraportti 54/2024. Iäkkäiden palvelunsaajien toimintakyky ja palvelutarpeet. RAI-vertailutiedot 2023.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/149996/KORJATTU\\_Tilas\\_toraportti\\_RAI\\_2023\\_10062025.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/149996/KORJATTU_Tilas_toraportti_RAI_2023_10062025.pdf).



## Musiikkituokion suunnittelu ikäntyneiden moninaiselle joukolle

Ikääntymiseen liittyvät fyysiset ja psyykkiset muutokset voivat aiheuttaa merkittäviäkin haasteita musiikkitoimintaan osallistumiselle. Jotta kaikkien oikeus musiikkiin osallistumiseen voisi toteutua, tulee musiikkityössä huomioida monenlaisia toimintakyvyn rajoitteita ja erityisryhmiä.

Ihmisen toimintakyky koostuu niistä fyysisistä, psyykkisistä, kognitiivisista ja sosiaalisista voimavaroista, joita hän tarvitsee selviytyäkseen itselleen tärkeistä arjen toiminnoista. Fyysisiä edellytyksiä ovat kyky liikkua sekä aistitoiminnot. Psyykkisiä edellytyksiä ovat ne voimavarat, joiden avulla selvittää arjen haasteista ja kriiseistä. Kognitiivinen toimintakyky kattaa tiedon käsittelyyn, muistiin ja toiminnanohjaukseen liittyviä toimintoja. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu puolestaan ihmisen, ympäröivän sosiaalisen verkoston ja yhteisön vuorovaikutuksessa.

Ihmisen toimintakyky muuttuu iän mukana ja toiminnanvajaukset saattavat lisääntyä. Toiminnanvajaus tarkoittaa sitä, etteivät henkilön fyysiset tai psykologiset voimavarat riitä hänen tavoitteidensa tai sosiaalisen roolinsa mukaiseen toimintaan.

Huomioitavia toiminnanrajoitteita ovat mm. kuulo- ja näkövammat, liikuntarajoitteet, muistisairaudet ja sosiaalinen toimintakyky. Lisäksi on tärkeää huomioida turvallisen tilan periaatteet erityisesti vähemmistöryhmiin, kuten etnisiin tai sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin, kuuluvien henkilöiden näkökulmasta.

*Osallistuminen ja osallisuus on mahdollista toimintakyvystä riippumatta, jos vain ympäristö sitä tukee.*

**Sateenkaariseniorit** voi huomioida niinkin pienellä yksityiskohdalla, kuin sateenkariavainnauhalla tms. symbolilla vaatteessa tai asusteessa. Pieni, mutta merkityksellinen ele, jolla viestit, että tila on turvallinen ja sosiaalisesti esteetön myös heille.



Toimintakyvyn vajauksien ja ongelmien esille nostamisen sijaan tulee kuitenkin korostaa olemassa olevia voimavaroja: mihin kaikkeen ikääntynyt vielä kykenee, ja mitä kaikkea hän voi yhä tehdä. Voimavaralähtöisyys on jäljellä olevien kykyjen ja vahvuuksien tunnistamista ja niiden hyödyntämistä.

*Voimavaralähtöisellä lähestymistavalla tuetaan ikääntyneen toimijuutta, itsenäisyyttä ja itsemääräämisoikeutta.*

Ikääntyneiden mahdollisesti kokemia osallistumisen esteitä voidaan pyrkiä madaltamaan ja poistamaan monin tavoin. Tärkeintä on luoda ilmapiiri, jossa jokainen tuntee itsensä tervetulleeksi, hyväksytyksi ja riittäväksi sellaisena kuin on. Erityistarpeiden huomioiminen vahvistaa tunnetta, että jokainen on tervetullut ja odotettu.

Joillakin ikääntyneillä voi olla traumaattisiakin koulumusiikkimuistoja, joten on hyvä korostaa laulamisen vapaaehtoisuutta ja sitä, että jokainen ääni on kaunis ja hyvä. Osallistua voi myös vain kuuntelemalla tai hyräilemällä mukana, eikä laulaminen edellytä "sävelkorvaa".

### **Tavoitteellisuus**

Aktiivisille senioreille, joiden toimintakyky on hyvä, voi olla mielekästä, että säännöllisellä toiminnalla on myös tavoitteita: esimerkiksi uusien laulujen tai (rytmi)soittimien opettelu tai esiintyminen ikätovereille. Toimijuutta tukee erityisesti se, jos ikääntyneet saavat itse päättää näistä tavoitteista.

Huomioithan yhteislaulujen sovituksissa ikääntyneiden madaltuneen äänialan, jotta laulaminen on myös fysiologisesti helpompaa.



## Paikka, osallistujat, ajankohta ja kesto

Käytettävän tilan tulisi olla mahdollisimman rauhallinen. Siellä ei saisi olla muita äänilähteitä, kuten televisiota tai radiota, eikä sinne saisi kantautua muita samanaikaisia ääniä, taustahälyä tai keskustelua. Tämä on erityisen tärkeää muistisairaille ja kuulokojeiden käyttäjille. Huolehdi myös tilan riittävästä ja sopivasta valaistuksesta. Hyvä valaistus tekee tilasta turvallisemman liikkua ja helpottaa ikääntyneitä, joiden näköaisti on heikentynyt.

Kaikki eivät välttämättä halua tai jaksaa osallistua yhteislauluun tai liikkua mukana. Jotkut haluavat seurata hiljaa kauempaa tai voivat olla hyvin väsyneitä. He voivat silti kokea vahvaa osallisuutta saadessaan olla mukana. Tuokion aikanakin on hyvä mahdollistaa mukaan tulo sekä tilasta poistuminen, jotta jokainen voi osallistua juuri sen aikaa kuin haluaa ja voimavarat antavat myöten.

Myös sängystä käsin voi osallistua - pääasia on, että jokaiselle tarjotaan mahdollisuus tulla mukaan.

Ajankohdan valinnassa kannattaa luottaa henkilöstön näkemykseen, sillä kunkin yhteisön päivärytmi on hieman omanlaisensa. Musiikkituokio kannattaa ajoittaa päivän rauhalliseen hetkeen, jolloin muu päiväohjelma tai ruokailun valmistelu ja odottaminen eivät aiheuta häiriötä. Hoitajat tietävät parhaiten, milloin on sopivan rauhallista ja toisaalta osaavat ennakoida myös asukkaiden vireystilan vaihtelua.

Hyvä musiikkituokion kesto on 45–60 minuuttia, jos mukana on muistisairaita. Kiireettömyys on a ja o. Jotta yhteinen tuokio on aidosti osallistava, on hyvä varata alkuun aikaa pienelle jutustelulle sekä huomioida mahdolliset uudet osallistujat. Tuokion jälkeen voi vielä kahvitella ja jutella yhteisen musisointihetken synnyttämistä ajatuksista ja muistoista.



## Kaksin vai ryhmässä?

Vaikka ryhmässä musisointi tukee erityisen hyvin osallisuutta mahdollistamalla kokemuksen yhteenkuuluvuudesta, voivat monet hyötyä myös kahdenkeskisistä musiikkituokioista. Tällaisia henkilöitä ovat erityisesti he, joilla on vahva musiikkisuhde sekä hauraimmat ja hiljaisimmat, joiden voi olla vaikea tuoda esiin omia toiveitaan ryhmässä. Tällöin voidaan huomioida paremmin ikääntyneen yksilöllisiä toiveita ja toimintakykyä. Jotkut hoivamusikot tarjoavat yksilötuokioita omana palvelunaan, jolloin ikääntyneen luona käydään vaikkapa säännöllisesti viikoittain.

Voit pyytää, että yksityisessä musiikkituokiossa olisi mukana myös hoitaja tai läheinen. Jos se ei ole mahdollista, selvitä miten hoitaja kutsutaan tarvittaessa paikalle. Voit myös tiedustella, voiko huoneen oven jättää auki. Tärkeintä on, että myös sinulla on turvallinen olo.

## Ylisukupolviset musiikkituokiot

Ylisukupolviset musiikkituokiot, joissa saatetaan yhteen ikääntyneitä ja lapsia tai nuoria, rikastuttavat ja lisäävät kaikkien osapuolten merkityksellisyyden kokemusta. Ikääntyneet voivat opettaa nuorille oman nuoruutensa musiikkia. Se vastaa tarpeeseen saada tuntee jatkuvuutta välittämällä omaa osaamista ja elämäkokemusta seuraaville polville. Myös nuoret voivat opettaa omaa lempimusiikkiaan ikääntyneille, mikä on paitsi hauskaa, toimii myös mainiona aivojumppana ja luo siltaa yli sukupolvien. Yhdessä tekeminen vähentää kielteisiä ennakoasenteita ja lisää sukupolvien välistä ymmärrystä ja arvostusta.



## Aistiesteettämyys

### Kuuloaisti

Kuuloaisti on keskeinen kommunikaatioaistimme. Sen avulla vastaanotamme sanoja ja lauseita sekä monitoroimme omaa puhettamme. Kuuloaistin avulla vastaanotamme sanojen lisäksi puheen voimakkuutta, artikulaatiota ja aistimme äänensävyjä. Tunne- ja psykososiaalisella tasolla kuuloaistin kautta olemme yhteydessä toisiin ihmisiin.

Ikäkuulolla tarkoitetaan ikääntymisen aiheuttamia kuulon muutoksia, joihin ei liity mitään sairauksia. Tutkimusten mukaan 75-vuotiailla kahdella kolmesta on havaittavissa kuulon alenema eli kuulovika. Kuulovika voi näyttäytyä eri tavoin. Joku kuulee puheen, mutta ei saa sanoista selvää. Toinen ei hahmota, mistä suunnasta ääni kuuluu. Toiset pystyvät kuulemaan kahdenkeskisessä keskustelussa normaalisti, mutta eivät ryhmässä. Jollekulle kaikuva tila ja taustääänet tuottavat vaikeuksia kuulla selkeästi. Kovat äänet voivat sattua, ja toisaalta hiljaista ääntä ei kuule.

Lieväkin kuulonalenema tekee puheen kuuntelemisesta väsyttävää. Raskautta lisää se, että samaan aikaan täytyy seurata myös puhujan huuliota, ilmeitä ja eleitä sekä arvalla kuulematta jääneitä sanoja ja merkityksiä.

Kuulokoje muuttaa äänimaailmaa. Kuulokojeen käyttö vaatii ikääntyneeltä opettelua, ja totutteluun voi mennä kuukausia. Kojeen avulla ikääntyneen kuuluviin voi tulla "unohtuneita" ääniä, jotka voivat aluksi tuntua häiritseviltä.

Kuulokojeen asettaminen paikalleen voi olla ikääntyneelle vaikeaa, eikä muistisairas välttämättä muista kuulokojeen olemassaoloa. Kuulokojeiden toimintakunnosta ja käytöstä huolehtiminen kuuluu hoitohenkilökunnalle.



### **Kun puhut tai laulat...**

- Ole sopivalla etäisyydellä ja korkeudella, että suun liikkeet näkyvät hyvin.
- Huolehdi siitä, että kasvosi ovat hyvässä valaistuksessa.
- Älä peitä suutasi kädellä.
- Voimakkaan värinen huulipuna on paitsi tyylikäs, auttaa myös huulilta lukemista!
- Puhu kuuluvasti, mutta älä huuda. Kuulokoje voi särkeä liian voimakkaita ääniä.

Musiikki on koettavissa myös muilla aisteilla kuin vain kuuloaistilla. Musiikki tuntuu kehossa värähtelynä, rytminä ja liikkeenä. Kuulovammaisilla kyky aistia ääniaaltoja iholla ja koko kehossa on herkistynyt. Musiikkituokioon kannattaakin aina yhdistää myös liikettä ja instrumentteja.

Musiikin kokemiseen liittyy vahvasti myös tunnelma ja tilanne, joiden aistimiseen ei tarvita kuuloaistia.

Musiikkia voi aistia myös näköaistin kautta esimerkiksi väreinä. Tämänkin vuoksi voi olla hyvä idea yhdistää musiikkituokioon vaikkapa värikkäitä huiveja, jotka tarjoavat samalla myös tuntoaistille ärsykeitä ja käsille tekemistä.



## Näköaisti

Suurimmalla osalla ikääntyneistä näkökyky on heikentynyt, ja ryhmässä voi olla mukana myös näkövammaisia. Ikääntyneiden näköön liittyvät muutokset johtuvat näköjärjestelmän fysiologisesta vanhenemisesta sekä erilaisista näköön vaikuttavista sairauksista. Iän myötä lisääntyvät silmäsairaudet voivat vaikuttaa näkökykyyn jopa niin paljon, että se tekee itsenäisen selviytymisen mahdottomaksi.

### Vinkkejä heikentyneen näköaistin huomioimiseen

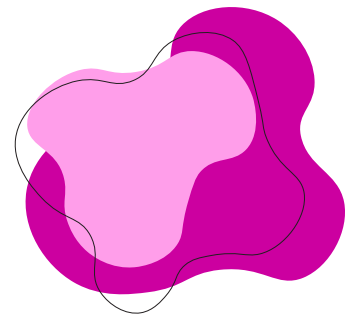
- Laulujen sanat voi jakaa monisteina ja/tai näyttää videotykillä tai suurelta näytöltä. Fontin tulee olla suuri ja selkeä ja kontrastin hyvä: musta teksti valkoisella taustalla on helppo ja varma valinta.
- Läheinen tai hoitaja voi avustaa näkövammaista kuiskaamalla laulun sanoja hieman edistään.
- Värikkäällä pukeutumisella voit auttaa huonommin näkeviä hahmottamaan paremmin sinut ja tekemäsi liikkeit.
- Kun laulun liikkeet ammentaa arjesta on niitä helppo kuvailla sanoin: nyt tuuditetaan lasta, hakataan halkoja, soudetaan, lakaistaan lattiaa, heitetään virveliä, hämmennetään pataa jne.



## Liikkuminen

Ikääntyminen vaikuttaa monella tavalla myös liikkumiseen. Lihasvoima heikkenee, lihasmassa vähenee ja korvautuu rasvakudoksella, liikeradat muuttuvat ja pienentyvät, nivelet jäykistyvät ja erilaiset kulumat voivat vaikuttaa nivelen liikkumiseen. Tasapaino heikkenee näiden sekä aistien heikkenemisen yhteisvaikutuksena, mikä nostaa kaatumisriskiä. On huomioitava myös ikääntyneiden tarve liikkumisen apuvälineille. Tilan tulee olla tasainen ja esteetön, ja siellä tulisi olla riittävän tilava väylä kulkea. Tällöin tilasta voi myös halutessaan poistua turvallisesti kesken musiikkituokion.

Musiikkituokioon kannattaa valita pieniä ja keveitä rytmisoittimia ja välineitä, kuten värikkäitä huiveja, ilmapalloja, pehmoleluja, rytmimunia, kulkusia, tamburiineja, triangeleja, marakasseja ja rytmikapuloita. Musiikkiin yhdistetyt liikkeet voi tehdä istuen, pienin liikeradoin ja tarvittaessa vaikka vain toisella kädellä tai jalalla. Muistetaan silti voimavaralähtöinen lähestymistapa – ei ole tarpeen istuttaa koko tuokion ajan heitä, joilla vielä polvi nousee! Toisaalta tanssia voi myös sormilla pehmeää peiton reunaa vasten.



Halpoja ja ikääntyneiden käsille sopivia kevyitä rytmimunia voi tehdä itsekin vaikkapa tyhjästä suklaamunien sisäosista. Täytteeksi sopii kuivatut herneet ja riisinjyvät, ja munat voi päällystää esimerkiksi mukavan tuntuksella kankaalla.



## Kognitiiviset haasteet

Ikääntyminen vaikuttaa heikentävästi kognitioon eli tiedon käsittelyyn liittyviin ajattelutoimintoihin. Uuden oppiminen, uuden tiedon varassa tapahtuva päättely, työmuisti sekä prosessoinnin nopeus heikentyvät terveessäkin ikääntymisessä. Terveessä ikääntymisessä nämä muutokset eivät kuitenkaan vaikuta ikääntyneen itsenäiseen selviämiseen.

### Muistisairaudet

Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka vaikuttaa kognitiivisiin toimintoihin heikentävästi. Näitä toimintoja ovat muistin lisäksi myös muu tiedonkäsittely, kuten ajan ja paikan hahmottaminen, käsitteellinen ajattelu, näönvarainen hahmottaminen sekä toiminnanohjaus.

Lähimuistin heikkeneminen ilmenee esimerkiksi samojen asioiden toisteluna ja juuri tapahtuneen asian unohtamisena. Kielellisten toimintojen haasteet ilmenevät puolestaan puheentuoton, kirjoittamisen ja lukemisen vaikeutumisena.

Kaikkiin muistisairauksiin liittyy myös käyttäytymisen muutoksia. Niitä ovat esimerkiksi levottomuus, vaeltelu, kärsimättömyys, hämmentyneisyys, impulsiivisuus, estottomuus, aggressiivisuus, apatia, masennus ja aistiharhat.

Muistisairauden edetessä omatoimisuus vähenee ja arjessa selviytyminen vaikeutuu. Alzheimerin tauti on yleisin etenevä muistisairaus ja kattaa noin 70 % kaikista muistisairauksista. Jopa 15–20 prosentilla yli 85-vuotiaista on Alzheimer.



Musiikilla voidaan tukea muistisairaahan tunneilmaisua, kommunikaatiota, liikkumista sekä tietoisuutta ympäristöstä. Musiikilla on myönteisiä vaikutuksia muistisairaahan kognitiivisiin kykyihin, kuten omaelämäkerralliseen ja kielelliseen muistiin, puheen tuottamiseen ja visuaaliseen hahmottamiseen. Laulu ja yhdessä laulamien voivat sujuvoittaa arkea, sillä ne voivat vähentää muistisairaahan väsyneisyyttä, hämmennystä, kireyttä ja pelokkuutta sekä lisätä iloisuutta ja tarmokkuutta.

*Säännöllinen musiikin kuuntelu ja musiikkituokioihin osallistuminen voivat parantaa muistisairaahan elämänlaatua.*

Toiminnanohjauksen haasteet voivat näkyä siten, että muistisairas tarvitsee jatkuvaa esimerkkiä tehdäkseen vaikkapa jumppaliikkeitä: kun esimerkin näyttäminen loppuu, pysähtyy liikekin. Tämän vuoksi olisi hyvä, että mukana musiikkituokiassa olisi muusikon aisaparina toinenkin henkilö, kuten hoitaja. Hän voi – muusikon opastamana – näyttää mallia millaisia liikkeitä tai rytmejä musiikin mukana voi tehdä, mikäli muusikon omat kädet on varattu instrumentilla säestämiseen.

Hidastunut liikkuminen ja kognitio voivat aiheuttaa hankaluuksia pysyä mukana kovin nopeissa lauluissa ja rytmeissä. Tempo kannattaakin pitää maltillisena, ja taputukset ja rytmisoitinkompit voi tehdä vain joka toisella iskulla tai tahdin alussa. Käy ennen kappaleen aloittamista läpi komppi tai koreografia korostetun selkeästi mallia näyttäen, mutta älä anna liikaa ohjeita kerralla.

Muistisairas saattaa nyplätä käsillään paidanhelmaansa tai hihansuutaan ja vaikuttaa poissaolevalta. Voit kokeilla tarjota hänen käsilleen jotain tekemistä. Esimerkiksi huivi antaa käsille puuhaa ja vahvistaa ikääntyneen kokemusta osallisuudesta yhteiseen musisointiin.



## Lähteet:

Creech, Andrea & Hallam, Susan & Varvarigou, Maria & McQueen, Hilary 2014. Active Ageing with Music. Supporting wellbeing in the Third and Fourth Ages. London: The Institute of Education, University of London.

Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura (toim.) 2023. Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hallikainen, Merja & Immonen, Annikka & Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko (toim.) 2019. Muistisairaahan hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kuuloliitto. <https://www.kuuloliitto.fi/>.

Rantanen, Taina & Kokko, Katja & Sipilä, Sarianna & Viljanen, Anne (toim.) 2022. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Siltainsuu, Heini & Mattila, Tiina & Yrtti, Antti 2019. TunneMusiikki. Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Eläkeliitto. <https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2023-04/TunneMusiikki-opas.pdf>.

Vetovoimainen vanhustyö. Vanhustyön voimavaralähtöinen toimintatapa. [https://vetovoimainenvanhustyö.fi/wp-content/uploads/2022/08/Vetovoimatekija9\\_Vanhustyön\\_voimavaralähtöinen\\_toimintatapa.pdf](https://vetovoimainenvanhustyö.fi/wp-content/uploads/2022/08/Vetovoimatekija9_Vanhustyön_voimavaralähtöinen_toimintatapa.pdf).



## Ikääntyneen kohtaaminen ja läsnäoleva vuorovaikutus

Kohtaaminen tarkoittaa psyykkistä läsnäoloa, kontaktin saamista, kuuntelemista ja vuorovaikutusta.

Asenne on ikääntyneen kohtaamisen kulmakivi: Sanattoman viestinnän kautta oma asenteesi välittyy sanoja vahvemmin. Voit omalla toiminnallasi helpottaa ja madaltaa kohtaamisen esteitä.

Ikääntynyt on aina aikuinen avuntarpeestaan, toimintakyvystään tai sairauksistaan riippumatta.

Varaa aikaa kohtaamisiin. Kerro, kuka olet ja miksi olet paikalla. Kerro, mitä tapahtuu nyt ja mitä on tarkoitus tehdä seuraavaksi.

Esimerkki: "Olen XXX, ja olen täällä soittamassa/laulamassa/XXX. Seuraavaksi voimme yhdessä..."

Tiedosta, että hoivakodeissa ja pitkäaikaisosastoilla menet hoidossa olevan ikääntyneen kotiin. Ole kunnioittava ja arvostava.

Asetu ikääntyneen tasolle. Esimerkiksi istahda sängyssä olevan asukkaan viereen, jotta puhut tai musisoi hänen tasoltaan.

Oma kehonkieli vaikuttaa kohtaamisen kokemukseen. Avoin, rento ja itselle mukava asento viestii kiireettömyydestä ja läsnäolosta. Pidä kädet sivulla tai rennosti sylissäsi. Vältä käsien pitämistä puuskassa tai lanteilla.

Kohtaaminen luo edellytykset toimivalle vuorovaikutukselle.

Hyvä kohtaaminen mahdollistaa kuulluksi tulemisen ja arvostuksen kokemuksen.

Jos mahdollista, soita/laula ulkoa ilman nuotteja. Tämä mahdollistaa paremman vuorovaikutuksen osallistujien kanssa.



Käytä tavallista ääntä ja puhekieltä.

Toista sanomasi tarvittaessa ja anna ikääntyneelle aikaa reagoida sanomaasi. Ryhmätilanteessa saattaa olla ikääntyneitä, joilla voi olla kuulon heikentymistä.

Huolehdi, että puhut selkeästi ja riittävän voimakkaalla äänellä, jotta ymmärtäminen helpottuu.

Ryhmätilanteessa huolehdi siitä, että omat kasvosi ovat suunnattu aina sille, kenelle puhut. Käytä ilmeitä ja tarvittaessa eleitä puheesi tukena. Keskustelijoiden kasvojen, ilmeiden ja huulion näkeminen edistää ymmärtämistä.

Anna ikääntyneille mahdollisuus päästä ääneen esimerkiksi kysymällä heidän lempikappaleitaan. Jos et saa vastauksia suoraan kysymällä, lue yleisöä kappaleiden aikana ja poimi vihjeitä heidän eleistään ja ilmeistään. Etenkin muistisairaatt eivät välttämättä pysty palauttamaan mieleen lempikappaleitaan.

Ole avoin vuorovaikutustilanteille. Ole joustava ja uskalla poiketa ennalta suunnittelemaasi suunnitelmasta. Tarkkaile ryhmän tunnelmaa ja tartu rohkeasti sen peilaamiin viesteihin. Joskus jokin asia, joka on "aina" toiminut, ei välttämättä toimi tänään. Kokeile silloin rohkeasti jotain muuta.

Kannusta, rohkaise, kehu ja kiitä osallistumisesta. Tuokion aikana annettu kannustus ja kehu vahvistaa vuorovaikutusta ja osallisuuden tunnetta.

*"Puhu minulle kuin aikuiselle."*

Erilaiset kuvakortit ovat oivallinen vuorovaikutuksen apuväline. Voit hyödyntää postikortteja ja lehtileikkeitä tai askarrella niitä itse. Valmiita kortteja löytyy myös netistä, ks. esim. [RyhmäRenki](#) ja [Vahvike.fi](#).

Koskettaminen vahvistaa läsnäolon kokemusta, lohduttaa ja luo turvallisuuden tunnetta. Se lievittää kipua ja tuo hyvän olon tunnetta. Turvallisia, neutraaleja alueita koskettaa ovat käsivarret, hartiat ja yläselkä. Sanoita aikomuksesi. Voit myös tarjota oman kätesi kutsuksi ottaa siitä kiinni.



## Muistisairaahan kohtaamisen erityispiirteitä

Muistisairaus edetessään vaikuttaa ihmisen muistiin, tiedon käsittelyyn ja kykyyn ymmärtää sekä tuottaa sanallista viestintää. Kielellisten haasteiden vaikutukset ovat yksilöllisiä sekä yhteydessä muistisairauteen ja sen vaiheeseen.

Esimerkiksi Alzheimerin taudin varhaisessa, lievässä ja keskivaikeassa vaiheessa vaikeuksia ilmenee yleisimmin sanojen löytämisessä ja asioiden nimeämisessä. Myös keskustelun seuraaminen, ja siinä aktiivisena osallisena pysyminen on heikentynyt.

Vaikean asteen Alzheimerin taudissa kielelliset vaikeudet voivat olla niin merkittäviä, että henkilö ei enää kykene puhumaan lainkaan. Tässä vaiheessa ei ole enää pelkästään sanojen löytämisen tai nimeämisen vaikeuksia, vaan myös kyky tuottaa loogisia lauseita ja seurata keskustelua katoaa lähes kokonaan.

Kielelliset vaikeudet sosiaalisissa tilanteissa voivat aiheuttaa väärinymmärryksiä, turhautumista, häpeää ja eristäytymistä. Näillä on usein negatiivinen vaikutus yksilön itsetuntoon, mielialaan, sosiaalisiin suhteisiin sekä osallisuuteen. Halu vuorovaikutukseen ei kuitenkaan häviä.

*”Anna minulle aikaa vastata ja reagoida.”*

Aitous  
Läsnäolo  
Hymy  
Katsekontakti  
Kiireettömyys

Musiikki voi laukaista muistisairaassa vahvankin tunnereaktion, vaikka hän vaikuttaisi muuten poissaolevalta. Älä hämmenny tästä, vaan anna hänen tunteilleen tilaa. Joskus hän saattaa ahdistua vaikeista tunteista ja haluta pois tilanteesta. Hoitajat ovat paikalla näitäkin tilanteita varten.



## Vinkkejä muistisairaahan kohtaamiseen

Muistisairaiden kohtaamisessa on tärkeää kiireettömyys, aitous ja läsnäolo. Rauhoita kohtaamiseen mielesi ja viesti samaa olemuksellasi. Älä piiloudu roolin taakse, vaan ole aito oma itsesi. Muistisairaavat ovat herkkiä aistimaan mielialoja. He huomaavat, jos et ole aito.

Kohdista huomiosi kokonaan muistisairaaseen, kun puhut hänelle. Ole hänen lähellä ja katso silmiin puhuessasi. Asetu samalle tasolle hänen kanssaan ja kumarru häntä kohti.

Käytä normaalia puheääntä. Puhu kuin aikuiselle. Puhu rauhallisesti ja selkeästi. Ole arvostava ja kunnioittava. Käytä yksinkertaisia ja selkeitä sanoja ja lyhyitä lauseita.

Älä keskeytä, arvaile tai korjaa muistisairaahan puhetta. Älä korjaa myöskään faktoja, vaan mene mukaan hänen maailmaansa. Kysymällä lisää siitä, mistä hän haluaa puhua, tarjoat hänelle mahdollisuuden tulla kohdatuksi ja autat osallisuuden kokemuksen vahvistamisessa.

*“Älä korjaa puhettani tai faktoja,  
vaan tule mukaan maailmaani.”*

Käytä asioista niiden nimiä ja vältä epäsuoria viittauksia.  
Esimerkki: Sano mieluummin “haluatko soittaa helistintä” kuin “haluatko soittaa tätä”. Näytä esinettä hänelle, jotta sana yhdistyy esineeseen helpommin hänen mielessään.  
Käytä eleitä ja osoittamista tukemaan puhettasi. Voit myös piirtää, esittää tai näyttää kuvasta, mitä tarkoitat.

Nauti kohtaamisesta, ja ole valmis yllättäviin suunnanvaihdoksiin keskusteluiden aikana!



Kysy mielellään kysymyksiä, joihin voi vastata "kyllä", "ei" tai "en tiedä". Avoimet kysymykset voivat olla hankalia hahmottaa ja niihin vastauksen muodostaminen vaikeaa. Anna vastaamiseen aikaa, älä hoputa häntä.

Tarkkaile eleitä ja ilmeitä. Muistisairas ei välttämättä enää kykene kommunikoimaan sanallisesti, mutta voi ilmaista itseään elein, ilmein ja äännähdyksin.

Varaudu siihen, että saatat olla joissain tilanteissa yhtä hämmentynyt kuin muistisairas. Sinusta voi tuntua siltä, ettet ymmärrä mitä juuri tapahtui, mutta se on ihan ok. Uskaltaudu silti kohtaamaan muistisairaat omana itsenäsi.

Äänensävy ja eleet puhuvat sanoja enemmän. Muistisairas tavoittaa eleesi, ilmeesi ja äänensävyysi sekä tilanteen tunnelman, vaikka ei enää ymmärtäisi puhuttuja sanoja.

Ole ilmeikäs, liioittele eleitäsi ja liikkeitäsi, jotta muistisairas voi helpommin seurata ja tehdä liikkeitä musiikin mukana. Muistuta myös, että jokainen saa tehdä liikkeitä itselleen sopivalla tavalla. Tärkeintä ovat osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset.

*"Näytä minulle mallia, niin voin seurata liikkeitäsi."*

Muistisairas ei ehkä ymmärrä sanojasi, mutta tavoittaa äänensävyysi ja tilanteen tunnelman. Rauhoita kohtaamiseen kehosi ja mielesi.

Muistisairaan kyky vuorovaikutukseen ja toisen huomioonottamiseen vähenee, joten sinä joudut ottamaan enemmän vastuuta vuorovaikutuksesta. Ihmisarvo ei kuitenkaan koskaan katoa, vaan olemme kaikki tasa-arvoisia ihmisiä elämän loppuun saakka.



## Haastavat tilanteet

Muistisairas saattaa toisinaan käyttäytyä aggressiivisesti tilanteissa, jotka hämmentävät häntä. Aggressiivisuus voi ilmetä sanallisena tai fyysisenä toimintana. Jos joku käyttäytyy aggressiivisesti, tärkeintä on pysyä itse rauhallisena. Puhu hänelle rauhallisesti korottamatta omaa ääntäsi. Voit pyytää häntä esimerkiksi istumaan tuolille, mikä antaa usein tarpeeksi aikaa, jotta henkilökunta ehtii tulla tilanteeseen avuksi.

Tilanteessa, jossa joku osallistuja on liian äänekäs vieden tilaa muilta, voit kokeilla puhuttaa häntä erikseen. Voit kysyä hänen lempikappalettaan tai tarjota paikkaa esilaulajaksi seuraavaan lauluun. Jos mikään ei auta, kannattaa kohdistaa kysymyksiä muille ja pyytää innokasta osallistujaa odottamaan hetken omaa vuoroaan. Voit myös sanoa, että jokainen voi esittää enintään kaksi toivetta.

Muistisairas saattaa joskus käyttäytyä estottomasti ja olla seksuaalisesti ehdotteleva tai jopa pyrkiä fyysisesti lähietäisyydelle koskettaakseen sinua. On täysin oikein pyytää häntä lopettamaan. Omia rajoja tulee aina kunnioittaa. Jos sanominen ei auta, poistu tilanteesta ja kerro asiasta välittömästi hoitajalle, jotta musisointi voi jatkua turvallisesti.

Oma asenne on tärkein.  
Avoin olemus ja  
katsekontakti ovat  
vuorovaikutuksen  
avaintekijöitä.

Ole ystävällinen,  
kärsivällinen ja rauhallinen.  
Huomioonottava ja  
keskusteleva asenne luo  
osallistujille lämpimän  
ilmapiiriin.



## Lähteet:

Burakoff, Katja & Haapala, Peppi 2013. Kohdaten – Opas vuorovaikutukseen muistisairaana kanssa. Helsinki: Tikoteekki.

Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura 2023 (toim.). Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim.

Muistiliitto. Kommunikoinnin tukeminen.  
<https://muistiliitto.fi/muistisairaus-ja-arki/kommunikoinnin-tukeminen/>.

Mönkäre, Riitta 2019. Vuorovaikutus aggressiivisesti käyttäytyvän muistisairaana kanssa. Teoksessa Hallikainen, Merja & Immonen, Annikka & Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko (toim.). Muistisairaana hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Siltainsuu, Heini & Mattila, Tiina & Yrtti, Antti 2019. TunneMusiikki. Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Eläkeliitto. <https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2023-04/TunneMusiikki-opas.pdf>.



## Loppusanat

Osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen on pienien, mutta tärkeiden seikkojen huomioimista niin käytännön asioiden järjestelyissä kuin ihmisten kohtaamisissakin. Tämä opas on syntynyt halusta tukea hoivamusiikin parissa työskenteleviä muusikoita syvempään vuorovaikutukseen ikääntyneiden kanssa.

Jokainen musiikkituokio on yhteinen pieni retki, johon jokainen saa osallistua haluamallaan tavalla ja sen verran kuin kulloinkin sopii. Enemmän kuin valmiita vastauksia, olemme halunneet antaa vinkkejä tuon retken suunnitteluun sekä matkaeväitä omiin oivalluksiin.

Kannustamme sinua tekemään tärkeää työtäsi omana itsenäsi, sillä aitous on yksi suurimmista tekijöistä vuorovaikutuksen vahvistamisessa. Lopuksi toivotamme sinulle rohkeutta sukeltaa ikääntyneen ja muistisairaana maailmaan uteliaana ja avoimin mielin.

Helsingissä 9.11.2025,  
Tekijät

*Ole utelias ja anna ikääntyneen ajatuksille ja kokemuksille tilaa.*

*Ilon, aitouden ja läsnäolon kautta parempaan vuorovaikutukseen!*

Musisoiva



Musisoiva

# Osallistava musiikkituokio tukee ikäntyneen hyvää elämänlaatua ja osallisuutta

Musiikki on  
määritelty yhdeksi  
lääkkeettömäksi  
hoitomuodoksi  
muistisairauksien  
Käypä Hoito  
-suosituksessa.

Sairaala-, hoiva- ja yhteisömuusikot toimivat palveluammattissa, joka pyrkii osaltaan tukemaan hoiva- ja hoitotyötä. Hoivamuusikon osallistava musiikkituokio on eri asia kuin esiintyminen.

Musiikkituokio tuo  
ikäntyneelle  
kokemuksen  
yhteenkuulumisesta,  
pystymisestä sekä  
merkityksellisyydestä.

Myös sängystä  
käsien voi osallistua -  
pääasia on, että  
jokaiselle tarjotaan  
mahdollisuus tulla  
mukaan.

## Musiikkituokioon valmistautuminen

- Musiikkituokiolle kannattaa varata rauhallinen ja esteetön tila, jossa ei ole ylimääräisiä äänilähteitä tai hälinää.
- Sopiva ajankohta on sellainen, joka sopii parhaiten teidän päivärytmiinne. Voi myös kokeilla eri ajankohtia ja katsoa, mikä toimii parhaiten osallistujien kannalta.
- On tärkeää, että myös henkilöstöä osallistuu musiikkituokioon. Siten varmistetaan jokaisen ikäntyneen osallisuuden kokemus ja saadaan mukavia yhdessäolon hetkiä.
- Ikäntyneet osallistajat ovat henkilöstön vastuulla koko musiikkituokion ajan.
- Kannattaa varmistaa, että kaikilla tarvitsevilla on kuulolaitteet ja että ne on säädetty sopivalle voimakkuudelle.

YK:n yleis-  
maailmallisessa  
ihmisoikeusjulistuksessa  
taataan jokaiselle  
oikeus osallistua  
kulttuuriin.