

Oodi elämälle – kokemuksia hoivamusiikin
käytöstä työskenneltäessä vaikeasti
muistisairaiden parissa

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Instrumenttiopetus
Opinnäytetyö
Syksy 2016
Jenny Petäjä

Lahden ammattikorkeakoulu

Musiikin koulutusohjelma

PETÄJÄ, JENNY: Oodi elämälle – Kokemuksia
hoivamusiikin käytöstä työskenneltäessä vaikeasti
muistisairaiden parissa

Instrumenttiopetuksen opinnäytetyö, 27 sivua, 2 liitesivua

Syksy 2016

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä kuvaan kokemuksiani hoivamusiikin käytöstä työssäni sairaanhoitajana ja muusikkona muistisairaiden ihmisten parissa hoivakodissa. Pyrin kuvaamaan sitä, millä tavalla musiikkia voi käyttää vuorovaikutuksen välineenä vaikeasti muistisairaita ihmisiä kohdatessa ja hoidettaessa sekä sitä, miksi musiikkia kannattaa käyttää näissä tilanteissa. Kuvaan myös omia prosessejani siitä, millaista on ollut käyttää musiikkia ja erityisesti hoitavaa laulua ja mitä merkitystä niillä mahdollisesti on muistisairaille ihmisille sekä heidän omaisilleen.

Työssäni kerron musiikin vaikutuksista vaikeasti muistisairaahan ihmisen käytökseen, tunteisiin sekä vuorovaikutussuhteisiin. Olen myös kuvannut tarkemmin hoivakodissa järjestämäni musiikkiryhmää sekä käyttämäni saattohoitolaulua saattohoidossa oleville ihmisille. Osana opinnäytetyötäni tein omaisille kyselyn, jossa he saivat kertoa läheisensä puolesta tämän musiikillisista mieltymyksistä.

Työskentely musiikin ja sairaanhoidon ammattilaisena vaikeasti muistisairaiden parissa on ollut minulle opettavaista ja se on antanut minulle paljon onnistumisen kokemuksia. Haluan jatkossakin kehittää hoivamusiikin käyttöä ja lisätä tietoisuutta sen hyvistä vaikutuksista vaikeasti muistisairaiden ihmisten elämänlaatuun.

Asiasanat: muistisairaus, musiikin käyttö muistisairauksissa, hoitava laulu, hoivamusiikki, musiikillinen vuorovaikutus

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Music

PETÄJÄ, JENNY:

Ode to life- experiences in
exploiting care music with people with
advanced memory disorders

Bachelor's Thesis in Instrument education 27pages, 2 pages of appendices

Autumn 2016

ABSTRACT

In this bachelor's thesis I describe my experiences as a registered nurse and a musician using care music in a nursing home for people with advanced dementia. I present the way how music can be used as a tool of interaction when meeting and nursing people with advanced dementia and, moreover, why music should be used in those situations. I describe my own processes of what kind of an experience it has been as to use music and especially therapeutic singing and what kind of relevance it may have had for demented people and their relatives.

In my study I describe the effects of applying therapeutic music for behavioral symptoms, feelings and interactions in advanced memory disorders. I also describe more closely the music group I have been running and palliative care singing, which I have executed in my working unit. As part of my thesis I did a survey for families where they were able to express, on behalf of their loved ones, of their musical preferences.

Working as a musician and as a medical care professional with people with advanced dementia has been instructive and it has given me a lot of successful experiences. In the future I will want to continue to develop care music and disseminate the knowledge of its good influence on the quality of life for people with memory disorders.

Key words: advanced memory disorder, influence of music in memory disorders, therapeutic singing, care music, musical interaction

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	ELÄMÄÄ PITKÄLLE EDENNEEN MUISTISAIRAUDEN KANSSA	3
2.1	Toimintakyvyn muutokset pitkälle edenneessä muistisairaudessa	4
2.2	Ihmislähtöisyys hoiva-alalla	6
3	MUSIIKILLISEN VUOROVAIKUTUKSEN ULOTTUVUUKSIA MUISTISAIRAIDEN PARISSA TYÖSKENNELTÄESSÄ	8
3.1	Musiikki kohtaa muistisairauden	9
3.2	Käyttösoireiden lievittäminen musiikin avulla	9
3.3	Hoitava laulu	12
3.3.1	Musiikki minäkuvan vahvistajana	14
3.3.2	Musiikki lohdutuksen tuojana ja kärsimyksen lievittäjänä -saattohoitolaulu	15
3.4	Musiikki osana hoivatyön arkea	17
3.4.1	Hoivakodin musiikkiryhmän toimintakuvaus	18
3.5	”Sen laulun haluaisin kuulla” - muistisairaana musiikillisia toiveita läheisten kertomana – kyselyn vastaukset	20
4	POHDINTA	24
5	LÄHTEET	26
6	LIITTEET	28

1 JOHDANTO

Musiikki on monessa elämämme vaiheessa mukana, siitäkin huolimatta, vaikkemme olisi erityisesti musiikin harrastajia. Se siivittää meille tärkeitä juhlia ja hetkiä, antaen elämyksiä ja värittäen kokemuksiamme. Musiikilla on suuri vaikutus tunne-elämäämme monipuolisena tunteidemme säätelijänä ja sillä on uskomaton kyky toimia siltana unohdetuille muistoille aktivoimalla niihin kätkeytyt tunteet.

Tästä syystä musiikkia on tutkittu paljon myös muistisairauksien kohdalla. Sen lisäksi että musiikki voi esimerkiksi piristää, auttaa rentoutumaan ja lievittää stressiä ja ahdistusta, se on tärkeä vuorovaikutuksen väline yhdistämään meitä silloinkin, kun sanoja välillämme on vaikea löytää. Musiikki aktivoi aivojen hermoverkostoja ja syvälle juurtuneet musiikkikokemukset saattavat kummuta muistisairaana mieleen vielä vaikeassa muistisairauden vaiheessa. Nyt vanhuuttaan elävät ihmiset ovat käyneet koulunsa aikoina, jolloin monia lauluja opeteltiin koulussa ulkoa. Myös sota-ajan laulut, radiosta soitetut suosikkikappaleet ja tanssilavakulttuurin ikivihreät iskelmät ovat varmasti jääneet monien ennen sotia syntyneiden mieleen lähtemättömästi.

Kuulemamme musiikki tarttuu monella tavalla koko kehoamme, hyräilemme tuttua laulua ja kädet ja jalat lähtevät helposti viemään meitä kuulemamme rytmikkään musiikin tahdissa parantaen vireystilaamme. Toisaalta rauhallinen musiikki voi taas auttaa mieltä ja kehoa rentoutumaan tasaten samalla sydämen sykettä. Herkän kuuloaistimme takia äänien ja musiikin kokeminen alkaa jo kohdusta. Niin kuin kehtolaulu lapselle, se voi elämän loppupäässäkin tuoda meille lohdutusta kuin rakkaan kosketus ja pukea vaikeille asioille ymmärrettävän muodon. Ja silloin kun sanoja ei enää ole, voi vielä kuulla musiikin ja kokea sen rytmin ja värähtelyn kehossaan. Voisi siis ajatella, että ihminen on aika voimakkaalla tavalla ääniolento läpi elämänsä ja musiikilla on siten aivan erityinen terapeuttinen merkityksensä ihmiselämässä.

Tässä opinnäytetyössäni haluan jakaa kokemuksiani hoivamusiikin käytöstä

työskennellessäni sairaanhoitajana vaikeasti muistisairaiden parissa heille suunnatussa asumispalveluyksikössä. Olen aiemmin valmistunut muusikoksi Lahden konservatoriosta ennen laulupedagogiopintojani Lahden ammattikorkeakoulussa, lisäksi aiempaa kokemustani on kartuttanut työskentely hoivamusikkona kuukauden ajan Lahden Jalkarannan sairaalassa vuonna 2015. Molemmista opinnoistani, sekä sairaanhoitajan ammatista, että laulupedagogiopinnoista on ollut minulle suunnattomasti hyötyä, kun olen pohtinut ja kehittänyt tapaan työskennellä hoivaavan äänen ja musiikin parissa ihmislähtöiseen ja aitoon kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen pyrkien.

Päivätyössäni sairaanhoitajana tapaan myös omaisia ja kohtaan heidän haasteitaan muistisairaana läheisensä tukijana. Tein opinnäytetyöni osana kyselyn dementiayksikön omaisille heidän läheisensä musiikkikokemuksista. Siinä he saivat jakaa läheisensä puolesta hänen musiikillisia muistojaan ja kertoa siitä, mitä he uskovat musiikin merkinneen läheiselleen ja mitä he uskovat läheisensä haluavan vielä kuulla tai laulaa.

Kokemuksieni, alan kirjallisuuden ja tutkimusten vahvistamana haluaisin lisätä musiikin käyttöä vuorovaikutuksen tukijana, elämänilon lisääjänä sekä hoivan välineenä muistisairaiden ihmisten parissa ja tuoda sitä kautta sisältöä loppuvaiheen sairautensa kanssa elävän ihmisen elämään. Hoivamusikilla on monipuolisia käyttömahdollisuuksia ja sitä voivat toteuttaa eri alan ammattilaiset osana kuntouttavaa ja ihmislähtöistä hoitotyötä. Kokemuksieni pohjalta uskon, että musiikilla voi olla muistisairaalle ihmiselle aivan erityinen merkitys lohdutuksen tuojana sekä minuuden kokemuksen tiivistäjänä.

2 ELÄMÄÄ PITKÄLLE EDENNEEN MUISTISAIRAUDEN KANSSA

Sitten kun en enää muista nimeäni, sitten, kun tämä päivä on sekoittunut eiliseen, sitten kun aikuiset lapseni ovat kasvaneet pieniksi jälleen, sitten kun en ole enää tuottava yksilö.

Kohdelkaa minua silloinkin ihmisenä, välittäkää minusta, antakaa rakkautta, koskettakaa hellästi.

Kello hidastaa – eräänä päivänä se pysähtyy kokonaan – mutta siihen on vielä aikaa. Antakaa minulle vanhuus.

(Runo löytynyt Herttoniemen sairaalan ilmoitustaululta 1991, tekijä tuntematon)

Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää muistin lisäksi useita tiedonkäsittelyn osa-alueita, kuten kielellisiä toimintoja, näönvaraista hahmottamista ja toiminnanohjausta. Tällaisia sairauksia ovat Alzheimerin tauti, aivoverenkierron sairaudet, Lewyn kappaletauti, Parkinsonin tautiin liittyvä muistisairaus, sekä otsa- ja ohimolohkorappeumat. Nämä ovat eteneviä muistisairauksia, jotka johtavat dementia-asteiseen tiedonkäsittelyn ja muistin heikentymiseen. (Erkinjuntti 2010, 19.) Alzheimerin tauti on yleisin muistisairaus ja sen osuus on noin 70% kaikista demensioista. Sairaus tuhoaa henkisten kykyjen lisäksi lopulta puhe- ja liikuntakyvyn.

Vaikeasti dementoitunut henkilö tarvitsee jatkuvasti apua selviytyäkseen arjessa. Muistin menetys on niin vaikea, että uuden informaation vastaanottaminen on käytännössä lähes mahdotonta, vain katkelmia voi säilyä. Useimmiten tällainen henkilö ei tunnista edes lähisukulaisiaan ja älyllinen ajattelu puuttuu. (Aavaluoma & Kyrölä 2003, 12.) Muistisairauden edetessä vaikea-asteiseksi useimmilla on edessä muuttaminen palveluasumiseen, joka voi osaltaan lisätä eristäytymistä ja vieraantumisen tunnetta muuttuneessa arjessa ja ympäristössä pahentaen vielä tällä tavalla taudin oireita.

Muistisairaus on pelottava asia ja monelle tuttu enenevässä määrin, kun muistisairaudet lisääntyvät vanhusväestön määrän kasvaessa. Se herättää ajatuksia siitä, miten kaikki tutut asiat häviävät mielestä ja minuus hiljalleen katoaa. Vieraiden ihmisten armoille jääminen pelkkänä passiivisena sätkynukkena on

lohduton mielikuva muistisairaana ihmisen loppuvaiheesta. Pelko sairastumisen tuomasta elämänhallinnan menettämisestä on elämämme suurimpia pelkoja. Ja jos niin jonakin päivänä käy, voiko olla varma siitä, että joku näkee vielä ihmisarvoisena ja tulee ajatelleeksi, kuka minä olen ja mitä minä tarvitsen sittenkin, kun ihminen ei enää itse pysty sitä kertomaan? Jaksako kukaan nähdä vielä tuntevan ihmisen silloinkin, kun vaikeat käytösoireet hankaloittavat arkea ja ihminen vieraantuu läheisistään?

2.1 TOIMINTAKYVYN MUUTOKSET PITKÄLLE EDENNEESSÄ MUISTISAIRAUDESSA

Muistisairauden etenemiseen liittyvät fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn laajat muutokset. Kognitiivisten toimintojen heikentyminen on usein ensimmäinen selkeä toimintakyvyn muutos, muistihäiriöt ja kielellisten toimintojen vaikeus hankaloittavat vuorovaikutusta. Psyykkinen toimintakyky on taas yhteydessä kognitiiviseen toimintakykyyn, sillä mielialalla ja motivaatiolla on merkitystä älylliseen suorituskäyttöön. Pitkälle edenneen muistisairauden kohdalla jatkuva avuntarve on laajojen kognitiivisten oireiden ohella toimintakyvyn selkeä muutos. (Voutilainen 2006, 25, 29-30.)

Työssäni vaikeasti muistisairaiden ihmisten tehostetussa palveluasumisessa olen tekemisissä päivittäin ihmisten kanssa, joiden elämä on selviytymistä vaikean muistisairauden kanssa. Heidän minäkuvansa on haparoitunut sairauden edetessä. He eivät enää kykene huolehtimaan itsestään vaan suurin osa tarvitsee apua lähes kaikissa päivittäisissä toiminnoissaan. Monet eivät enää muistisairauden vaikeassa vaiheessa tiedosta muistisairauttaan, toisille sen tiedostaminen, ettei muista eikä ymmärrä taas tuottaa suurta tuskaa ja ahdistusta. Muistisairauksien hoidossa rinnakkain kulkevat lääkehoito sekä lääkkeettömät hoitomuodot, joilla pyritään helpottamaan muistisairaana ihmisen arkea, havaitsemaan ja ennaltaehkäisemään sairauden oireita sekä tukemaan hänen jäljellä olevaa toimintakykyään.

Dementiaan liittyviä haitallisia psyykkisten toimintojen ja käyttäytymisen

muutoksia nimitetään käytösoireiksi. Tavallisimpia käytösoireita ovat masennus, apatia, levottomuus, ahdistuneisuus, psykoottiset oireet, persoonallisuuden muuttuminen, uni-valverytmin häiriöt, seksuaaliset käytösoireet sekä syömishäiriöt. Dementian oireista juuri käytösoireet kuormittavat omaisia ja hoitajia eniten, ja ne ovat yleisin syy laitoshoitoon joutumiseen. (Vataja 2006, 98.)

Käytösoireet ovat hoitolaitoksessa arkipäivää, kun muistisairas ei kykene selittämään sanoin tarpeitaan eikä ymmärrä ympäristön tapahtumia oikein. Sairauden luonteeseen kuuluu hiljalleen tapahtuva passivoituminen, joka etenee lopulta niin pitkälle, ettei muistisairas välttämättä juuri reagoi ympäristöönsä. Tämän takia moni saattaa ajatella, ettei muistisairaakaan kanssa voi oikein tehdä mitään. Ihminen näyttää ilmeettömältä ja tunteettomalta ja se helposti lisää etenkin läheisten pahaa oloa. Taina Semi tuo esiin näkökohdan, jonka mukaan ihminen voi kuitenkin olla tietoinen itsestään monella tapaa, eikä tule olettaa, ettei hän ymmärrä mitään (Semi 2015, 17).

Eräs ihmisenä olemisen puoliin kuuluu se, ettei koskaan voi täysin tietää mitä ja miten joku toinen jonkin asian kokee ja ymmärtää. Muistisairaakaan ihmisen kanssa tämä on aivan erityisen haastavaa, koska hänellä voi olla suuria vaikeuksia ilmaista itseään ymmärrettävällä tavalla. Musiikin hartaana harrastajana ja tulevana musiikkipedagogina ajattelen, että etenkin musiikki on ihmisten välisen vuorovaikutuksen välineistä varmaankin rikkain ja solidaarisin: siitä voi ja saa tehdä loputtomasti tulkintoja ja sitä voi kokea edelleen heikkouksista ja rajoitteista huolimatta. Jokaisella on lupa kokea musiikki omalla tavallaan, mutta monesti sillä on taipumus myös toimia ihmisiä yhdistävällä tavalla. Se voi olla oivallinen keino lähestyä ihmistä, jonka ymmärryksestä ei voi olla varma mutta jonka kanssa haluaa pyrkiä vuorovaikuttamaan sekä vahvistamaan esimerkiksi läheisyyden, turvallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia.

2.2 IHMISLÄHTÖISYYS HOIVA-ALALLA

Tietoisuus muistisairaahan hyvästä hoidosta on kasvanut. Työ muistisairaiden parissa vaatii eritoten oivaltamista, herkkyyttä ja luovuutta. Kouluttaja ja geroartisti Taina Semi on kirjoittanut ihmislähtöisestä toimintatavasta vanhustyössä. Semin mukaan ihmislähtöisellä toimintatavalla voidaan muistisairasta auttaa ylläpitämään ja vahvistamaan minuuttaan ja vapauttaan.

Perinteinen hoivatyön malli painottaa helposti tehtäväkeskeisyyttä kuten, pesemistä, pukemista, syöttämistä, vaipan vaihtoa ja vessakäyntejä. Tällöin ihminenkin ymmärrettävästi saattaa kokea olevansa tekemisen kohde.

Emotionaaliset tarpeet – kuten rakkaus, lohtu, mielekäs tekeminen, mukaan ottaminen ja minuuden ylläpitäminen – jäävät helposti huomiotta. Semin mukaan kohtaamattomat tarpeet voivat kuitenkin lisätä muistisairaahan ihmisen haastavaa käyttäytymistä, joka voi aiheuttaa stressiä niin ihmisessä itsessään kuin hoivahenkilökunnassa. Muistisairautta ei voikaan katsoa pelkkänä lääketieteellisenä ongelmana, ihmislähtöinen muistityö tulee nähdä optimistisena, tärkeänä ja ihmistä nostattavana työnä. (Semi 2015, 8-10.)

Ihmislähtöisen muistityön pyrkimyksenä on ottaa ihmisen henkilökohtaiset tarpeet huomioon, esimerkiksi huomioimalla sen mistä henkilö on aiemmin pitänyt ja millaisia asioita kokenut tärkeäksi, millä tavalla toiminut ja millainen ollut luonteeltaan ja tavoiltaan. Jokaisella ihmisellä on oma tahto jonka yläpuolelle ei voi asettua. Vaikka monet taidot ovat heikentyneet ja ymmärrys huonontunut, tulee hoitotyössä aina säilyttää arvokkuus; jokaisella meistä on ihmisarvo. Tällöin esimerkiksi pakottaminen, hallitseminen tai lapsen asemaan laittaminen voivat olla erityisen vahingoittavia vuorovaikutuksen kannalta.

Omaisiet ovatkin tärkeitä tiedonvälittäjiä matkalla muistisairaahan ihmisen syvällisempään tuntemiseen ja heiltä saatu taustatieto on iso apu yksilöllisyyden tukemisessa hoitolaitoksissa. On tärkeää, että ihmisellä on ympärillään mielekästä tekemistä ja hänen tarpeensa sosiaalisuuteen pystytään huomioimaan. Tällainen pyrkimys kuntouttavaan ihmislähtöiseen hoitotyöhön on tärkeä osa hoitolaitoksissa tehtävää lääkkeetöntä hoitotyötä.

Valitettavasti yhteiskunnan vanhustenhoitoon suunnattujen resurssien alasajon takia hoitohenkilökunta on enenevässä määrin vaikeuksissa, jotta löytäisi aikaa huolehtia vanhusten yksilöllisyydestä ja virikkeellisestä mielekkästä toiminnasta muun hoitotyön ohella. Ihmislähtöisen toimintatavan toivoisi siten lähtevän jo yhteiskunnallisista arvostuksista. Tällöin tulisi olla itsestään selvää, että vanhustenhoidon arvokkuus tarkoittaisi muutakin kuin hintalappua valtion budjetissa. Jokainen ihminen ja hoitaja on tietysti omalla asenteellaan vaikuttava persoona, ja on yksilöllistä ja resursseista riippumatonta millä tavalla henkilö käyttäytyy ja onnistuu kohtaamaan toisen ihmisen arvostaen. Hoitajan ammattitaitoa onkin se, miten hän onnistuu itse hoitotilanteessa toimimaan ihmislähtöisesti ja luovasti. Jatkuva kiire on kuitenkin uuvuttava tekijä, joka syö yksilöllisyyttä ja aiheuttaa hoitajissa huonommuuden tunnetta ja eettistä ristiriitaa.

3 MUSIIKILLISEN VUOROVAIKUTUKSEN ULOTTUVUUKSIA MUISTISAIRAIDEN PARISSA TYÖSKENNELTÄESSÄ

Musiikin maisteri ja tutkija Liisa-Maria Lilja-Viherlampi on kirjoittanut paljon musiikillisesta vuorovaikutuksesta ja musiikkikokemusten syvistä juurista osana ihmisyyttä niin kulttuurisella kuin yksilöllisellä tasolla. Hänen mukaansa musiikin ja musisoimisen mahdollisuudet elämänlaadun ja hyvinvoinnin osana perustuvat musiikin ainutlaatuihin kykyyn koskettaa ja aktivoita ihmistä kokonaisvaltaisesti. Musiikin kautta ihmisellä on erityinen mahdollisuus vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon. Se voi rakentaa yhteyksiä, vaikka muuta yhteistä kieltä ei olisi. Musiikin kielellä voi ilmaista sanoin ilmaisematonta tai samaistua siihen, mitä joku toinen musiikin kielellä ilmaisee. (Lilja-Viherlampi 2011, 6.)

Musiikki on minulle erityisen helposti lähestyttävä vuorovaikutuksen väline koska olen harrastanut musiikkia jossakin muodossa lähes koko elämäni. Koen, että musiikista on ollut minulle itsellenikin ratkaisevasti apua niin itseilmaisun, itsetunnon, omien ajatusten kuin tunteiden selkiyttämisen kannalta. Jo pelkästään sen takia minun on helppo uskoa, että musiikin avulla voin kannustaa muitakin itseilmaisuun ja tarjota sen avulla työssäni muistisairaiden parissa heille väylän kokemuksille ja tunteille, joita muuten on vaikea ilmaista.

Jokaisella on olemassa musiikkiin jonkinlainen suhde. Kaikille musiikki ei varmasti tarjoa yhtä paljon, mutta parhaimmillaan se voi kuitenkin antaa yhteyden itsen ja ulkomaailman välille, joka voi mahdollisesti tuottaa suurtakin mielihyvää ja tyytyväisyyttä. Musiikin avulla työskentelyssä on myös se kiinnostava puoli, että se ei pelkästään ole asia, jota siirretään kohteelle, vaan parhaimmillaan se on väylä jonka kautta osapuolet vaikuttavat ja vaikuttuvat, kumpikin.

3.1 MUSIIKKI KOHTAA MUISTISAIRAUDEN

Musiikin kuuntelun tiedetään aktivoivan aivoja laajalti. Musiikilla on vaikutusta mielialaan, se voi vähentää stressintunnetta ja parantaa aivojen tiedonkäsittelyä. Muistisairauksiin liittyy tiedonkäsittelyn ja tunne-elämän häiriöitä, jotka voivat ilmetä esimerkiksi käyttäytymisen levottomuutena ja muina haitallisina muutoksina. Ratkaistaessa kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen ongelmia musiikki voi olla eräs apukeino. Musiikin avulla voidaan edesauttaa muistisairaana kuulluksi tulemisen tarvetta sekä helpottaa vuorovaikutusongelmia. (Laitinen, Lillandt, Numminen & Kurki 2011, 5.)

Työssäni olen kokenut monia hienoja onnistumisen elämyksiä nähdessäni miten musiikki voi vaikuttaa ihmisiin myönteisellä tavalla. Muistan eräänkin rouvan, joka oli sairauden siinä vaiheessa, että hoitohenkilökunta teki kaiken hänen puolestaan. Mikäli hän jotenkin reagoi hoitotilanteissa, oli hän usein pelokkaan oloinen ja valittava. Hänen pysähtynyt katseensa kuitenkin kirkastui ja hän kääntyi katsomaan minua silmiin joka kerta kun lauloin hänelle. Hänen ilmeettömät kasvonsa alkoivat elää ja hän ikään kuin poistui 'koomasta' hetkeksi. Eräänkin kerran yritin syöttää häntä mutta hän vaikutti ensin haluttomalta syömään. Aloittaessani laulun samalla hän yhtäkkiä piristyi niin, että naurahti ääneen, tarttui mukiinsa ja alkoi juomaan itse. Tällaista ei henkilökunnan mukaan ollut tapahtunut 'ikuisuuksiin'. Oman maailman sekasotkuun uppoutunut rouva löysi ilmeisesti hetkellisesti yhteyden ulkomaailman kanssa. Omaisten kertoman mukaan rouva oli aikanaan ollut ahkera musiikin harrastaja, mutta hiljalleen sairauden myötä ja viimeistään puhekyvyn kadotessa asia oli jäänyt vähemmälle huomiolle. Rouva kuitenkin edelleen koki selvästi jotakin kuullessaan laulua ja se sai hänet reagoimaan kuvatulla tavalla.

3.2 KÄYTÖSOIREIDEN LIEVITTÄMINEN MUSIIKIN AVULLA

Aivoja vaurioitaviin eteneviin sairauksiin ei ole toistaiseksi parannuskeinoa mutta vaikeita oireita voidaan lievittää esimerkiksi musiikin avulla. Tutkija Teppo

Särkämön tekemän suomalaistutkimuksen mukaan Alzheimer-potilaat tunnistavat laulettua tekstiä paremmin kuin vastaavan puhutun tekstin. Tutkimuksessa dementiapotilaat myös pystyivät palauttamaan elämäntapahtumia paremmin mieleen itse valitun musiikin soidessa taustalla kuin ilman musiikkia. Laulaminen paransi dementiapotilaiden lyhytkestoista muistia ja työmuistia sekä lisäsi emotionaalista hyvinvointia. Säännöllinen musiikin kuuntelu myös paransi koettua elämänlaatua. (Sihvonen, Leo, Särkämö & Soinila 2014.)

Ahdistuneisuuden, masentuneisuuden, kiihtymisen ja käytöshäiriöiden lieventyminen musiikin avulla saattaa johtua siitä, että musiikki siirtää potilaan tarkkaavaisuutta. Mahdollisesti musiikki auttaa luomaan sekavasta ympäristöstä turvallisen tulkinnan. Positiivisia muistoja synnyttävä musiikki rauhoittaa koska se aktivoi sympaattista ja rauhoittaa parasympaattista hermostoa. (Sihvonen, Leo, Särkämö & Soinila 2014.)

Hoivakodin asukkaana ollut eräs entinen näyttelijä oli vahva persoona vielä muistisairaanakin. Sairauden myötä hänen draaman tajunsa sai enemmän käytöshäiriön piirteitä ja monet arjen askareet takkusivat vaihtelevasti. Musiikki ei kokonaan poistanut näitä arjen hankaluuksia, mutta rouva toisinaan ikään kuin unohti keskittyä ympäröivään ikävään asiaan (esimerkiksi vessassa käyntiin) mikäli häntä kannusti laulamaan. Hän osasi uskomattoman määrän erilaisia lauluja monine säkeistöineen, hän oli aina elämässään laulanut ja esiintynyt mielellään. Niinpä hän myös lauloi pyydettyään muillekin asukkaille, vaikkei omien sanojensa mukaan 'osannut mitään lauluja.' Myös laulun sanat olivat jääneet sillä tavalla häneen elämään, että hän saattoi toisinaan keskustella laulun säkein, mikäli muuta ei tullut mieleen. Hän vaikutti laulaessaan tyytyväisemmältä itseensä ja koki selvästi edelleen tärkeänä tehtävänä myös muiden ihmisten viihdyttämisen.

Toisinaan laulu on auttanut suuntaamaan ajatuksia muualle, esimerkiksi samaan asiaan takertuneen ja jankuttavan ihmisen kohdalla. Tilanne, jossa henkilö koko ajan pyörii ahdistuneena saman asian ympärillä, ei välttämättä mene keskustelulla ohi, koska ihminen ei kykene ottamaan vastaan saamaansa informaatiota.

Käytöksellään hän voi helposti hermostuttaa muitakin henkilöitä ja lisätä ahdistusta ja levottomuutta ympärillään. Tällöin esimerkiksi yhdessä laulamalla voi auttaa pääsemään asian yli ja näin onnistua rauhoittamaan hetkellisesti tilannetta suuntaamalla huomiota muualle. On tärkeää ymmärtää, ettei muistisairas ihminen ole useinkaan palautettavissa maan pinnalle, joskus kaikkia tyydyttävämpi ratkaisu on kerätä vinkkejä hänen maailmankuvastaan ja yrittää päästä 'leikkiin mukaan'.

Sung, Chang ja Lee esittävät Journal of Clinical Nursing-lehdessä julkaistussa tutkimusartikkelissaan levottomuuden käytösoireena olevan hoitolaitoksissa usein alidiagnosoitu ja alihoidettu vaiva, vaikka sillä on iso negatiivinen vaikutus ihmisen koko toiminnalliseen olemiseen ja elämänlaatuun. Tutkimuksessa dementiakodin testiryhmälle käytettiin musiikin kuuntelua levottomuuden hoitoon iltapäivisin puoli tuntia kahdesti viikossa kuuden viikon ajan. Tutkimustulosten mukaan testiryhmä sai kokeen jälkeen alhaisempia pisteitä levottomuutta mittaavissa testeissä kuin verrokkiryhmä, joka sai muuten samanlaista hoitoa mutta ilman musiikkia. Tutkimusjohtopäätöksenä oli, että musiikin käytöllä oli positiivisia vaikutuksia muistisairaiden ahdistuksen ja levottomuuden hoidossa ja sen nähtiin olevan edullinen ja hoitajien toteutettavissa oleva hoitokeino lisäämään muistisairaiden henkistä hyvinvointia hoitokodeissa. (Sung, Chan & Lee 2010).

Joskus hoitotilanteissa voi olla vaikea saada kontaktia hoidettavan ja hoitajan välille, jolloin niistä tulee takkuavia ja haastavia. Ihmistä ei esimerkiksi saada kontaktiin, jotta häntä voitaisiin auttaa ylös sängystä tai vessanpöntöltä. Hän saattaa olla poissaoleva tai käyttäytyä yhtäkkiä arvaamattomasti ja aggressiivisesti. On tärkeää toimia itse rauhallisesti ja toisinaan voi myös olla syytä antaa tilanteen hetkisen olla ja yrittää myöhemmin uudestaan. Tilanteissa tarvitaan herkkyyttä lukea ihmistä ja hänen mielialansa muutoksia. Laulamista voi kokeilla tällaisissa tilanteissa rauhoittamisen ja yhteistyön avuksi. Laulua voi olla helpompi kuunnella kuin sanallisia ohjeita ja laulu voi helpottaa esimerkiksi pelokkuutta ja turvattomuutta tilanteessa. Samalla ihmistä voi fyysisesti käsin ohjata haluttuun toimintaan.

Musiikin kuunteluun voidaan lisätä muitakin työkaluja, kun pyritään esimerkiksi

rauhottamaan levotonta asukasta lääkkeettömillä hoitokeinoilla. Työpaikalleni hoivakotiin on hankittu muun muassa painopeitto, jonka voi hyvin yhdistää musiikin kuunteluun. Peiton tuoma fyysinen painon tunne ja laaja iho-kontakti yhdessä rentouttavan musiikin kanssa voi auttaa vähentämään levottomuutta. Myös kosketuksen, silityksen tai hieronnan yhdistäminen musiikkituokioon voi auttaa saamaan paremman rentoutuskokemuksen aikaiseksi.

3.3 HOITAVA LAULU

Hilkka-Liisa Vuori kertoo kirjassaan *Hiljaisuuden syvä ääni*- ranskalaisprofessori Iegor Reznikoffin kehittämästä opetusmenetelmästä, jonka pyrkimyksenä on, että ihminen voi saavuttaa oman äänensä avulla uudenlaisen yhteyden kehoonsa ja tietoisuuteensa. Professori Reznikoffin mukaan jokainen ihminen on lahjakas äänellisesti koska ihmisellä on luonnostaan herkät korvat. Hänellä on myös herkkä kyky havainnoida ja kuulla. Äänen aalto menee ihmiseen syvälle fyysisesti, mutta myös syvästi tietoisuuteen. (Vuori 1995, 143.)

Reznikoffin mukaan vanhus, joka on menettänyt ulkoisen tietoisuutensa, säilyttää kuitenkin syvän tietoisuutensa, joka taas on voimakkaasti sidoksissa tietoisuuteen äänistä. Tällaisen ihmisen syvään tietoisuuteen voidaan säilyttää kontakti, joista laulettuun äänen kosketus on parhain. Tällöin voimakkaimmin saattavat vaikuttaa laulut, joita ihminen on laulanut itse nuorena ja lapsena, tai joita hän on paljon kuullut laulettavan. Äänen taso on ensimmäinen ja viimeinen tietoisuuden taso, joka alkaa jo kohdussa sikiövaiheessa kohdun sisäisiä ja ulkoisia ääniä ja ääniteitä kuulostellen. Tämä selittää Reznikoffin mukaan sen, että lähes seniili ihminen saattaa yhtäkkiä keskustella järkevästi tai puhekykynsä menettänyt saattaa alkaa laulaa toisen henkilön mukana lapsuudesta tuttuja lauluja. Tällöin ääni on onnistunut koskettamaan ihmisen syvää tietoisuutta. (Vuori 1995, 40).

Voisi ajatella, että tällainen tilanne, jossa päästään käsiksi syvään tietoisuuteen, voi olla hyvin terapeutista. Reznikoffin mukaan voidaan puhua äänen hoitavasta vaikutuksesta. Oleellisia puolia äänen havaitsemisessa on sen taajuus, äänen väri, intensiteetti ja tonaliteetti. Äänen, vokaalien ja konsonanttien avulla, ruumiin

värehtelyn kautta on mahdollista äänellä koskettaa ihmiskehoa. Tällöin syvästä tietoisuudesta tuleva ääni menee myös syvälle toisen ihmisen tietoisuuteen. (Vuori 1995, 131).

Tietoa ja kokemusta on kertynyt runsaasti siitä, kuinka laulamisen avulla voidaan parantaa vuorovaikutusta vaikeastikin muistisairaana kanssa. Laitisen ym. mukaan lauluja käyttämällä voidaan muuttaa hoitotilanteita potilaille vähemmän epämiellyttäväksi, ja sitä kautta sujuvammiksi ja jopa iloa tuottaviksi.

Muistisairauden edetessä puhuminen ja puheen ymmärtäminen taantuvat ja voivat lopulta lakata kokonaan. Laulaminen edesauttaa puheen säilymistä, koska se aktivoi myös liiketoimintoja sääteleviä aivoalueita. Laitinen ym. huomioivat seikan, että puhumaton muistisairas ihminen saattaa pystyä ongelmitta laulamaan. Tämä kertoo myös siitä, että muistisairailta ihmisillä voi olla tallella paljonkin osaamista, joka jää helposti huomaamatta puheen vaikeuksien takia. Muistisairaat kykenevät kuitenkin usein tunnistamaan tuttua musiikkia, havaitsemaan musiikin välittämiä tunteita ja muistamaan tuttujen laulujen sanoja. He voivat reagoida musiikkiin jopa aivan sairauden loppuvaiheessa. (Laitinen, Lillandt, Numminen & Kurki 2011, 6).

Muistan myös oman isoisoäitini laulaneen ongelmitta suvivirttä vielä siinä vaiheessa, kun muita asioita oli enää vaikea pukea sanoiksi. Olen monesti saanut työssänikin huomata, että lähes puhumaton ihminen saattaa tapaila laulun sanoja, virkistyä tai jopa koostua persoonaltaan yhtäkkiä tutun musiikin kautta. Jokin muisto saattaa palata mieleen tai jopa tietoisuus siitä kuka on. Monet fyysiset toiminnot saattavat yhtäkkiä hetkellisesti parantua, kuten syöminen ja liikkuminen.

Pidän työssäni dementiakodissa säännöllistä musiikkiryhmää, jossa muun muassa lauletaan paljon, kuunnellaan lauluja, liikutaan musiikin säestyksellä ja tehdään erilaisia rytmejä soittimia tai omaa kehoa apuna käyttäen. Olen ryhmässä huomannut, että monet kokevat juuri tuttujen laulujen laulamisen erityisen palkitsevana ja jotkut saattavat palata laulun mukana ajassa taaksepäin. Tällöin musiikki on saattanut ruokkia mielikuvia ja nostaa esiin assosiaatioita. Kerrankin laulaessamme vanhoja koululauluja eräs rouva luuli yhtäkkiä olevansa koulun musiikkitunnilla tiedustellen seuraavaa oppiainetta. Hän myös halusi 'kuuliaisesti

jäää kouluun', vaikka oli ollut tuokion alussa ahdistunut ja halunnut lähteä pois.

Luovaan muistelutyöhön perehtynyt Leonie Hohenthal-Antinin kirjassa *Muistellaan – luovat menetelmät muistisairaiden tukena* – kerrotaan yhdessä laulamisen palkitsevuudesta. Kuorolaulussa tutut laulut ja musiikki yhdistyvät sosiaaliseen kanssakäymiseen ja sen on todettu olevan mitä parhain keino ehkäisemään masennusta ja eristäytymistä. Me-henki ja ryhmäidentiteetti rakentuvat laulamalla tuttuja lauluja yhdessä ja samalla se myös vähentää muistisairaana erillisyyden tunnetta. Muistisairas nauttii ja kokee onnistumisen elämyksiä huomattaessaan osaavansa ja muistavansa laulun sanoja. (Hohenthal-Antin 2013, 59.)

3.3.1 Musiikki minäkuvan vahvistajana

Neurologian professori Oliver Sacks on tutkinut kirjassaan *Musicophilia – Tales of Music and the Brain* musiikin yhteyttä muistisairaiden identiteettiin. Sacksin mukaan muistisairas ihminen ei koskaan muutu 'tyhjäksi tauluksi' vaikka hän menettää joitakin olennaisia osia itsetietoisuudestaan muistisairauden myötä. Ihmisen identiteetillä on niin vahvatekoinen laajalle levinnyt hermostollinen pohja niin kuin myös persoona on niin syvästi pinttynyt hermojärjestelmään, että se ei koskaan kokonaan häviä edes pitkälle edenneessä dementiassa, ainakaan niin kauan, kun psyykkistä toimintaa on vielä yhtään jäljellä.

Sacks on tutkinut laajalti musiikkiterapian vaikutuksia erilaisissa neurologisissa sairauksissa. Terapeuttisen musiikin käytön rooli muistisairaiden kohdalla on hänen mukaansa merkittävä – se stimuloi ja tuo esiin tunteita, kognitioita, ajatuksia ja muistoja – elossa olevaa minää. Se tähtää laajentamaan ja rikastamaan koko olemista, tuodakseen ihmiselle vapautta, vakautta, järjestystä ja fokusta. Sacksin mukaan voi tuntua ihmeelliseltä ajatukselta, että muistisairas, joka ulkoapäin katsottuna saattaa vain istua tyhjän oloisena tai kirkua ahdingosta voisi hyötyä musiikkiterapiasta. Kattavan kokemuksensa ja ympäri maailmaa saamansa palautteen ansiosta hän on kuitenkin päässyt todistamaan, että oikeanlainen

musiikki voi tarjota ankkurin muistisairaalle vielä siinäkin vaiheessa, kun mikään muu ei auta. (Sacks 2007, 336-337.)

Sacksin mukaan laulu ei välttämättä toimi takaporttina tarkkaan muistiin, mutta silti laulaminen on tärkeää itsessään. Jo pelkästään se, että muistisairas tajuaa osaavansa laulaa, rohkaisee häntä niin kuin mikä tahansa taitojen osaaminen. Se voi ruokkia hänen mielikuvitustaan ja stimuloida tunteitaan, huumorintajuaan, luovuuttaan ja identiteettiään. Sacksin mukaan musiikin vaikutukset muistisairaahan käytökseen, mielialaan tai kognitiivisiin taitoihin musiikkituokion jälkeen voivat kestää joskus useista tunteista jopa päiviin.

Musiikin ei välttämättä tarvitse olla edes tuttua hyödyntääkseen sen tunteisiin vetoavaa voimaa. Sacksilla on kokemuksia siitä, että ainakin jossain tapauksissa, muistisairas pystyy musiikin avulla saavuttamaan saman kirjon tunteita kuin muutkin ihmiset. Sacksin mielestä musiikki on muistisairaille ihmisille välttämättömyys, koska sillä on muihin hoitokeinoihin nähden verraton mahti palauttaa muistisairas ihminen jälleen omaksi itsekseen, ainakin hetkeksi. (Sacks 2007, 344-347.)

3.3.1 Musiikki lohdutuksen tuojana ja kärsimyksen lievittäjänä – Saattohoitolaulu

Musiikin tunteisiin vetoavien ominaisuuksien puolesta se on aina ollut keino tuottaa lohtua ja lievittää inhimillistä ahdistusta ja kärsimystä tilanteissa, jotka ovat ihmiselle muutoin vaikeasti hallittavissa. Monissa vanhoissa kulttuureissa musiikki on liitetty tuonpuoleiseen. Hilikka-Liisa Vuori kertoo, että monissa muinaisissa traditioissa on ollut tapana laulaa lauluja kuoleville. Musiikin avulla on pyritty saamaan kosketus jumalalliseen harmoniaan. Jo antiikin ajoista lähtien ymmärrettiin, että musiikilla on yhteys syvään tietoisuuteen jo ennen syntymää mutta vielä kuoleman jälkeen. Ihmiset lauloivat syntymättömälle lapselle ja valvoivat vainajan vieressä. Myös suomalaisissa surutaloissa laulettiin itkuvirsiä vielä 50 vuotta sitten. Ajatus oli, että laulu ikään kuin auttaisi sielua siirtymään eteenpäin. Tradition mukainen laulu ei ole tarkoitettu vain surijoille vaan

kuolleelle henkilölle. Vanhassa suomalaisessa perinteessä korostetaan paljon näkyvän ja näkymättömän suhdetta. (Vuori 1995, 42, 66.)

Nykykulttuurissa rumaksi kuolemaksi saatetaan mieltää tilanne, jossa rapistunut dementiapotilas kuolee vuosien kitumisen jälkeen hoitokodissa (Hänninen & Pajunen 2006, 17). Toisaalta ihmiset kuolevat nykyään paljon useammin laitoksissa ja hoivakodeissa ja elämän edellytykset ovat siirtyneet lääketieteen kehityksen mukana siihen suuntaan, että yhä harvempi ihminen kuolee niin sanotusti saappaat jalassa. Yleisimmin kuolema tulee hiljaa hiipumalla ja luopumalla. Koska ihmisen elämä tulee päätökseensä, halusimme sitä tai emme ja tietämättä aikaamme, on mielestäni tärkeämpää pohtia ruman kuoleman sijasta mikä on hyvää kuolemaa. Kuolema on kuitenkin joka kerta täysin henkilökohtainen kokemus, joten on vaikeaa tulkita toisen puolesta, millainen se on kokemuksena.

Hännisen ja Pajusen mukaan kuolevan ihmisen hyvän hoidon toteutumisessa saattaa olla ongelmana joko liiallinen hoitaminen tai päinvastoin, kärsimyksen liian vähäinen huomioiminen. Heidän mukaansa hoidon suunnittelu kuoleman lähestyessä merkitsee yhtä lailla pidättäytymistä tietyistä toimista, mutta myös kaikkien kärsimystä helpottavien keinojen käyttöönottoa. (Hänninen & Pajunen 2006, 111-112.)

Olen pyrkinyt työssäni käyttämään saattohoitolaulua osana hyvää ja elämää kunnioittavaa saattohoitotyötä. Hyvä saattohoito on muutenkin ihmisen hoitamista siten, että hänen on mahdollisimman hyvä olla ja häntä valmistellaan väistämättömään kuolemaan. Se on ihmistä lohduttavaa hoitoa.

Saattohoitolaulun merkityksen voi toisaalta nähdä traditioon liittyvänä mutta tärkeä elementti on myös ihmisäänen hoivaava vaikutus. Saattohoitolaulussa käytetään äänen herkistävää, rauhoittavaa ja hoitavaa puolta johon kätkeytyy hiljaisenakin äänenä suuri voima. Sen on tarkoitus lievittää pelkoa, henkistä kärsimystä ja ahdistusta, jossain määrin siitä voi olla apua myös fyysisen kipukokemuksen vähenemiseen.

Ajattelen saattohoitolauluun liittyvän pyrkimys harmoniaan ja henkisyiden kokemukseen, jossa ihmistä ikään kuin autetaan fyysisestä maailmasta

luopumisen rajalla. Hän voi levätä laulun ja ihmisäänen rauhoittavassa inhimillisessä läsnäolossa. Pysin laulamaan yksinkertaisia puhtaita ja hyvin resonoivia harmonioita; hyräilyjä, tuttuja kehtolauluja, virsiä, kansanlaulu- ja kalevalatyypisiä sävelkulkuja. Joskus ihminen on vielä havahtunut lauluun ja laittanut esimerkiksi kädet ristiin tai puristanut kädestä, joskus tulkitseen, että rauenneet otsarypyt ja kasvoniilmeet kertovat ihmisen olevan levollisempi. Sikäli saattohoitolaulun merkityksen tulkitseminen on pitkälti omakohtaista, että kuolevan ihmisen reaktiot ovat useimmiten vähissä. Joskus on käynyt niin, että ihminen on yhtäkkiesti piristynyt hetkeksi puhumaan ja kuollut sitten hetkeä myöhemmin. Olen kuullut paljon kuolemaa hoitolaitoksissa nähneiltä, että tällainen piristyminen ennen kuolemaa ei ole sinänsä harvinainen ilmiö.

Myös omaisille voi olla iso merkitys sillä, että heidän läheistään valmistellaan tulevaan kuolemaan läsnäolon ja lempeän laulun avulla. Toiset voivat kokea kuolevan vierellä laulamisen tai ylipäänsä olemisen itselle niin vaikeaksi, että ovat helpottuneita siitä, kun hoitohenkilökunta välittää asiasta. Mikäli omaiset haluavat, voidaan laulaa myös yhdessä. Joskus taas omaisia ei ole tai he syystä tai toisesta eivät käy hyvästelemässä ihmistä, jolloin laulamista voi ajatella henkisen tuen jakamisena kuolevalle. Toiset omaiset ovat antaneet myönteistä palautetta jälkeinpäin, kun ovat kuulleet, että läheisen luona on käyty laulamassa. Työni takia käyn muutoinkin katsomassa saattohoidossa olevia asukkaita, joten olen kokenut laulamisen luontevana osana näitä tapaamisia. Mahdollisuuksien mukaan käyn ja olen kuolevan ihmisen vierellä, kosketan ja laulan.

3.3 MUSIIKKI OSANA HOIVATYÖN ARKEA

Musiikkiterapialla ja sairaala- ja hoivamusiikkityöllä on kohtaamispintansa. Liisa-Maria Lilja-Viherlammen mukaan, vaikka musiikkiterapia onkin säänneltyä ja suunnitelmallista hoito- ja kuntoutustyötä, voi myös sairaala- ja hoivamusiikkityö olla osana hoitoprosessia. Hänen mielestään musiikkipedagogiikan näkökulma sairaala- ja hoivamusiikkityöhön on erityisen hedelmällinen, jos mukaan otetaan

terapeuttisen musiikkikasvatuksen näkökulma. Lilja-Viherlammen mukaan musiikkikasvatus tulee nähdä laajempaan, elinikäisen oppimiseen ja ihmisen musiikkisuhteeseen liittyvänä asiana. Oman musiikkisuhteen todeksi eläminen on tällöin osa ihmisen kulttuurisia tarpeita. Terapeuttinen musiikkikasvatus hoitaa ja vaalii tätä musiikkisuhdetta, ja mahdollistaa sitä kautta musiikin ja sen parissa toimimisen monenlaiset terapeuttiset merkitykset yksilölle. (Lilja-Viherlampi 2013, 14-15.)

Hoitotilanteissa voi olla luontevaa laulaa ja se voi esimerkiksi viedä huomiota ikävältä tuntuvasta hoitotoimenpiteestä. Muistisairas ei välttämättä ymmärrä syytä miksi vieraat ihmiset 'kajoavat hänen kehoonsa' ja häpeän tunnetta voi koittaa helpottaa tutulla rauhallisella laululla yhdistettynä rauhallisiin käden liikkeisiin. Tällöin voidaan myös välttää käskeviä ja kieltäviä 'ei, älä, tee näin'- ilmauksia mikäli ohjeistukset tuntuvat enemmänkin lisäävän muistisairaahan sekavuutta ja kielteisyyttä. Musiikki on siitä loistava työväline, että sitä voi käyttää monenlaiseen tarkoitukseen, tilanteesta riippuen esimerkiksi suuntaamaan huomiota, tai kääntämään huomiota pois. Se voi piristää tai toisaalta rentouttaa ja rauhoittaa.

Musiikki voi lisätä hoitotilanteessa sitä, että ihminen tuntee tulleensa huomioiduksi. Parhaimmillaan musiikki piristää niin työn tekijää kuin hoidettavaa ihmistä itseään ja se voi tehdä hoitotilanteista sujuvampia tuoden kepeyttä ja leikkisyyttä arjen toimintojen keskelle kaikille osapuolille.

Myös Eva Götell on esitellyt samansuuntaisia tutkimustuloksia. Hänen tutkimuksensa mukaan musiikilla hoitotilanteissa, hoitajan laulamisella sekä taustamusiikin käytöllä on isoja positiivisia vaikutuksia sekä hoidettavaan että hoitajaan. Musiikin käyttö on helpottanut vaikeita hoitotilanteita, joissa potilas on esimerkiksi käyttäytynyt aggressiivisesti ja huutanut. Hänen tutkimuksensa tulokset kertovat musiikin käytön lisänneen muistisairaahan kykyä hyödyntää elinvoimaansa, kognitioitaan, kieltään, kehon asentoja, sensorista tietoisuuttaan, kehon liikkeitä ja tehtävien toimeenpanoa tehostaen samalla tilan hahmottamista ja kohentaen mielialaa ja tunteita. (Götell 2003, 48.)

3.3.1 Hoivakodin musiikkiryhmän toimintakuvaus

Työpaikallani 60-paikkaisessa vanhusten tehostetussa palveluasumisessa minulla on sairaanhoitajan toimenkuvani lisäksi vastuulla ylläpitää ja kehittää talon viriketoimintaa ja siinä erityisenä osa-alueena vastata vanhuksille suunnatusta musiikkitoiminnasta. Säännöllinen musiikkiryhmä kokoontuu talossa kerran viikossa. Olen hakenut siihen ideoita mm. Virkistysverso-nuottikirjoista sekä Muistaakseni laulan – musiikkituokioiden järjestäminen -ohjaajan oppaasta (Laitinen, Lillandt, Nurminen & Kurki, 2011).

Ryhmässä lauletaan, muistellaan ja keskustellaan musiikin avulla, kuunnellaan musiikkia, tanssitaan, liikutaan ja soitetaan. Olen yleensä valmistautunut jokaiseen kertaan suunnittelemalla ryhmäkerralle rungon mutta sovellan sitä myös tarpeen tullen osallistujien sen hetkistä kiinnostusta mukailien ja tunnelmia kuunnellen. Ryhmä on avoin ryhmä, johon kaikki ovat tervetulleita mutta jonkin verran pyrin myös ohjaamaan 'potentiaalisesti kiinnostuneita' mukaan ryhmään. Suunnittelen kerrat hyödyntäen aiheina eri musiikkityylejä ja juhlapyhiä. Hyväksi havaittuja monelle tuttuja lauluja ovat esimerkiksi kansanlaulut, vanhat iskelmät, vanhat lastenlaulut ja virret mutta en pyri pelkästään siihen, että mahdollisimman moni aina osaisi laulut vaan kokeilen myös erilaista musiikkia.

Laitisen ym. (2011) mukaan salliva, vastaanottavainen ja turvallinen ilmapiiri musiikkiryhmässä auttavat musiikin herättämien tunteiden kokemista ja jakamista. Ryhmien tavoitteena tulee olla - paitsi ilo ja virkistys- myös tunteiden purkaminen ja ymmärretyksi ja kohdatuksi tuleminen. (Laitinen ym. 2011, 11.)

Muistisairauden edetessä ihminen jää usein jumiin omaan päänsisäiseen kaaokseensa. Tämä aiheuttaa vetäytymistä ja yksin jäämistä. Musiikkiryhmässä voikin olla hyvä tilaisuus tulla kuulluksi ja päästä toimimaan vuorovaikutuksessa

muiden kanssa. Tärkeää mielestäni on kuunnella ryhmäläisten tunnelmaa ja vastata siihen. Siksi aina ei voi edetä suunnitellun rungon mukaan vaan on osattava käyttää musiikkia intuitiivisesti. Monesti ryhmällä on ollut myös tasapainottava vaikutus - levoton on saattanut rauhoittua, kun taas passiivinen tai apaattisen oloinen henkilö piristyy. Toiset myös innostuvat ryhmässä muiden esimerkistä ja alkavat vaikkapa nauraa ja taputtaa seuraten vieruskaverin mallia. Tämäkin on tärkeä osa musiikin kollektiivista kokemista, tehdään ja ollaan yhdessä musiikin edesauttamassa välittömässä ja hyväksyvässä ilmapiirissä.

3.4 ”SEN LAULUN HALUAISIN KUULLA” - MUISTISAIRAAN MUSIIKILLISIA TOIVEITA LÄHEISTEN KERTOMANA – KYSELYN VASTAUKSET

Koska monen muistisairaan on vaikea nimetä toivemusiikkiaan, päätin tiedustella asiasta omaisilta. Tein hoivakodin omaisille kyselyn heidän läheisen vanhuksen musiikillisista toiveista; mitä hän on ehkä tykännyt joskus kuunnella, tai onko elämän varrelta jäänyt jokin erityinen kappale mieleen josta omainen osaisi kertoa tarkemmin. Kysely oli vapaamuotoinen ja lähetin sen sähköpostitse kaikille hoivakodin sähköpostilistalla olleille noin 40 omaiselle. Hoivakodin ala-aulassa oli myös mahdollista osallistua kyselyyn ja jättää vastauslaatikkoon vastauksensa kuukauden ajan. Tarjosin kyselyssä myös mahdollisuutta toivoa henkilökohtaista laulutervehdystä omalle läheiselleen.

Toivoin kyselyn avulla saavani lisätietoja pääasiassa 1920-30-luvuilla syntyneiden hoivakodin asukkaiden musiikkimieltymyksistä, jotta voisin ottaa ne paremmin huomioon, kun suunnittelen musiikkiryhmäkertoja ja yleensäkin kun kohtaan heitä hoivakodin arjessa. Tarkoitukseni oli myös koota musiikkitoiveista hoivakotiin oma yhteislauluvihkonen, jota voisimme käyttää jatkossa musiikkitilaisuuksissamme.

Kyselyyn vastasi yhteensä 13 henkilöä, joista yksi vastaaja totesi, ettei hänellä ole tietoa omaisen musiikkimieltymyksistä. Myös yksi vastaus jäi epäselväksi, joten

en onnistunut jäljittämään kyseistä laulutoivetta. Suurin osa vastaajista kertoi läheisensä pitävän vanhasta tanssi- ja iskelmämusiikista. Osa myös kertoi ja nimesi esittäjiä ja kappaleita tarkemmin, ja mainituiksi tanssi- ja iskelmämusiikin edustajista tulivat muun muassa Laila Kinnunen, Reijo Taipale, Erkki Junkkarinen, Olavi Virta, Henry Theel, Tapio Rautavaara, Dallape- orkesteri, Metrotytöt, Eino Grön ja Sauli Lehtonen, sekä ulkomaisista muun muassa Nat King Cole, Cliff Richard ja Frank Sinatra. Muutama kertoi läheisensä pitäneen laulamista ja laulaneen aiemmin lapsuuden kodissa. Seuraavassa on muutamia esimerkkejä vastauksista.

”Musiikilla oli kodissamme aina tärkeä rooli. Äitini oli kova laulamaan minulle jo lapsena...vanhempana hän myös erittäin mielellään kuunteli Lp-levyjä levysoittimesta, joka meille hankittiin, kun olin teini-ikäinen. Vanhempani kuuntelivat mielellään vanhaa tanssimusiikkia, jota olivat tottuneet jo nuorena kuuntelemaan ja tanssimaan lavatansseissa. Äidilläni oli hyvä ääni ja myös tarkka musiikkikorva...”

”Äiti on aina laulanut ja huolehtinut, että me veljeni kanssa saimme musiikkikasvatusta. Saunavihdat ja Piupali-paupali ovat varmaan äidin kouluajoilta rakkaimpia lauluja. 50-luvun lavoilla paljon tanssineena äidin jalan saa vipattamaan sen ajan tanssimusiikki... Äidin hokemia nyt vanhuksena on huppadihei, olisiko laulusta Hummani hei?”

”Isäni ei ole ollut kovin musikaalinen, mutta nuorempana hän kävi kuitenkin ahkerasti lavatansseissa ja tanhuporukassa. Kun häneltä kysyy, minkä laulun haluaisit kuulla, hän sanoi vielä jokin aika sitten vastaukseksi Vesivehmaan jenka. Syytä, miksi juuri tuo tulee mieleen, en tiedä. Mutta jotain vahvoja muistoja tuohon varmaan liittyy, kun on mieleen jäänyt, vaikka lähes kaikki muu on jo unohtunut.”

Kansanlaulut, koululaulut ja hengellinen musiikki nousivat esiin muutamissa vastauksessa, konsertti- ja klassinen musiikki tulivat myös mainituiksi. Vastauksissa näkyi odottamiani asioita, esimerkiksi lavatanssiharrastuksen suosio 1950-60-luvuilla, samoin oletin etukäteen, että koululaulut olivat tuttuja monelle. Hengellisellä ja hartaalla musiikilla on myös taipumus muodostaa vahva tunneyhteys ja olla kosketuksissa oman hengellisyyden kokemusten kanssa, siksi harras musiikki jää toisille olennaisena musiikillisena kokemuksena mieleen.

”Päällimmäisenä mieleen tulee Adagio (Albinoni) ja muut sen tapaiset, joita äiti yksin ollessaan ja silittäessään kuunteli. Myös kouluaikaiset virret ja lorut olivat äidillä hyvin hallussa. Kaikkineen (musiikkimaku) oli aika melankolista.”

”Äitimme lempivirsi alkaa sanoilla, kiitos sulle Jumalani armostasi kaikesta, jota elinaikanani olen saanut tuntea. Olisi mahtavaa, jos äiti saisi henkilökohtaisen esityksen, koska kevyt musiikki ei ole koskaan kiinnostanut. Olisi myös mukavaa kuulla, pystyikö hän vielä yhtään laulamaan mukana.”

”Hän (äitini) tykkää kauniista virsistä, mutta viime vuosina hän on myös ilahtunut, kun hänen kanssaan on laulettu Eldankajärven jäätä.”

Musiikista ei ollut menneinä vuosikymmeninä samalla tavalla ylitarjontaa kuin nykypäivänä, vaan tietyt suosikit pysyivät pinnalla pitemmän aikaa ja olivat tällöin lähes kaikkien tiedossa. Radion ja levysoittimen kuuntelu saattoi olla koko perheen yhteinen harrastus ja lavatansseissa tavattiin ihmisiä. Monet pariskunnat ovat varmasti myös rakastuneet tanssilattialla.

”Äidin kertomaa: lavatansseissa komea nuorimies x haki tanssimaan, kun soi Punatukkaiselle tytölleni-kappale. Sen lopussa oli x kuiskannut: Oletko minun punatukkainen tyttöni? Siitä alkoi isäni ja äitini seurustelu...”

Seikkaperäisiä vastauksia oli erityisen mukava lukea koska niissä pääsi pieneltä osalta kurkistamaan kyseisen ihmisen elämänselämään ja ne herättivät lisää ajatuksia siitä, millainen tämä ihminen on ehkä ollut aiemmin ja millainen hän on nykyään. Koen myös hyvänä, että pystyn ottamaan huomioon esimerkiksi sen, että joku kokee hengellisen musiikin itselleen tärkeäksi, jolloin hänellä on myös mahdollisuus kuulla sellaista.

Hoivakodissa järjestettävät musiikkitilaisuudet, yhteislaulut ja tanssit ovat tilaisuuksia tuoda vanhaa iskelmämusiikkia ihmisten elämään. Joskus ei ehkä ole pahitteeksi pistää tanssiksi vaikkapa ihan muuten vaan ja siivittää päivää kepeän humpan tai letkeän valssin tahdissa muun elon ohessa. Musiikkia voi kuunnella yhdessä levyiltä päiväsaaleissa ja on radio-ohjelmia, joissa on otettu erityisesti

vanhan polven kuulijat huomioon. Toisaalta voi järjestää vaikka musiikillisen rauhoittumishetken ihmiselle, jonka tietää tykänneen kuunnella rauhallista klassista musiikkia omissa oloissaan.

Musiikkia kannattaa mielestäni käyttää paljon, myös taustamusiikin käyttö hoito- ja ruokailutilanteissa voi edesauttaa muistisairaiden toimintakykyä. Toisaalta on hyvä järjestää aika ja paikka sille, että musiikkia voi oikeasti kuunnella, eikä se jää vain epämääräiseksi taustahälyksi. Musiikki on myös oiva keskustelun aihe. Kuuntelun lomassa voi lähestyä ja kysyä, pidätkö tällaisesta musiikista tai nouseeko siitä jotakin mieleen.

Tekemäni kyselyn yhtenä tarkoituksena oli myös lisätä yhteistyötä omaisten kanssa. On tärkeää, että omaiset jakavat tietojaan muistisairaana läheisensä taustasta ja mieltymyksistä sekä samalla ehkä itsekin pysähtyvät niitä pohtimaan. Toivoin kyselyllä lisääväni musiikkitoiminnan näkyvyyttä ja tietoa sen tärkeydestä omaisille, jotta tulevaisuudessa olisi helpompaa kehittää esimerkiksi yhteistä musiikkitoimintaa omaisten ja muistisairaiden asukkaiden kanssa. Moni omaisen hakee tapansa olla muistisairaana läheisensä kanssa ja musiikki voisi olla eräänlainen apukeino ja yhdistävä voima virikkeellisen ja yhteisöllisen hoitokulttuurin luomisessa dementiakoteihin. Kyselyn pohjalta olen alkanut suunnitella toivelaulukonserttia tai musiikkituokioita, joihin omaiset voisivat tulla yhdessä läheisensä kanssa kuuntelemaan ja laulamaan heidän toivomiaan kappaleita ja ottamaan sillä tavalla osaa hoivakodin toimintaan.

4 POHDINTA

Hoitoyksiköissä ja laitoksissa järjestetään vaihtelevasti viriketoimintaa vanhuksille. Yleensä sellainen on kuitenkin mainittu laatuvaatimuksissa, mutta siihen käytettäviä resursseja ei ole eritelty. Hallitus esitti hoitajamitoituksia vähennettäväksi 0,5:stä 0,4: ään uudessa hallitusohjelmassa ja muutosten olisi tarkoitus tulla voimaan vuonna 2017. Suomen hoitajamitoitus vanhusten hoidossa on jo tällaisenaan muita pohjoismaita pienempi ja hoitajat kuormitetumpia, joten monet hoitoalan tahot ovat suhtautuneet ymmärrettävästi kauhistuneina tuleviin leikkausaikomuksiin. Miten pitää kiinni hyvästä hoidosta, jos koko ajan leikataan eikä nykyisessä tilanteessakaan ole paljon kehumisen varaa? Varmaa on, että tällaisina aikoina ainakin viriketoiminta asia, josta luovutaan, jos aika ei ole riittääkseen edes syöttämiseen ja vaipanvaihtoon.

Yhteiskuntamme päätöksenteko osoittaa kovia arvoja, jossa hyödyttömimmät eli tässä tapauksessa muistisairaavat vanhuksat jäävät ensimmäisenä jalkoihin. Voidaan tietysti puhua ihmislähtöisen hoivatyön ihanteista ja nostaa otsikoita vanhusten hoidon karmeasta tilasta esiin mutta ketä silloin ensimmäisenä syytetään? Tuntuu, että tämän päivän vanhusten hoitajilla on kohtuuton taakka kannettavanaan ja ainainen huono omatunto vaikka katse pitäisi kääntää päättäjätaholle ja siten jokaiseen meistä. Annammeko tämän tapahtua? Monessa hoitopaikassa hoitajien tulee vastata siivouksesta, pyykinpesusta ja ruoan valmistelusta ja tarjoiluista muiden raskaiden hoitotyön toimintojen ohessa. Hoitajat huolehtivat myös viriketoiminnasta silloin kun muulta toiminnaltaan ehtivät. Uskoakseni hoidon laatu vaihtelee suurestikin eri palveluntuottajien välillä.

Toisinaan omaisista ja vapaaehtoisista on apua viriketoiminnan järjestämisessä mutta heitä ei voida siihen velvoittaa. Ihmiset palvelutaloissa ovat entistä huonokuntoisempia jo sinne tullessaan ja suurin osa asukkaista saattaa olla täysin autettavia kaikissa päivittäisissä toimissaan. On selvää, että yhteiskunta ei ainakaan tue näiden ihmisten viihtyvyyttä ja virkistäytymistä tai kuntoutumista näissä hoitopaikoissa vaan se on palveluntarjoajan ja sitä kautta hoitajien ja ehkä vapaaehtoistenkin jaksamisen varassa.

On kuitenkin ymmärrettävää, että muistisairauksien hoidosta puhuttaessa mietitään myös sen kustannuksia. Onhan muistisairaudet yksi suurimmista terveysuhista koko maailmassa. Tällä hetkellä maailmassa arvioidaan olevan noin 44 miljoonaa muistisairasta ja luvun arvellaan kolminkertaistuvan 125 miljoonaan ihmiseen vuoteen 2050 mennessä. On ikävä tosiasia, että dementian hoidon kustannukset uhkaavat ylikuormittaa koko valtiontalouden. Hoitokeinoja kehitetään koko ajan ja lupaavia tuloksia lääketutkimuksista odotetaan saatavaksi seuraavien vuosien aikana. (Frontline of Alzheimer's prevention, Yle Teema 29.9.2016.) Uusien lääkkeiden rinnalle tarvitaan myös uudenlaista ajattelua, teknologiaa ja toimintatapoja, jotta muistisairauksiin sairastuneiden hoitoa voitaisiin suunnitella pitkällä tähtäimellä siten, että he voisivat säilyttää paikkansa yhteiskunnassa, perheensä ja yhteisönsä keskuudessa mahdollisimman pitkään.

Ideaaliyhteiskunnassani hoivamuusikot ja geronomit työskentelisivät hoitopaikoissa hoitajien rinnalla, hoitajat ja omaiset tekisivät tiivistä ja konkreettista yhteistyötä auttaen muistisairasta mielekkään arjen toteutumisessa, tilat olisivat siistejä ja viihtyisiä kutsuen yhdessäoloon ja itse hoitotyökin olisi helpompaa asukkaiden henkisesti vireämmän tilan ansiosta. Hoitajien koulutusta tulisi parantaa sen osalta, miten heitä ohjattaisiin tulevaisuudessa käyttämään luovia menetelmiä luonnollisena osana hoitotyötä. Toivoisin myös, että hoitajilla olisi koulutuksen lisäksi työtahdin suhteen paremmat henkiset ja fyysiset resurssit toteuttaa virikkeellistä arkea ja tarjota enemmän läsnäoloa asukkaille. Musiikin käyttö osana muistisairaana hoitotyötä olisi myös ymmärretty kirjata hoidon laatuvaatimukseen, runsaan tieteellisen näyttönsä ansiosta. On kai tänä päivänä jo selvää, että mielen hoitaminen on vähintään yhtä tärkeää kuin kehon hoitaminen?

Olen iloinen, että työpaikkani on siinä suhteessa edelläkävijä, mitä tulee vanhusten viriketoimintaan kannustamiseen ja siihen, miten minun on ollut mahdollista suunnitella toimenkuvaani hyödyntäen osaamistani monipuolisesti. Toivon ja uskon osaltani, että olen onnistunut järjestämään hoivakodin asukkaille muutakin kuin viihdettä. Ne ovat hienoja hetkiä sekä minulle, muulle hoitohenkilökunnalle, omaisille että ennen kaikkea muistisairaalle ihmiselle itselleen, kun tavoitamme yhdessä jotakin olennaista hänestä itsestään. Ne ovat arvokkaita tilanteita, jotka muistuttavat minulle, että olennaista elämässä on tämä hetki, tässä ja nyt, yhdessä oleminen ja yhdessä tekeminen. Oodi elämälle!

5 LÄHTEET

Aavaluoma, S. & Kyrölä, U-M. 2003. Tornadon kohtaaminen : toiminnallisista menetelmistä apua dementoituville ja heidän läheisilleen. Helsingin Alzheimer-yhdistys. Tampere: Juvenes Print.

Erkinjuntti, T. 2010. Muistisairaudet: käsitteitä ja termejä. Teoksessa Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) Muistisairaudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Götell, E. 2003. Singing, background-music and music-events in the communication between persons with dementia and their caregivers. Karolinska Institutet, Huddinge, Sweden.

Hänninen, J. & Pajunen, T. 2006. Kuoleman kaari. Sairastumisesta, luopumisesta, elämästä. Helsinki: Painopaikka Karisto Oy.

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

Lilja-Viherlampi, L-M. (toim.) 2013. Care Music. Sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 158. Tampere: Juvenes Print Oy

Lilja-Viherlampi, L-M. (toim.) 2011. Iloa ja eloa musiikkitoiminnasta sairaala- ja hoivakotiympäristöissä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 107. Tampere: Juvenes Print Oy

Sacks, O. 2007. Musicophilia. Tales of music and the brain. London: Picador.

Semi, T. 2015. Mieleen tatuoitu minuus. Ihmislähtöinen elämäntapa muistityössä. GeroArt muistityön käsikirja 1. Finnprinters: T & J Semi Oy / Geroartist

Schweitzer, P. & Bruce, E. 2008. Remembering yesterday, caring today. Reminiscence in dementia care. Teoksessa Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan – Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: PS-kustannus.

Sihvonen, A., Leo, V., Särkämö, T. & Soinila, S. 2014. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. *Duodecim* 2014; 130. Tutkimuskatsaus väitöstutkimuksesta Särkämö, T. 2011. *Music in the recovering brain*. University of Helsinki.

Sung, H., Chang, AM. & Lee, W. 2010. A preferred music listening intervention to reduce anxiety in older adults with dementia in nursing homes. *Journal of Clinical Nursing*, 19, 1056-1064.

Vataja, R. 2006. Dementiaan liittyvät käytösoireet. Teoksessa Erkinjuntti, T, Alhainen, K., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) *Muistihäiriöt ja dementia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

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

Vuori, H-L. 1995. Hiljaisuuden syvä ääni. Antiikin kontemplatiivinen laulu ja gregoriaaninen laulu Iegor Rezznikoffin mukaan. Helsinki: Kriittinen korkeakoulu. Julkaisuja n:o 17.

Yle Teema: Tiededokumentti. Ennaltaehkäise Alzheimer. (Esitetty 29.9.2016)
Alkuperäisnimi Frontline Of Alzheimer's Prevention. 2016. Tuotantoyhtiö Japan Broadcasting Corp./Nippon Hoso Kyokai Japani

6 LIITTEET

Liite 1 Kysely

”Sen laulun haluaisin kuulla...” Toivelauluja ****kodille 18.7.2016

Musiikki on monessa elämämme vaiheessa mukana, siitäkin huolimatta, vaikkemme olisi erityisesti musiikin harrastajia. Se siivittää meille tärkeitä juhlia ja hetkiä, se liittyy osaksi muistoja joihin taas myöhemmin palata. Musiikista on tutkittua tietoa myös muistisairaiden kohdalla. Sen lisäksi että musiikki voi esimerkiksi piristää, auttaa rentoutumaan ja lievittämään ahdistusta, se on tärkeä vuorovaikutuksen väline yhdistämään meitä silloinkin, kun sanoja välillämme on vaikea löytää. Musiikki aktivoi aivojen hermoverkostoja ja syvälle juurtuneet musiikkikokemukset saattavat kummuta muistisairaana mieleen vielä vaikeassa muistisairauden vaiheessa. Menneillä vuosikymmenillä kun vanhempamme ja isovanhempamme kävivät aikoinaan koulua, kansanlaulukulttuuri eli vielä vahvana ja monia lauluja opiskeltiin koulussa ulkoa. Myös esimerkiksi sota-ajan laulut ovat jääneet monelle sen ajan eläneelle ihmiselle lähtemättömästi mieleen.

Opiskelen työni ohessa laulupedagogiksi Lahden ammattikorkeakoulun musiikin laitoksella. Etsin pieniä tarinoita omaisenne musiikillisista kokemuksista. Onko musiikilla ollut erityistä merkitystä sinun läheisellesi? Onko jokin kappale tai esittäjä ollut hänelle tärkeä jossain vaiheessa elämää? Osaisitko kertoa hänen puolestaan jostakin kappaleesta, josta hän on pitänyt tai ylipäänsä mitä musiikkia hän on tykännyt kuunnella? Tai onko teillä ollut yhteisiä tärkeitä hetkiä, joista on jäänyt mieleen jokin kappale? Ehkäpä se on häävalssi, kansakoululaulu, kehtolaulu, virsi tai aikansa tarttuva iskelmä. Kerro minulle läheisesi laulutoive, mielellään kuulisin myös pienen tarinan sen taustalta. Vastauksista kerään ****kodille toivelauluvihkon jota voimme käyttää yhteisissä musiikkihetkissämme. Voit esittää myös toiveen, mikäli haluaisit, että käyn esittämässä kyseisen kappaleen läheisellesi henkilökohtaisesti. Toivon matalaa vastauskynnystä ja vastauksia mieluiten 8.8.2016 mennessä sähköpostitse osoitteeseen ****@****.fi

Kiitos vastauksestasi,

kesäterveisin Jenny Petäjä, ****kodin sairaanhoitaja

LIITE 2 KOOTTUJA TOIVELAULUJA

1. Vesivehmaan jenkka
2. Yksi ruusu
3. 3. Tähdet meren yllä
4. Oravan pesä
5. Ruusuja hopeamaljassa
6. Arvon mekin ansaitsemme
7. Sininen uni
8. Saunavihdat
9. Heili Karjalasta
10. On kesän kirkas huomen
11. Punatukkaiselle tytölleni
12. Satumaa
13. Aamu Airistolla
14. Kalliolle, kukkulalle
15. Kulkuri ja joutsen
16. Kultainen nuoruus
17. Isoisän olkihattu
18. Taivas on sininen ja valkoinen
19. Vanhoja poikia viiksekkäitä
20. Väliaikainen

