



Musikens betydelse för äldre

Emma Rasela

Examensarbete
Det sociala området
2017

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	5568
Författare:	Emma Rasela
Arbetets namn:	Musikens betydelse för äldre
Handledare (Arcada):	Maria Forss
Uppdragsgivare:	Sibbo kommun
<p>Sammandrag:</p> <p>Mitt arbete handlar om hur musik påverkar äldre. Jag behandlar hur musik påverkar sömnen, gruppdynamiken och funktionsförmågan i vardagen för äldre. Med hjälp av artiklar över tidigare forskning belyser jag att musik har en positiv påverkan på sömnen och att människorna lyssnar på musik många gånger om dagen. Musik förbättrar hjärnans aktivitet och kan delvis förhindra demens.</p> <p>Arbetets teoretiska referensram består av delaktighet, sociokulturell inspiration och det goda åldrandet. Med den teoretiska referensramen byggs en botten för detta arbete och bland annat kommer jag att ta upp följande teman: musiken påverkar känslor och hjälper personer att bearbeta dem. En handledare skall ha kunskap inom olika områden som konst och analytiskt tänkande och ha empatiförmåga. En ledare skall inte vara för auktoritär.</p> <p>Syftet med detta arbete är att diskutera och belysa musikens betydelse för äldre. Jag har tagit reda på huruvida musik kan bidra till ett gott åldrande och delaktighet. Därför ställer jag följande forskningsfrågor:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Vilken betydelse har musik för äldre? 2) På vilket sätt bidrar musik till känslan av delaktighet? <p>Som metod har jag använt kvalitativ intervju eftersom den lämpar sig bäst för den här typen av arbete eftersom man vill få reda på personens individuella upplevelser. I resultatet lyfter informanterna fram att musiken hade påverkar dem positivt. De äldre lyssnar gärna på musik och deltar gärna i allsång. Musiken hjälpte dem att städa och piggade upp vardagen. I diskussionen lyfts fram dels att musiken kan bidra till ett gott åldrande nästan på samma sätt som medicin. Musik kan lugna och pigga upp. Musik kan också bidra till känslan av delaktighet för äldre men kan även i vissa fall fungera exkluderande.</p>	
Nyckelord:	sociokulturell inspiration, musik, delaktighet, gott åldrande, Sibbo kommun
Sidantal:	32
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Hälsa och Välfärd: Det sociala området
Identification number:	5568
Author:	Emma Rasela
Title:	Musik betydelse för äldre
Supervisor (Arcada):	Maria Forss
Committed by:	Sibbo kommun
<p>Abstract:</p> <p>This work tells about the meaning of music for elderly people. My articles tells about how music effects on sleeping habits and quality of life. People seem to listen to music at least once a day. My theories are sociocultural inspiration and participation and also what is music. A leader should not be too authoritative. She should be supporting and have knowledges in art and analyze thinking. Also empathy is a very important property. The people in my interview listened a lot of different kind of music and music helped them in their everyday life. They also liked to listen to singing or sing in a group. The questions are what is the meaning of music for the elderly people? How can music contribute a feeling of participating. The aim of this work is to discuss whether music can contribute to wellbeing and participating.</p>	
Keywords:	sociocultural inspiration, music, inclusion, good aging, Sibbo kommun
Number of pages:	32
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

1	Inledning	5
2	Tidigare forskning om musik för äldre	6
	2.1 Sammanfattning om tidigare forskning.....	8
	2.2 Syfte och frågeställningar.....	9
3	TEORETISK REFERENSRAM.....	9
	3.1 Det goda åldrandet	9
	3.2 Vad är musik?	11
	3.3 Delaktighet för äldre	12
	3.4 Sociokulturell inspiration för äldre	16
4	VAL AV METOD	19
	4.1 Kvalitativ intervju	19
	4.2 Val av informanter	20
	4.3 Innehålls analys.....	21
	4.4 Etisk reflektion.....	21
5	RESULTAT	22
	5.1 Musik aktiverar	22
	5.2 Musiken bidrar till välmående.....	22
	5.3 Musik och grupptillhörighet.....	23
	5.4 Musik och minnet.....	23
	5.5 Sammanfattning av resultat.....	24
6	DISKUSSION.....	24
	6.1 Resultat diskussion.....	24
	6.2 Metod diskussion	26

Källor

BILAGA 1 BREV TILL INFORMANTERNA

BILAGA 2 BREV TILL SAGAHEMMET

BILAGA 3 FRÅGOR TILL INFORMANTERNA

1 INLEDNING

Mitt slutarbete handlar om hur musik påverkar äldres grupptillhörighet, välmående och funktionsförmåga. Arbetet ingår i Sibbo projektet ”*äldres röst- subjekt i sin egen vardag*” som syftar till att skapa en bättre vardag för äldre. I arbetet behandlar jag sociokulturell inspiration, delaktighet, empowerment, det goda åldrandet och musikens påverkan på människor som teoretisk referensram. Jag har som metod kvalitativ intervju och innehållsanalys.

Enligt statistik centralen kommer andelen äldre att öka med åren. Detta kommer att ställa nya krav på äldre omsorgen eftersom det finns allt flera att ta hand om. Denna studie kommer en socionom att ha nytta av eftersom den i sin teoretiska referensram tar upp delaktighet. Delaktighet är ett centralt begrepp för en socionom och viktigt inom äldre omsorgen. Delaktighet är en subjektiv upplevelse och genom att bara lyssna på exempelvis allsång kan man känna sig delaktig. Samtidigt kan man känna sig utanför om man inte får önska sånger. Därför skall en professionell vara lyhörd och se till att alla får sjunga på sitt eget språk och att alla får vara med och påverka. Denna studie tar upp hur en professionell i synnerhet socionom kan främja delaktighet och bidra till möjlighet att njuta av musik. Eftersom musik har en helande effekt kan en socionom använda sig av den i vård syfte. Samtidigt skall man komma ihåg att all musik inte passar alla.

Musiken börjar och slutar alltid i tystnad. (Lehtiranta 2015) Ett foster kan höra mammans musik. Moderns hjärtslag andning och tal är musik för fostret. Musiken lindrar depression och ger tröst. (Lehtiranta 2015; Ahonen 1993) Musik kan minska på depression och med hjälp av musikterapi kan man få bättre självständighet. Man kan gå igenom händelser som har blivit obearbetade och lära sig att skilja på verklighet och det förflutna. Man kan få bättre fysisk förmåga och självkänsla och bli mera social. Musiken kan hjälpa att hantera känslor bättre och bidra till bättre livskvalitet. (Ahonen 1993)

Musiken påverkar människan fysiskt psykiskt neurologiskt och fysiologiskt. (Ahonen 1993) Också döva kan känna njutning av musiken från dess olika vibrationer. Flöjt upplevs som ett lugnande instrument. (Lehikoinen i Ahonen 1993) Forskningen visar att människans kroppstemperatur, puls och blodtryck skulle reagera på variationerna i musiken. (Ahonen 1993) Musiken påverkar emotionellt andligt och fysiologiskt. Den påverkar hjärnan elektroniskt genom att lugna människor och till och med förändra hela livet. (Lehtiranta 205)

2 TIDIGARE FORSKNING OM MUSIK FÖR ÄLDRE

Det finns forskning som tyder på att musiken har en stor påverkan på människors minnen och humör. Musiken påverkar även aktivitetsnivån. Jag anser att det är viktigt att öka trivseln på äldreboenden och att man kan med hjälp av musiken bevara äldres aktivitet och koncentrationsnivå. Dessutom ställs det nya krav på äldrevården. Forskningen visar också att musiken påverkar sömnen och kognitiva funktionerna. Det har kommit ett önskemål från Sibbo att deras projekt skulle inkludera en del där man berättar om hur man med hjälp av konst kan främja äldrevården. Med hjälp av sociokulturella teorin kan en socionom använda musik inom sitt yrke.

Mitt syfte med arbetet är att belysa och diskutera med hjälp av forskningsresultat musikens betydelse för äldre och huruvida den kan bidra till delaktighet. Eftersom musiken påverkar många faktorer skulle det därför vara bra att använda sig av musik i någon form på äldreboenden. Eftersom det finns tidsbrist ibland på boenden så hoppas jag kunna öka informationen om hur viktigt det är att ha något program för äldre. Som sökord har jag använt i artikel 1 sökord "music" and "elderly" vilket jag hittade i databasen EBSCO (Academic Search Elite) då det sammanlagt kom 146 träffar. Artikel 2 hade 18 träffar och där använde jag sökorden "music", "elderly" and "cognitive functions". Artikel 3 hade bara 1 träff och där använde jag sökorden "music", "elderly" and "happiness". Artikel 4 hade 33 träffar och där använde jag sökorden "music", "elderly" and "activity". I artikel 5 har sökorden "music" och "elderly" använts. Artikel 5 hade 9 träffar med sökorden "life quality", "music" och "elderly".

Musiken har en positiv påverkan på äldre. Artikel 1 ”The effects of physical exercise with music of cognitive function of elderly people: Mihama-Kiho project” (2013) skriven av Satoh et al. handlar om positiv påverkan hos äldre människor när de har med musik att göra. I undersökningen deltog 119 personer. 40 stycken skulle utföra fysisk aktivitet med musik och 40 stycken skulle endast utföra fysisk aktivitet utan musik. 39 stycken hörde till kontrollgruppen och deras uppgift var att observera.

Resultaten visar att de som utförde fysisk aktivitet med musik fick bättre rums uppfattning och musiken hindrade deras hjärna från åldersrelaterad förtvining. Det berättades också att fysisk aktivitet försenar utbrytningen av demens. Fysisk aktivitet och musik visade sig vara en utmärkt kombination.

Musiken har positiv påverkan på depression. Artikel 2 ”Effects of art and music therapy on depression and cognitive function of elderly” (2014) skriven av Im, Mi Lim handlar om hur musikterapi påverkar äldre personer med depression. I undersökningen deltog 65 personer i konstterapi och 29 i musikterapi. Personerna fick spela på rytminstrument sånger från deras barndom. Resultatet visar att upplevda depressionen blev lägre efter terapin. Välmående förbättras hos äldre när de lyssnar på musik. Depression kan ofta förorsakas hos äldre av att man har förlorat sin partner mår fysiskt dåligt eller att man har minnesproblem. Forskningen visar att depression kan minskas av att utöva musik, vara i trädgården, vara med djur eller utöva konst. Med hjälp av musik kan man bearbeta känslor som man har försökt förtränga. Artikeln berättar att musik inte förbättrade personernas kognitiva funktionsförmåga medan däremot föregående artikel som jag hänvisade till säger att personernas kognitiva funktionsförmåga blev bättre.

Artikel 3 ”Uses of music and psychological well-being” skriven av Laukka (2006) handlar om hurdana vanor äldre har när de lyssnar på musik och hur ofta de lyssnar på musik. I undersökningen deltog 500 personer från Sverige som var 65-75 år. Det skickades ett frågeformulär till personerna där man frågade om hur ofta de lyssnar på musik i sitt vardagliga liv och hur det påverkar deras välmående och bakgrund. Resultatet visade att musik hade positiv påverkan och att det var mycket allmänt att lyssna på musik. En stor del

av deltagarna lyssnade på musik minst en gång per dag. Det visade sig att musiken hade en stor påverkan också på vardags sysslor och en allmän aktivitet hos personerna.

Artikel 4 handlar om hur musiken påverkar på sömnvanorna. Personerna var 65-83 år. De fick själva välja sin musik som de lyssnade på. Personer som använde sömnmedicin deltog inte i undersökningen. Personerna lyssnade på 6 stycken låtar varav fem var västerländska och en kinesisk. Detta skulle de göra under tre veckors tid. Resultatet visade att sömnkvaliteten hade blivit bättre. Artikeln heter "Music improves sleep quality in older adults" och är skriven av Lai (2005). Musiken hade positiv påverkan på hur bra funktionsförmågan var under dagen, på tidsfördröjning före man somnade och på sömnkvaliteten. Det visade sig att långsam musik hjälpte personerna att somna.

Artikel 5 skriven av (Lee et al. 2010) "Effectiveness of music intervention on the quality of life of older people" handlar om hur livskvaliteten kan bli bättre med hjälp av musiken. Musiken kan fungera som ett uttrycksmedel då man blir äldre även då man inte kan uttrycka sig verbalt. I undersökningen deltog totalt 66 människor, 35 i kontrollgruppen och 31 i musikgruppen. Personerna skulle lyssna på musik en halvtimme under fyra veckors tid. Resultatet visade att musiken har en positiv påverkan på livskvalitet. Enligt resultatet hade musiken haft psykologiskt positiv påverkan. Personerna kunde bättre hantera sina känslor och kände sig avkopplade. En faktor som påverkade undersökningen var att personerna tyckte att mp3 spelares hörlurar är obekväma.

Alla mina artiklar har jag hittat på databasen EBSCO (Academic Search Elite)

2.1 Sammanfattning av tidigare forskning

Det var svårt att hitta relevanta artiklar men de som jag hittade var intressanta och motsvarade det som jag ville undersöka. Musiken visade sig att ha en positiv inverkan på äldres sömn och livskvalitet. I artiklarna hade man också använt relevant sätt att reda ut dessa faktorer. Kognitiva funktionsförmågan hade också blivit betydligt bättre för många och när man kombinerade musik med fysisk aktivitet hade det haft en positiv påverkan. Musiken hade också påverkat positivt på demens och hjärnan. Forskningen visade att informanterna lyssnade mycket på musik. Många lyssnade åtminstone en gång om dagen

på musik. Musiken hade stor påverkan på vardags sysslor och allmän aktivitet. Jag skulle ha önskat ett mera kritiskt förhållningssätt från forskarnas sida. Nu kom forskarna fram med bara positiva resultat.

2.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete är att diskutera och belysa musikens betydelse för äldre. Jag har tagit reda på huruvida musik kan bidra till ett gott åldrande och delaktighet. Därför ställer jag följande forskningsfrågor:

- 1) Vilken betydelse har musik för äldre?
- 2) På vilket sätt bidrar musik till känslan av delaktighet?

3 TEORETISK REFERENSRAM

Som teoretisk referensram använder jag sociokulturell inspiration och delaktighet. Jag kommer att ta upp handlingsteorin sociokulturell inspiration och Madsens bildningsblomma. Jag kommer också kort att berätta om empowerment och gott åldrande. I sociokulturell inspiration kommer jag att diskutera om hurudan en bra ledare är. Bildningsblomman innefattar också detta.

3.1 Det goda åldrandet

Det är individuellt hur vi vill åldras. Alla har sina subjektiva och individuella önskemål. Grovt sagt säger man att tredje åldern börjar vid 65 år och fjärde åldern vid 90 år. (Kivelä 2012). Det är viktigt att garantera en trygg ålderdom. Det betyder att äldre kan lita på dem

som hjälper dem. Andelen äldre har ökat under åren. Det har hänt mycket dramatiska ändringar i livsvillkoren vilket har lett till att människorna lever betydligt längre idag än förr (Jakobson & Christensen i Ekwall 2010) Det är viktigt att garantera ett gott åldrande. Ett gott åldrande är en personlig upplevelse men grovt kan man säga att den innefattar tre delar. God fysisk och psykisk hälsa, möjlighet att kunna engagera sig i livet och ha aktivitet, och låg risk för sjukdom och funktions nedsättning (Christensen & Jakobson i Ekwall 2010) Det finns dock andra faktorer som påverkar på gott åldrande. Dessa faktorer är livskontroll, social kompetens, livslängd, livs tillfredsställelse, produktivitet och hurdana förutsättningar hen har att anpassa sig i olika livsförändringar. (Christensen & Jakobson i Ekwall 2010) Det är viktigt att äldre kan lita på att samhället försvarar deras rättigheter och att problem som minnesförsvagning och andra faktorer som kan försvagas inte känns skrämmande för dem. (Kivelä 2012) Det är viktigt att stöda äldre med att uppehålla sin funktionsförmåga. Motion är viktigt och att bevara kognitiva förmågor och minnesförmågor. (Kivelä 2012) Tjänsterna skall vara tillgängliga och det skall finnas råd om hur man kan uppehålla sin hälsa. Också anhöriga behöver råd. Det är viktigt att det finns tillgänglig information om hurdana hobbyer det finns och hurdana hjälpmedel det finns att få. Förebyggande hembesök är viktiga. Detta behöver utslagna äldre änkor, sjuka och ensamma. (Kivelä 2012)

Det är viktigt att se till att lägenheten är bra och att det inte finns onödiga hinder som exempelvis trösklar. Det kan vara stressande att flytta till en annan lägenhet. Det är viktigt att det finns sociala relationer i närheten och möjlighet till aktivitet. Det kan vara bra att skriva en lista på önskemål som den äldre har för vården om hen blir sjuk. Alla har rätt att motsätta sig vård men då har läkare skyldighet att berätta om andra alternativ och vad som händer om man inte går med på den vård som föreslås. Äldre har rätt till intressebevakare och hen kan själv ansöka om det eller en anhörig. (Kivelä 2012)

Ett viktigt begrepp som har med äldre att göra är empowerment. Empowerment betyder att man kan påverka sitt liv och klarar sig självständigt och får hjälp vid behov. Empowerment påverkas av viljan att behålla livskvaliteten och funktionsförmågan. (Ketola 2010) Man blir medveten om egna jaget och sina egna resurser. (Ketola 2010) För att

uppnå detta måste den äldre känna sig godkänd. Hen måste få stöd från familjen och släkten. Empowerment påverkas av hur man blir bemött i samhället. (Ketola 2010) Det är viktigt att personen känner sig trygg och att boende miljön är trygg. Då kan man bättre uttrycka sina känslor och koppla av.

Man skall komma ihåg att den äldre är mest sakkunnig om sitt eget liv. (Ketola 2010) Om man känner att man lyckas tror man mera på sig själv och kan nå empowerment.

3.2 Vad är musik?

Det finns musik utan melodi men det kan aldrig finnas musik utan rytm. Rytm anses som maskulin och melodi som feminin. Där det finns liv finns det rytm. (Lehtiranta 2015) Människan är en rytm maskin. Man går och hjärtat slår.

Rytmen har lugnande och avkopplande effekt. Den kan också ge mod i vissa situationer. Rytmen påverkar också människans blodcirkulation och puls. Snabba rytmer kan orsaka panik hos en människa. (Ahonen 1993)

Rytmen kan ha en befriande inverkan och psykiskt svårt sjuka kan börja dansa när de hör rytmer som de tycker om. Rytmen finns överallt, då vi går och springer och hör vattnets vågor är det fråga om rytm. (Ahonen 1993).

Lehtiranta jämför musik med näring. Det är inte bra att äta för ensidig näring och inte heller lyssna på för ensidig musik. (Lehtiranta 2015) Hela kroppen påverkas av musik. Pulsen och hjärtat kan påverkas om musiken väcker känslor och hjärtat börjar slå hårdare. Högra örats information rör sig till vänstra hjärnhalvan. (Lehtiranta 2016) Vänstra hjärnhalvan processar rytm och högra hjärnhalvan känslor. (Lehtiranta 2015) ”Harmoni är musikens hjärta” (Ahonen 1993). Dur melodier skapar glädje och moll melodier ger tröst i sorgen. Om man är högerhänt kontrollerar vänstra hjärnhalvan rytmen och högra hjärnhalvan melodi och harmoni. (Ahonen 1993). Musiken påverkar människans endorfiner som styr människans känsla av välbehag och glädje. Musiken minskar smärta och hjälper

att lindra ångest och rädsla eftersom den påverkar endorfinerna som ökar människans känsla av välbehag. (Ahonen 1993)

Musik är en mänsklig verksamhet vars form kan ändra lika mycket som exempelvis kläd-
sel. (Ahonen 1993) När man utövar musik eller håller på med vad som helst för viktig
hobby kan man gå in i ett flow tillstånd. Man känner sig motiverad och vill lära sig mera
om det man gör. Verkligheten försvinner för man är så ivrig. Fast man skulle vara trött
känner man sig pigg genast efter aktiviteten. Man är inte rädd för att misslyckas. (Hautala
et al 2008) Kreativitet, öppenhet och behärskning av livet är förutsättningar för att man
skall uppnå flow. Om man är för kritisk kan man inte uppnå flow. Om kraven är för låga
blir personen uttråkad, men om de är för höga blir personen stressad. Därför kan personen
uppnå flow bara då när kraven är passliga.

3.3 Delaktighet för äldre

Delaktighet och hälsa är två sammanflätade begrepp. Enligt WHO betyder hälsa andligt,
mentalt, fysiskt och psykiskt välmående. (Björk-Åkesson & Granlund i Gustafsson 2004)
Delaktighet betyder att man kan fungera i sin vardag. Delaktighet ka bedömas endast av
personen själv som ligger i centrum för aktiviteten. (Björk-Åkesson & Granlund i Gus-
tafsson 2004) Ett centralt begrepps definition av delaktigheten görs med hjälp av Madsens
bildningsblomma. (Madsen 2006) Den delas i hjärta, händer, hjärna och tunga. Dessa alla
modeller behöver man också i sociokulturell inspiration.

Delaktighet mäts med hjälp av kapacitet och genomförande. Det betyder att man har möj-
lighet att utföra sin uppgift. Genomförande berättar vad en person gör i sin vardags om-
givning. Man mäter engagemang och livssituation. (Björk-Åkesson & Granlund i Gus-
tafsson 2004) I delaktighet kan man inte bedöma kapacitet eftersom man i detta fall be-
dömer mera aktivitet än delaktighet. (ibid.) Genomförande är lättare att mäta. I sociokul-
turell inspiration vill man öka människors motivation och få människor att förverkliga sig

själva. (Kurki 2000) Aktivitet innebär att man utför en handling och delaktighet att man är involverad i en viss livssituation. (Nordenfelt i Gustafsson 2004) Madsen betonar också mångsidig motivation med hjälp av hans fyra kompetens områden. Syftet är att öka livskvaliteten och människors växelverkan och sociala kommunikation. Detta innebär också "tungan" den kommunikativa kompetensen. (Madsen 2006) Det innebär att den professionella har ett empatiskt förhållningssätt till klienten och kan ta vara på hans problem och finnas till hands när klienten vill prata. Genom detta vill man att människor skall veta att de har en viktig roll i sin organisation och att deras handlingar kan påverka en stor grupp. (Kurki 2000)

Ett viktigt begrepp i delaktighet är handlingsteori. Kapacitet innebär människans inre resurser med vars hjälp hen kan utföra en aktivitet. Yttre möjligheter är också viktiga såsom fysiska och kulturella och sociala möjligheter. (Nordenfelt i Gustafsson 2004) Ändå räcker inte bara dessa faktorer. Det krävs också vilja att utöva en aktivitet. Syftet är att människor skall bli så aktiva som möjligt. Det är viktigt att som inspiratör fundera och reflektera syftet med det man gör tillsammans med klienter. I aktiviteterna som man ordnar är det viktigt att personerna skall ha möjlighet till delaktighet och social växelverkan. (Andereg i Kurki 2000) Madsen betonar vikten av "hjärnan" den analytiska kompetensen. Det innebär att man noggrant reflekterar syfte och resultat idet som gjorts. (Madsen 2006) Enligt J V Merino skall man som professionell inspiratör stöda personens självständighet och ansvarskänsla. (Merino i Kurki s.23) Avsikten är att öka gruppens förmågor, resurser och motivera gruppen.

Man vill också få personer att öka sin delaktighet i kulturell och social verksamhet. Ändamålet är att ge liv och inspirera personer och öka deras livskvalitet i vardagen.

Syftet är att motivera grupp processer och att ge möjlighet till skapande verksamhet. Det är viktigt att öka människors eget initiativ. Genom att öka grupp dynamiken och människans vilja att vara med i gruppen stöder man intresse för att göra något skapande. Målet är att få människor att bli mera solidariska och aktiva i sitt liv istället för att vara passiva och isolerade.

Alla problem som en person har kan inte lösas genom sociokulturell inspiration. Klienten är ansvarig för att delta och skapa. Som inspiratör kan man motivera och stöda. (Kurki 2000) Om man vill ordna exempelvis olika diskussioner skall dessa bygga på subjekt relation. (Kurki 2000 s.25) Det betyder att den som drar diskussionen inte skall förmedla information utan snarare vara en deltagare bland andra. Som inspiratör skall man ha förståelse för många olika kulturer och respektera dem. Det är meningen att inspiratören skall göra sig obehövlig och att personerna kan fortsätta med sin verksamhet utan ledarens hjälp. Inspiratören skall försöka se till att personer har möjlighet att njuta och skapa konst. Madsens bildningsblomma lyfter också fram denna faktor med ”hand kompetensen”. (Madsen 2006 En inspiratör skall stöda klienter att få leva ett så rikt liv som möjligt och att de skall kunna förverkliga sig själva och förstå hurudant ett rättvist samhälle borde vara. (Kurki 2000) Inspiratörer hjälper klienter att hitta olika former att delta i kulturen. Sociokulturella aktiviteter skall vara målmedvetet planerade och de skall ha en mening. Därför skall man tänka analytiskt.

Man talar om inspirationens kalla och varma värld. Dessa är varandras motsatser men ändå stöder de varandra. (Kurki 2000) Kall värld bygger på illusioner och inspiratörer kan vara blinda för betydelsen som verksamheten eventuellt saknar. Varm värld betyder att man inspirerar människor i deras vardagliga liv och att man förstår sin roll i samhället. Det är viktigt att inspiratören använder sitt hjärta och är empatisk. (Madsen 2006) I varje aktivitet finns det samma faktorer när man vill inspirera människor. Hur skall man organisera en grupp och få mål för aktiviteten. Varje persons intressen skall komma fram och efter olika kulturella aktiviteter kan man diskutera varför man har haft dessa. Viktigt är att syftet kommer fram och att det finns en mening med det man gör. Genom aktiviteten kan man ta fram olika problem som finns i personens liv. (Kurki 2007)

I kalla världen är inspiratören bara den som ordnar medan i varma världen agerar också inspiratören och deltar. I kalla världen är aktiviteten ofta bara en program lista på olika program som man vill göra medan i varma världen kan man vara med i olika projekt och vara en aktiv deltagare. Projektet kan ha nytta för personerna i framtiden. En inspiratör ger information om hurudana strategier det finns och hon hjälper att skapa relationer,

motiverar och hittar intressen. Hen hjälper med att skapa mål och med kommunikationen mellan grupp medlemmarna. Hen skall kunna hålla sina löften och känna sig nyttig men inte nödvändig. (Kurki 2000) En inspiratör måste kunna leda utan att bestämma dvs. genom att leda med sin personlighet och dynamik.

Det är viktigt att veta om relationer för att kunna hjälpa med att skapa person relationer. En ledare skall kunna lösa konflikter vid behov och lita på att personerna själva också kan lösa sina egna problem.

Det finns tre typer av inspiratörer. Första typen är en karismatisk inspiratör som vet vad hon gör och är målmedveten på eventuellt skadligt sätt. Idealen styr verksamheten. Inspiratören kan många metoder. Den andra typen är en person som förhandlar mera och är empatisk och vet mycket om relationer. Faran är att det blir mera aktivitet som leder till spontan improvisation och som inte är lika målmedvetet görande. Den tredje typen vet om olika metoder och jobbar troget för sin arbetsgivare. Faran där är att man är för byråkratisk och inte tillräckligt tillgänglig. (Kurki 2007) Därför skulle det vara viktigt att kunna leda på ett sätt som skulle vara en kombination av alla dessa goda egenskaper. Dvs. jobba troget och målmedvetet men också ha empati.

Första skedet när man planerar en aktivitet är att ha ett övergripande tema. Dessutom skall man svara på följande frågor. Vem är deltagarna, hur många personer och vilka är deras villkor, vad har man för hobbyn, vad är temat och vem berör verksamheten samt finns det hindrande faktorer. (Kurki 2000) Andra skedet är att man skall vara medveten om den verklighet som råar och veta vilka motiv som styr eller hindrar handlingen. Man skall gestalta visionen. Tredje skedet är att man kan tolka verkligheten. Fjärde steget är att få människor medvetna om verkligheten och om att de är en grupp. Man skall ta reda på vilka krav och resurser det finns. Finns det personal att hjälpa med olika projekt och finns det redskap, hjälpmedel och ekonomiska möjligheter att förverkliga personers önskemål. (Kurki 2007) Alla skall ha möjlighet att delta i planeringen av olika projekt och aktivitet. Det skall komma fram varför och var man vill göra aktiviteten och vad som skall

göras. Motivering betyder att man får människor att bli intresserade av en viss aktivitet som har betydelse för deras liv och som ger berikande upplevelser. (Kurki 2000)

För att kunna bli motiverad måste man ha information om verkligheten och aktiviteten eller projektet. Man skall utvärdera hur allt har gått och hur bra man har lyckats. Man utvärderar inte för utvärderingens skull utan för att åstadkomma något bättre och viktigt för aktiviteten. Också efter aktiviteten utvärderar man resultaten. (Kurki 2000) Formativ utvärdering betyder att man under hela projektet utvärderar hur allt har gått och summativ utvärdering betyder att man utvärderar resultat. I utvärderingen skall det komma fram varför man gjorde något, vem som var med, var man utfört aktiviteten och vilka var målen, planeringen av aktiviteten och om det skett ändringar, resultat och diskussion om hur man uppnått målen.

Sammanfattningsvis kan man säga att sociokulturell inspiration är ett verktyg inte en lösning på alla problem. Det har en stor betydelse hurudan ledare som handleder en aktivitet. Eftersom viljan har en så central roll i allt som en person gör så får ledaren inte vara för auktoritär eftersom då kan hen krossa personens vilja att utföra någon som helst aktivitet. En handledare skall vara mångsidig och lyssna på sin klient. Empati, konstnärlighet och analytiskt tänkande är viktiga kompetenser.

3.4 Sociokulturell inspiration för äldre

Syftet är att hjälpa äldre att öka sin livskvalitet socialt och kulturellt. (Kurki 2007) Tillammans kartlägger man med den äldre vilka resurser hon har: Vem är jag? Vad kommer jag ihåg? Vilka förmågor har jag? Vilka värderingar har jag? (Kurki 2007) Det är viktigt att befria kraftresurserna och lära sig något nytt och samtidigt respektera det arv som personen har. Målet är att ta reda på vad som motiverar personen att göra saker. Tanken är att en person är unik och det finns ingen som är som hen. I aktivitet bygger personen också på sig själv genom de val som hon gör och genom det som hon skapar. Personer

skall beaktas med respekt och man skall tänka att de är subjekt i sitt liv inte föremål som man kan styra eller manipulera. (Kurki 2007)

Människans handlingar styr kallelsen och därför kan ingen styra vad vi är intresserade av. Människan behöver dialog i sitt liv. I dialog behövs kärlek, tro på människans hopp som går vidare och kritisk tänkande. (Kurki 2007) Dialog är en viktig del när man arbetar med äldre. Man skall inte använda bara tomma ord utan reflektera dialogen. Utan dialog finns det inte kommunikation och utan kommunikation finns det inte pedagogik. (Kurki 2007) Det är viktigt att stöda äldre i att vara delaktiga i sin egen vardag och ha möjlighet att påverka den. Den professionella skall inte vara en person som vet allt utan vara sig själv. Man skall visa godkännande och ge positiv feedback. Det är också viktigt att ha empati, förmåga att kunna sätta sig i personens situation och visa emotionell förmåga.

I socialgerontologi och socialpedagogik vill man planera tillsammans hur man kan använda sina år och vad man är intresserad av och hur man kan garantera ett gott åldrande. Det är viktigt att äldre har rätt till självbestämmande rätt och rätt till självhjälp empowerment. (Kurki 2007) Det finns många olika aktiviteter man kan ordna; gå på konsert, konst utställning, dans, musik osv. Det är viktigt att bli av med negativa inställningar till åldrandet och äldre personer och ge möjlighet till äldre att förverkliga sig själva och delaktiga och överge stereotyper. Nuförtiden har man så bråttom att man glömmer att ta äldres åsikter i beaktande. (Kurki 2000) Också när man arbetar med äldre skall man svara på frågorna vem som gör vad, hur, var och varför detta görs. Resurserna och tidtabellen skall också beaktas och platsen var allt förverkligas. Aktivitet skall vara motiverande och utgå ifrån den äldres behov, mål och önskemål och man skall visa att tredje åldern är en möjlighet och inte ett problem. (Kurki 2000)

Det är viktigt att stöda den äldre så att hon skall kunna klara av alla sina vardagsaktiviteter själv. Meningen är att allt som görs skall vara uppiggande och den äldre skall själv kunna bestämma vad hon gör. Leena Kurki säger: "Om den äldre inte ka komma till yttre världen skall yttre världen komma till den äldre."(Kurki 2000) Institutionerna skall också se vad

de har för resurser ifall det finns det möjlighet för aktiviteter i närheten och om det finns kyrkor samt butiker osv. Ifall äldre vill utöva exempelvis teater eller musik skall man fundera på om vill man ordna aktiviteten själv eller tar man någon utomstående som håller aktiviteten. Ätandet är ett viktigt tillfälle för den äldre och man skall se till att den skall vara festlig och inte bara ett kort tillfälle där man snabbt äter sin mat. (Kurki 2000) Den äldres förhållande ändras när hon kommer till en institution.

Sociala relationerna ändras eftersom man inte ser sina vänner lika mycket och inte heller grannar och släktingar. Även ekonomin förändras när alla kostnader inte mera är i personens behärskning. Det vore önskvärt att den äldre skulle ha möjlighet att själv få välja sin institution där hon trivs bäst. Det är bra att hålla fast vid dagliga rutiner också.

När man utövar musik kan man önska sånger som man vill sjunga som man kan spela tillsammans. Eftersom det finns många kriser som mannens död, pensionering, sämre hälsa, mindre sociala kontakter kan musik vara en tröst. (Ahonen 1993)

Sammanfattningsvis kan man konstatera för att uppnå ett gott åldrande måste samhället garantera möjlighet till att få bibehålla sin hälsa och funktionsförmåga. Den äldre skall själv få påverka sitt liv och sin hälsa och de åtgärder man föreslår hen. Rytmen finns överallt. Det kan finnas rytm utan melodi men aldrig melodi utan rytm. Musiken skall vara så mångsidig som möjlig såsom den näring vi får. Musiken kan ändras som också klädseln.

Som ledare bör man behandla äldre med respekt. Ingen lär sig med tvång och alla har sina egna intressen som man inte kan påverka. Det är viktigt att se till att personerna har en omgivning som de trivs i och lär sig bäst i och att andra förutsättningarna stöder ett gott lärande.

4 VAL AV METOD

Då man väljer metod bör man fundera på flera faktorer: hurudan undersökning man gör. Jag har valt att använda mig av en kvalitativ intervju eftersom kvantitativ intervju används mera då man vill undersöka en viss mängd av en faktor. (Heikkilä 2014) Kvalitativ intervju svarar mera på personliga åsikter och den kan ändra när man gör den på nytt.

4.1 Kvalitativ intervju

I kvalitativ intervju försöker man förstå världen från de intervjuades perspektiv och deras levda liv. (Kvale & Brinkmann 2014 s. 17) Styrkan finns i kunskapen som finns producerat i intervjun. (Kvale & Brinkmann 2014 s.34) Kunskapen produceras tillsammans genom att bygga en förtroendefull relation. Kvalitativ intervju består alltså av den information som forskaren redan har och av det levda livet som den intervjuade har att berätta om. Med hjälp av kvalitativ intervju vill man förstå klientens val och beteende. (Heikkilä 2014) Kvalitativ intervju hjälper också att förbättra verksamhet. Kvalitativ intervju svarar på frågorna varför, hur och hurudan. Man skall bygga upp en förtroendefull relation. Lyckas man inte med det får man ingen information. När man intervjuar får man inte heller påverka på informantens svar. (Heikkilä 2014)

4.2 Val av informanter

För detta examensarbete har jag genomfört intervjuer av äldre som bor på ett boende i Helsingfors. I bilagorna 1, 2 och 3 presenteras breven och frågorna för informanterna. Jag har utfört musikaktiviteter på basen av vilka de intervjuade fick svara på olika frågor. Frågorna handlar om musikens betydelse i sömn, aktivitetsnivå och minne samt hur de har fått påverka den aktivitet som har ordnats för dem. Frågorna baserar sig på tematik från den teoretiska referensramen. Intervjuerna bandades in och klienterna försäkrades om att det är bara jag som får höra på det bandade materialet och att efteråt förstörs det när det har använts i sitt syfte. De intervjuade fick när som helst avbryta intervjun även om de har gett tillstånd att bli bandade. De har rätt att vägra delta och säga att de inte vill vara med i undersökningen. Jag berättar att ingen kommer att få veta att just de har deltagit och att deras anonymitet respekteras. Personerna intervjuas om de så önskar i sina egna bostäder för att garantera en trygg och förtroende skapande miljö och möjlighet till att få svara så ärligt som möjligt. Klienterna får på förhand ett brev där jag berättar om mitt arbete och om att de blir intervjuade. De får också en översikt på vilka teman frågorna kommer att handla om, men för att svaren skall vara så spontana som möjligt så valde jag att inte skicka frågorna på förhand.

Också anhöriga och chefen på boendet får ett informationsbrev, se bilagorna. Klienten har också möjlighet att neka att svara på frågor och då måste man beakta det i resultatet. Jag måste också beakta att svaren eventuellt inte kan generaliseras eftersom alla kan svara lite olika.

Klienterna skall också ha möjlighet att neka till inspelning och då måste jag tydligt och klart skriva ner svaren.

4.3 Innehålls analys

Det är viktigt att söka likheter och olikheter i intervjun. (Jacobsson 2012 s.142) Man renskriver sin intervju från det att man har bandat. Man förenklar data och skapar åskådlighet. Man skall förenkla och strukturera data. (Jacobsson 2012 146) När man tematiserar kan man konstatera att svaren bildar ett sammanhang d.v.s. att flera meningar och avsnitt konstaterar samma sak. Om man mäter exempelvis hur nöjd man är med kvaliteten på service och får många olika svar samma konstaterande är dessa konstaterande viktiga. Alltså man kommer fram till vilka teman som lyfts fram och är särskilt viktiga. Citat är viktiga att ta med. (Jacobsson 2012 s.149)

4.4 Etisk reflektion

I min studie har informationen från intervjuerna lagrats noggrant och ärligt. Jag har bandat in mitt material och sett till att bara jag har tillgång till den. Jag har i min studie respekterat andra forskare genom att hänvisa till deras källor på ett korrekt sätt. Jag har fått forskningslov från Sagahemmet och övervägt i förväg alla etiska frågor gällande min studie. (Tenk 2012). Jag har beaktat att musik är en personlig sak för många och på så sätt kritiskt reflekterat mitt förhållningssätt i intervjutillfällena. Jag har reflekterat över saker som kan påverka intervjun som exempelvis ordval förtroende inställning med mera. Jag har också diskuterat med klienterna om anonymitet och att deras material inte ges vidare och att de får när som helst avbryta intervjun. Jag garanterar att fakta som kommer fram i denna studie inte är förvrängd och slutsatserna dras på basen av den information som jag har fått. I denna studie nedvärderas inte andra forskare utan de får sitt värde genom källhänvisning och deras resultat kommer fram på ett rättvist sätt. Studien är opartisk och den påverkas inte av mina åsikter. Allt som redogörs i undersökningen är noggrant refererat och plagiat förekommer inte. (Tenk 2012)

5 RESULTAT

Det kom fram olika teman i mina intervjuer, dessa teman handlar om att musik påverkar *välståndet, gruppdynamiken, aktiviteten* och *minnen*. Musiken påverkade på olika sätt hos olika människor, men ingen tyckte att den påverkade negativt dem. Vissa tyckte att det inte direkt påverkade sömnvanor eller funktionsförmågan. ”Ei tää mun toimintakyky tästä enää parane”.

5.1 Musik aktiverar

Flera äldre pratade om att det är lättare att komma igång och göra saker med hjälp av musik. ”Jos mä siivoon tai teen työtä tai istun niin se on aina yhtä kiva kuunnella musiikkia.” Musiken är alltså med i allt som man gör och fast man inte skulle göra ens något så är musiken som sällskap för människor. Om man inte har något att göra kan man alltid lyssna på musik.

En annan stor sak som musiken tydligt påverkade för vissa var funktionsförmågan. Där märkte man klart resultat. Det fanns ingen som sade att musiken påverkar bara lite funktionsförmågan, antingen påverkade den inte alls eller sen fullständigt. Vissa hade så att deras funktionsförmåga inte kunde påverkas av något och därför hjälpte inte musiken alls. Vissa tyckte att städningen gick bättre. ”Työ luistaa niinku ihan kivasti kun kuuntelee musiikkia siinä samalla.” Musiken kunde också hjälpa att orka med sina vardagens sysslor. ”Jos on ahdistava olo niin jaksaa taas tehdä omia arkipäivän juttuja.”

5.2 Musiken bidrar till välmående

Musiken påverkar välmående. Så här säger en informant:

”Musiikki rauhoittaa ja antaa hyvän mielen om myöskin hyvää ajanvietettä.” Musiken hade också en uppiggande effekt.

”No kyllä se vaikuttaa se tuota piristää.” Musiken visade sig också ha en lugnande effekt på välmående. ”Se tota niin rauhoittaa tekee sellasen levollisen olo.” Musiken kan också fungera som vän om man inte har något att prata med och behöver omedelbar tröst. Men hjälp av musik kan man också påverka sina känslor. ”Se antaa lohdutusta ja voimaa ja tietysti iloa. Tekee vähä ilosemman mielen ei ajattele mitään jonnejoutavia.” Vissa berättade också att musiken påverkade sömnen, men det var inte alla lika överens om. ”Se on kaikista paras unilääke². ”Kyllä se kai vaikuttaa ku mulla on aina radio auki.” Musiken spelade också stor betydelse för några och var rentav nödvändigt. ”Kun sitä sisukasti kuuntelee niin se tuntuu koko kropassa.” ”No sanotaan näin että musiikki on mun koko elämä ollut vaikka mä en enää soita nii se on tärkeä.”

5.3 Musik och grupptillhörighet

En viktig händelse i klienternas liv var allsång som ordnades alltid en gång i veckan i mån av möjlighet. ”Minusta ne on oikein mukavia.” ”Mä oon käyny näissä yhteislauluissa ajattelin ehdottaa että laulaisin toista ääntä”. ”Kyllä mä mielellää kuuntelen ku toiset laulaa.” Allsång har utan undantag varit omtyckt. Fast alla inte har sjungit med har de njutit av att få lyssna på sånger. Dessutom har klienterna haft möjlighet att önska vilken sång de vill höra eller sjunga.

5.4 Musik och minnet

Musiken är också viktigt för minnen. ”Tulee nuoruus mieleen, hyvä kappale tango valssi, kato kun nuorena kävi tanssimassa niin ajattelee että voi kun olis vielä nuori.” De flesta tyckte om att lyssna på antingen klassisk musik eller iskelmä men det fanns också undantag. ”Virret on tämmösiä mitä minä tykkään kuunnella ja jumalanpalvelus ne antaa niinku...sellasta...henkisää turvaa..mulla on mielessä aina joku sävel.”

Jag vill avsluta mitt kapitel med att citera en av de intervjuade som ville hänvisa till Ludwig van Beethoven. ”Kun kaikki tässä maailmassa häviää jäljelle jää Jumala, avaruus ja musiikki.”

5.5 Sammanfattning av resultat

Musiken hade en positiv påverkan på mina klienter. Allsång var en central del i vecko-programmet och som alla njöt av vare sig om de sjöng eller inte. Att lyssna på musik skapade välmående för många även om man inte kunde eller ville spela själv något. Musiken hade också positiv påverkan på sömnen. Ingen sov sämre av musik och fast alla inte lyssnade på musik före de somnade så räckte det med att man hade gjort det tidigare på dagen. Musiken hade haft en lugnande och helande effekt och den kändes i hela kroppen. Informanterna hade fått önska olika allsånger och kände att musiken var hela livet i bästa fall.

6 DISKUSSION

Jag har från första början varit orolig över om jag kan välja ett arbete som jag skulle kunna vara motiverad att skriva om för jag är inte så bra på att skriva om inte arbetet är sådant som skulle vara nära mitt hjärta. Jag var jätte ivrig när jag kom på den här idén eftersom jag själv sysslar med musik. Jag tycker att det var kanske lite svårt att hitta relevant teoretisk fakta och artiklar till ämnet, men det som jag hittade var desto mera relevant. I det följande diskuterar jag först mina resultat och sedan val av metod.

6.1 Resultat diskussion

Som mina intervjuer visar så stämmer det överens med resultat från mina informanter och teori. Jag var också väldigt orolig över om jag skulle hitta äldre som vill ställa upp, men jag fick hela sju stycken som jag intervjuade. Det som jag skulle ha önskat från mitt arbete var att hitta mera material och att få flera män i mina intervjuer. Nu fick jag bara en. Dessutom skulle jag gärna ha haft musikstunder med klienterna och spelat med dem något, men många av dem sa också i intervjutillfällena att man inte lär sig mera i den här

åldern att spela något. Jag anser att min undersökning motsvarar fakta som jag hittat. Mina intervjuade känner sig piggare och har fått tröst med hjälp av musiken såsom personerna i mina artiklar också. Med hjälp av musik kan man garantera ett gott åldrande så att minnet inte försvagas. (Kivelä 2012) Empowerment är viktigt för funktionsförmågan. (Ketola 2010) Musiken har främjat mina klienters funktionsförmåga såsom städning och energinivå. Det är viktigt att man får önska sånger som man sjunger. (Ahonen 1993) Det har visat sig att klienterna som jag frågat har också uppskattat det att de har på sin allsångs stund fått önska sånger. Musiken känns i hela kroppen. (Lehtiranta 2016) Samma har mina intervjuade konstaterat.

Musiken har en stor makt. Den för människor samman och bidrar till grupp tillhörighet. En stor grupp kan njuta tillsammans av musik och känna gemenskap. Musik väcker diskussion och debatt, då den för med sig något positivt hos många kan den väcka känsla av att man är på samma våglängd.

Musiken kan också ha negativ makt. Om man inte hör på samma musik kan man känna sig utanför. På samma sätt om man har allsång och man inte får höra den sång man önskar kan det väcka negativa känslor och mindervärde och utanförskap. Därför skall man vara lyhörd som inspiratör. Man skall ge möjlighet för alla att njuta av musiken. Allas önskemål skall beaktas och alla musiksmak föras fram. Olika kulturer har också olika musikstilar. När man jobbar mångkulturellt skall också musik beaktas. För ensidig näring orsakar fysiska problem men också för ensidig musik kan orsaka utanförskap och psykiska problem.

Jag tycker att resultatet motsvarade artiklarnas fakta som jag hittade. Musiken hade stor betydelse för äldres gruppdynamik. Tillsammans fick de sjunga med varandra eller bara lyssna på musik om de så önskade. Musiken gav tröst i sorgen och fungerade som utmärkt inspirationsmedel i städning. Trots att vissa informanter inte kunde, ville eller hade möjlighet av olika orsaker att spela, så njöt de av att lyssna på musik. Musiken hade också positiv effekt på sömnen. Många lyssnade på musik före de började sova och fick på så sätt ro.

6.2 Metoddiskussion

Jag tycker att intervju var en bra metod. Med hjälp av intervju får man personlig information. (Heikkilä 2014) Jag fick förståelse för det levda livet och minnen som musik hade gett för personerna. (Kvale & Brinkmann)

Denna studie skulle man också ha kunnat förverkliga med hjälp av frågeformulär. Jag valde ändå att använda mig av intervju eftersom jag ville att studien skulle bli mera personlig och upplysa hur stor makt musiken kan ha. Jag ansåg att frågeformulär inte skulle ha kunnat skapa en sådan känsla tillräckligt väl. Frågeformulären tillämpar sig då man vill få fram allmänt åsikter. Förstås skulle man ha kunnat använda sig av öppna frågor men eventuellt skulle de ha kunnat bli obesvarade och oklara att fylla i. Med intervju har man som fördel att informanten kan fråga om något är oklart och svaren blir mera informativa. När man utreder hur någon sak påverkar på en människa så tycker jag att man inte kan använda sig av frågor som man kan svara ja eller nej på.

Nackdelen med intervju är att man måste vara noga med att inte påverka på informanten. Det är viktigt att vara opartisk. Informanten skall kunna svara på frågorna utan att fundera på vad den som intervjuar vill att hen skall svara. Det är också svårt att skapa ett förtroendefullt relation med informanten. Det är viktigt att informanten skall känna sig trygg i situationen och veta att svaren har ett värde och att det är fråga om hens personliga upplevelser och inte intervjuarens personliga intressen. Det krävs av intervjuaren att hen är motiverande och noggrant berättar att informationen behandlas anonymt.

Avslutningsvis vill jag med detta arbete visa att det finns orsak att fundera på musikens olika för och nackdelar. Det finns skäl att diskutera huruvida musiken i viss mån kunde till och med ersätta medicin. Eftersom musiken har en lugnande helande och funktionsförmåga främjande effekt så kan den i vissa fall hjälpa mera än medicin. Musiken lindrar depression och ångest och därför skulle det vara viktigt att man på psykiatrisk vård skulle använda sig mycket av musik. Musik används som terapi form och man får goda resultat med hjälp av musik. Man skall ändå komma ihåg att musiken upplevs väldigt individuellt

och musik kan även skapa ångest istället för att lindra det. Vissa rytmer kan orsaka stress och panik hos människor.

KÄLLOR

Ahonen, Heidi. *Musiikki sanaton kieli musiikkiterapian perusteet*, Helsinki, Finn Lectura 1993.

Ekvall, Anna. *Äldres hälsa och ohälsa*, Lund, Studentlitteratur AB, 2010.

Gustafsson, Anders, *Delaktighetens språk*, Lund, Studentlitteratur AB, 2004.

Hautala, Tiina et al, Toiminnan voimaa, toimintaterapia käytännössä
Heikkilä, Tarja. *Tilastollinen tutkimus*, Edita Publishing Oy, 2014.

Im, M. L., & Lee, J. I. (2014). Effects of art and music therapy on depression and cognitive function of the elderly. *Technology and Health Care*, 22(3), 453-458. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 27.10 2015.

Jacobsson, Katarina. *En kvalitativ innehållsanalys av fyra tidskrifter*, Lunds Universitet, 2008.

Kivelä, Sirkkaliisa. *Hyviä vuosia – Arvokas ja turvallinen ikääntyminen*, Kirjapaja, 2012.

Kurki, Leena. *Innostava vanhuus*, Finn Lectura, 2008.

Kurki, Leena. *Sosiokulttuurinen innostaminen: muutoksen pedagogiikka*, Vastapaino, 2000.

Kvale, Steinar. Brinkmann, Svend. *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Studentlitteratur AB, 2014.

Lai, H. L., & Good, M. (2005). Music improves sleep quality in older adults. *Journal of advanced nursing*, 49(3), 234-244. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 27.10 2015.

Laukka, Petri. *Uses of music and psychological well-being*. (2006). Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 27.10 2015.

Lee, Yin Yi. *Effectiveness of music intervention on the quality of life of older people*. (2010). Hämtad: 27.10 2015.

Lehtiranta, Erkki. *Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi – kuinka musiikki voi muuttaa elämäsi*, Basam books, 2015.

Madsen, Bent. *Socialpedagogik: integration och inklusion i det moderna samhället*, Studentlitteratur AB, 2006.

Satoh, Masayuki. *The effects of physical exercise with music of cognitive function of elderly people: Mihama-Kiho project*, 2013, Hämtad: 27.10 2015.

www.statistikcentralen.fi, Hämtad 25.5.2017

BILAGA 1 BREV TILL INFORMANTERNA

Kirje asiakkaalle

Hyvä asiakas.

Olen Emma Rasela ja opiskelen sosionomiksi Arcadassa. Olen työharjoittelussa palvelutalossanne jossa asutte, ja teen opinnäytettäni musiikista, ja sen vaikutuksista teidän elämään, esimerkiksi muistiin, unenlaatuun ja mieleen. Lisäksi kartoitan teidän mahdollisuuksista vaikuttaa toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Haastattelu kestää noin puolituntia. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista, eikä se ole sitovaa. Voitte milloin tahansa keskeyttää haastattelun ja perua suostumuksenne. Haastattelu nauhoitetaan, mutta mikäli niin toivotte, niin vastauksenne voidaan myös kirjoittaa käsin. Materiaali tuhoetaan kun olen käyttänyt sitä tutkimuksessani. Nimeänne ei mainita, eikä teitä voi jäljittää vastauksista. Haastattelu on täysin luottamuksellinen, ja vain minun käytettävissä. Jos teillä on jotain kysyttävää älkää epäröikö ottaa yhteyttä minuun.

sähköposti: emma.rasela@arcada.fi

Emma Rasela

Kirje osallistujille

Hyvät osallistajat,

Olen Emma Rasela ja suoritan työharjoitteluani palvelutalossanne. Opiskelen sosionomiksi Arcadassa. Teen opinnäytetyötä jonka aiheena on musiikin vaikutus ja merkitys vanhuksiin. Jotta voin toteuttaa työni Sipoon kunnan pyynnöstä tarvitsisin haastateltavia tästä aiheesta. Aion pitää musiikkituokioita joiden pohjalta haastattelen ihmisiä. Olette osallistuneet tähän tutkimukseen. Teidän suostumus on ollut täysin vapaaehtoista, eikä sen ole tarvinnut olla sitovaa. Olette voineet milloin tahansa keskeyttää haastattelun ja ilmoittaa että ette halua että materiaalia käytetään. Haastattelut nauhoitettiin mutta pyydettyäessä on vastaukset voitu kirjoittaa ylös. Materiaali tuhotaan kun olen käyttänyt sitä tutkimukseeni ja vastauksia käsitellään täysin luottamuksellisesti, eikä materiaaliin pääse muut käsiksi. Teitä ei myöskään voida jäljittää vastauksistanne. Jos teillä on kysyttävää ottakaa yhteyttä.

sähköposti emma.rasela@arcada.fi

Emma Rasela

BILAGA 2 BREV TILL SAGAHEMMET

Kirje palvelutaloon

Hyvä palvelutalo,

Olen Emma Rasela ja teen opinnäytetyötäni musiikinvaikutuksista vanhuksiin. Opinnäytetyö on otsikoitu Musikens betydelse för äldre. Ohjaajana tälle työlle on Maria Forss, ja se toteutetaan Sipoon kunnan toiveesta. Mikäli mahdollista, tarvitsisin 5-10 haastateltavaa jotta voin tutkia musiikin vaikutuksia ja merkitystä lopputyötäni varten. Toivoisin voivani järjestää teillä musiikkituokioita joiden pohjalta haastattelisin asukkaitanne. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista, eikä se ole sitovaa. Haastattelu tehdään asukkaalle turvallisessa ja luottamusta herättävässä paikassa. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti, eikä haastateltavia voida jäljittää niistä. Haastateltavien nimiä ei myöskään mainita. Haastateltava voi milloin tahansa keskeyttää haastattelun, ja kieltää käyttämästä häntä koskevaa materiaalia. Mikäli teillä on kysyttävää ottakaa yhteyttä minuun tai ohjaajaani. Sähköposti: emma.rasela@arcada.fi mia.forss@arcada.fi

BILAGA 3 FRÅGOR TILL INFORMANTERNA

Kysymyksiä

Millä tavalla musiikki on sinulle tärkeää?

Onko sinulla musiikkiin liittyviä harrastuksia vai pidätkö vain musiikin kuuntelusta?

Millä tavalla olet saanut vaikuttaa musiikilliseen toimintaan?

Haluaisitko itse musisoida?

Millä tavalla musiikki vaikuttaa sinun unenlaatuun?

Millä tavalla musiikki vaikuttaa sinun mieleen?

Millä tavalla musiikki vaikuttaa sinun toimintakykyysi arjessa?

Minkälaisesta musiikista pidät?