

**JOKAINEN IHMINEN ON LAULUN ARVOINEN
TOIVELAULUJA MUISTISAIRAAN IKÄIHMISEN KOTONA**

Hilla Ryösö
Maisterintutkielma
Sosiaalityö ja musiikkikasvatus
Jyväskylän yliopisto
Kevätlukukausi 2018

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Hilla Ryösö	
Työn nimi Jokainen ihminen on laulun arvoinen – Toivelauluja muistisairaana ikäihmisen kotona	
Oppiaine Sosiaalityö, musiikkikasvatus	Työn laji Maisterintutkielma
Aika Kevätlukukausi 2018	Sivumäärä 70 sivua + liitteet 10 sivua
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tutkimuksen tehtävänä on tarkastella yhdessä laulamisen mahdollisuuksia kotona asuvien muistisairaiden ikäihmisten osallisuuden edistämiseksi. Tutkimuksen lähestymistapa on etnografinen, ja tutkimuksen aineiston muodostavat viisi muistisairautta sairastavaa ikäihmistä Jyväskylästä. Tutkimuksessa kuvataan, mitä etuja musiikilla kuntouttavassa käytössä on, millaisia osallisuuden muotoja lauluhetket mahdollistavat ja millainen toiminnallinen menetelmä yhdessä laulaminen ylipäätään on.</p> <p>Tutkimuksen tulokset osoittavat, että toivelaulujen laulaminen on tutkimukseen osallistuneille mielekäs, toimiva ja osallisuuden eri ulottuvuuksia edistävä menetelmä. Tutkimuksessa tarkastellaan osallisuuden rakentumista ja edistämistä suhteessa Helka Raivion ja Jarno Karjalaisen (2012) Terveystyön ja hyvinvoinnin laitoksessa luomaan osallisuuden malliin. Osallisuuden mallissa muun muassa toimijuuden, hyvinvoinnin ja jäsenyyden näkökulmat ovat keskeisiä, ja puutteellisuus niiden toteutumisessa ilmenee erilaisina syrjäytymisen ulottuvuuksina.</p> <p>Tutkielman tuloksista voidaan päätellä, että toivelaulujen laulaminen on muistisairaana ikäihmisen kotiin suuntautuvana menetelmänä varteenotettava toimintamuoto. Yhdessä laulaminen ei vaadi lähimuistia, liikuntakykyä tai välttämättä edes puhekykyä, ja näin ollen laulaminen muistisairaana ihmisen kanssa on mahdollista myös pitkälle edenneen sairauden keskellä. Muistisairaana ihmisen osallisuus näkyy lauluhetkissä esimerkiksi eleinä, ilmeinä, muisteluna sekä sanallisina ja sanattomina mielipiteen ilmauksina.</p> <p>Tutkimuksen liiteosiossa on lista lauluhetkissä käytetyistä toivelauluista. Laululista on rakennettu tutkimusta varten, ja se on vapaasti hyödynnettävissä.</p>	
Asiasanat – sosiaalityö, musiikkikasvatus, gerontologinen sosiaalityö, muistisairaus, kuntoutus	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Ohjaajat Satu Ranta-Tyrkkö ja Jukka Louhivuori	

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	4
1.1	Tutkimuksen lähtökohdat	5
1.2	Tutkimuksen yhteiskunnallinen sijoittuminen	6
1.3	Tutkimuksen eettiset kysymykset.....	9
2	Teoreettiset lähtökohdat.....	11
2.1	Keskeiset käsitteet	11
2.2	Muistisairaat ikäihmiset yhteiskunnassa.....	15
2.3	Miksi musisoida?	18
2.4	Muistisairaahan ihmisen osallisuuden edistäminen.....	20
2.5	Muistisairaahan ihmisen arki ja sen kohtaaminen	22
3	Tutkimuksen paikantuminen ja tutkimusprosessin kuvaus.....	25
3.1	Tutkimuskysymys	25
3.2	Tutkimusaineisto.....	25
3.3	Tutkimusote.....	28
3.4	Menetelmälliset valinnat ja aineiston kerääminen	30
3.4.1	Osallistuva havainnointi	30
3.4.2	Tutkittavien ja läheisten teemahaastattelut.....	31
3.4.3	Äänitetyt lauluhetket	32
3.5	Analyysin kuvaus.....	33
4	TUTKIMUSTULOKSET	37
4.1	Yhdessä laulaminen ja osallisuus.....	37
4.1.1	Arjen osallisuus	37
4.1.2	Osallisuus lauluhetkissä.....	40
4.2	Laulaminen ja nykyhetki	43
4.3	Laulaminen ja menneisyys.....	47
4.4	Arjen ilmiöitä lauluhetkissä	52
5	Pohdinta ja johtopäätökset	57
	Lähteet	64
	Liitteet.....	71
	Liite 1 Muistiliiton kuntoutusmalli	71
	Liite 2 Osallisuus syrjäytymisen vastaparina	72
	Liite 3 Saatekirje Jyväskylän kaupungin muistipäiväkeskukselle.....	73
	Liite 4 Tiedote tutkimukseen osallistuvalla	74
	Liite 5 Haastattelurungot.....	75
	Liite 6 Laulujen sisällysluettelot.....	77

1 JOHDANTO

Ikääntyvien kotona asumisen edistäminen on yksi yhteiskunnan keskeisistä tavoitteista. Helsingin Sanomien pääkirjoituksessa (19.9.2017) kirjoitetaan, että vanhusten kotihoitoa ja omaishoitoa kehitetään parhaillaan hallituksen kaksivuotisen kärkihankkeen voimin. Keskeisimmiksi haasteiksi nimetään esimerkiksi kotihoidon työntekijöiden ajanpuute välittömään asiakastyöhön sekä vähäinen kuntoutuksen ja muistisairaiden hoidon ammattiosaaminen. (HS 19.9.2017.) Paine ikääntyvien kotona selviytymiseen on voimakas, mutta riittävien kotona asumista tukevien ja edistävien palvelujen kehittäminen vaikuttaa olevan vielä vaiheessa.

Muistisairaudet ovat keskeisin toimintavajaus aiheuttava ja ikäihmisten palvelujen kysyntää kasvattava sairausryhmä. Muistisairauksien esiintyvyys lisääntyy iän myötä: 60–65-vuotiaista keskivaikeaa dementiaa epäillä olevan kahdella prosentilla, kun taas 90 vuotta täyttäneistä vähintään keskivaikeaa dementiaa voidaan epäillä olevan joka kolmannella. (Finne-Soveri 2012, 37.) Muistisaira at ihmisen mielletään helposti kykenemättömiksi asumaan kotona. Lupp a, Luck, Brähler, König & Riedel-Heller (2008, 73) havaitsivat systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan, että muistisairaiden laitostumisen tyypillisin aika oli noin 30-40 kuukautta. Muistisairausdiagnoosin jälkeen kotona asuminen on siis usein mahdollista jopa vuosien ajan. Niemelä ja Isoaho (2009) toteavat, että muistisairaudet ja niihin liittyvät pulmat ovat ikäihmisten selviytymisen ja hoidon keskeisin haaste. Samalla he painottavat, että koti tarjoaa dementiaa sairastavalle turvallisen ja tutun ympäristön, jossa elämisen tulisi olla mahdollista mahdollisimman pitkään. (Mt. 169–170.)

Toimin kesällä 2014 4h-yrittäjänä, ja yksi työmuodoistani oli kuntouttavat kotikäynnit kahden muistisaira an henkilön kotona. Lauloimme toisen asiakkaani kanssa säännöllisesti toivelauluja, jolloin havaitsin, että laulamisella oli vaikutusta hänen mielialaansa. Laulaminen vaikutti piristävän häntä ja alakuloinen mieli tuntui väistyvän hetkeksi. Lauluhetket olivat luonteva tapa olla lähellä: istuimme sohvalla vier i vieressä, katsoimme sanoja samasta kirjasta ja lauloimme laulun toisensa perään. Tutkimuksen otsikkona toimiva laulu "Jokainen ihminen on laulun arvoinen" oli yksi hänen toivelauluistaan. Kyseinen laulu kosketti meitä molempia ja tuli mieleeni vielä vuosien takaa.

Muistisairaiden ikäihmisten kotona asumista tukevista palveluista tarvitaan lisää tieteellistä tutkimusta. Musiikin hyvinvointivaikutuksista ikääntyneiden parissa on paljon tutkimuksellista näyttöä, ja olen sosiaalityön ja musiikkikasvatuksen maisterintutkielmassani kiinnostunut siitä, millä tavoin laulamista voitaisiin hyödyntää osana muistisairaiden ikäihmisten kuntouttavaa toimintaa. Niemelä ja Nikkilä (2009, 161) nimeävät viriketoiminnan muistisairaiden asiakkaiden kohtaamisen perusedellytykseksi hyvän perushoidon ja tiedon välittämisen ohella. Viriketoiminnalle voi olla monia muotoja, ja taidelähtöiset menetelmät ovat suosittu lähestymistapa. Laulaminen kotona on muistisairaalle ihmiselle varteen otettavaa toimintaa, sillä se ei vaadi erityisiä välineitä eikä edes liikuntakykyä. Lundahl, Hakonen ja Suomi (2007) kuvailevat, että subjektiivisena kokemuksena taide voi eheyttää identiteettiä, vahvistaa kokemusta omasta pätevyydestä sekä toimia sosiaalisten ja psyykkisten voimavarojen uusintajana. (Mt. 257, 269).

1.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Musiikin hyvinvointivaikutusten tutkiminen laaja ilmiö, ja olen rajannut tutkimukseni kohderyhmän kotona asuviin, muistisairautta sairastaviin ikäihmisiin. Tarkastelen tutkimuksessani laulamista osana kotona asuvien muistisairaiden ikäihmisten arkea. Valitsin erityisryhmäksi muistisairaat ikääntyneet ennen kaikkea sairauden laajan esiintyvyyden vuoksi. Kohderyhmän valinnan toinen peruste liittyy dementiaan yhteydessä usein esiintyvään mielialan laskuun (Huttunen, 2016). Mielialan lasku ja masennustilat voivat puolestaan olla yhteydessä toimintakykyyn ja kotona selviytymisen mahdollisuuksiin. Juva (2007, 1231) muistuttaa, että dementiaan ja depression yhteyksien hahmottaminen on monimutkaista, sillä niiden oireet ovat osin samankaltaisia. Tutkimuksen pääpaino ei tule kuitenkaan olemaan mielialassa, vaan ylipäätään laulamisen herättämässä kokemuksissa ja vaikutuksissa muistisairaahan arkeen.

Teen maisterintutkielman sosiaalityön ja musiikkikasvatuksen yhteisgraduna, joten tarkastelen aihetta kahden eri tieteenalan näkökulmista. Luonnehdin tutkimukseni teoreettista lähestymistapaa musiikin erityiskasvatuksen elementtien yhdistämiseksi gerontologisen sosiaalityön viitekehykseen. Juha Salo (2009) kutsuu omaa erityisryhmien musiikinopetukseen liittyvää lähestymistapaansa "terapeuttisesti suuntautuneeksi musiikkikasvatukseksi". Tällaisessa musiikkikasvatuksessa opetukseen voi sisältyä ulkomusiikillisia tavoitteita.

Tavoitteet voivat olla motorisia, kognitiivisia tai sosiaalisia, ja terapeuttisuus voi syntyä niiden kautta. (Salo 2009, 194). Erityisesti musiikkiterapian alueella musiikkia ikääntyvien parissa on tutkittu enenevässä määrin, mutta musiikkikasvatuksen osalta tutkimukseni voisi herättää lisää keskustelua musiikkikasvatuksen roolista ikääntyvien keskuudessa.

Gerontologiselle sosiaalityölle nähdään useita kehitystarpeita. Koskinen ja Seppänen (2013) toteavat, että gerontologisen sosiaalityön käsite on yleistynyt vasta viime vuosina ja pelkästään sosiaalityön yleinen tietoperusta on riittämätön sosiaalityössä vanhusasiakkaiden kanssa. Vanhussosiaalityöntekijältä vaaditaan ikääntymiseen liittyvien erityiskysymysten, kuten biologisten, psyykkisten ja sosiaalisten vanhenemisprosessien sekä vanhuuden historiallisten, yhteiskunnallisten ja kulttuuristen yhteyksien tuntemusta. (Koskinen & Seppänen 2013, 444, 449.) Hahmotan musiikkiin pohjautuvat menetelmät osaksi sosiaalityön ennaltaehkäiseviä ja valtaistavia työmuotoja. Koskinen ja Seppänen määrittelevät valtaistamisen gerontologisessa sosiaalityössä tarkoittavan prosessia, jolla yksittäisiä vanhuksia ja vanhusryhmiä muun muassa autetaan saavuttamaan erilaisia voimavaroja elämänhallintansa ja elämänlaatunsa parantamiseksi (Seppänen & Koskinen 2013, 451). Liikanen (2007, 78) toteaa, että kokonaisuudessaan sosiaalityön menetelmien soveltuvuudesta gerontologiseen sosiaalityöhön on vain vähän tutkimuksellista näyttöä ja käytännön kokemuksia on kirjattu satunnaisesti.

Näen laulamisen hyödyntämisen muistisairaiden ikäihmisten parissa toimivaksi menetelmäksi molempien tieteenalojen näkökulmasta. Musiikki sopii moniin tilanteisiin, ja musiikin avulla voi rakentaa vuorovaikutusta, käsitellä tunteita sekä edistää osallisuutta.

1.2 Tutkimuksen yhteiskunnallinen sijoittuminen

Ikääntyvät ja sairaat ihmiset esiintyvät yhteiskunnallisessa keskustelussa usein haasteina ja vanhustenhuolto ratkaistavana ongelmana. Silva Tedre (2007) väittää, että vanhuus on sosiaalisesti muotoutunut ikäkategoria. Vanhuuden yhteiskunnallisen ohjailun väline on vanhuspolitiikka ja vanhustenhuolto edustaa puolestaan sen institutionaalista ilmentymää. Tedre toteaa, että vanhuus-sanaa vältellään, koska se liitetään avuttomuuden, avun tarpeiden ja riippuvuuden torjumiseen. Vanhaksi tullaan niin myöhään kuin mahdollista: silloin kun autonomia ja itsenäisyys ovat uhattuina. (Tedre 2007, 99, 103.) Toinen vanhuuteen liittyvä

suuntaus on arvostaa ikäihmistä juuri hänen ikääntymisensä vuoksi. Ikääntyneellä on elämäkokemusta, hänen arvoperustansa on selkiytynyt ja näkemys oman elämän tarkoituksesta on vahvistunut. Kolmas suuntaus on kieltää ikääntyminen kokonaan ja pyrkiä elämään ikääntyneenäkin aktiivista ja "nuorekasta" elämää. (Leino-Kilpi 2010, 296.)

Ikäihmisiä on yhteiskunnassamme enemmän kuin koskaan. Tilastokeskuksen väestöennusteen (2015) mukaan yli 65-vuotiaiden osuuden arvioidaan nousevan vuoteen 2030 mennessä nykyisestä 19,9 prosentista 26 prosenttiin ja vuoteen 2060 mennessä 29 prosenttiin. Väestöllisen huoltosuhteen eli lasten ja eläkeikäisten määrän sataa työkäistä kohden arvioidaan puolestaan kohoavan yli 70 ihmisen rajan vuoteen 2032 mennessä. Vuonna 2014 huoltosuhte oli 57,1. (Tilastokeskus 2015.) Huoltosuhteen voimakas heikkeneminen herättää pohtimaan, kuinka ikääntyneiden palvelut tulisi organisoida. Vanhuspalvelulaissa 980/2012 ohjeistetaan, että "kunnan on toteutettava iäkkään henkilön arvokasta elämää tukeva pitkäaikainen hoito ja huolenpito ensisijaisesti hänen kotiinsa annettavilla ja muilla sosiaali- ja terveydenhuollon avopalveluilla" (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980, 14 §). Lain perusteella koti on ikäihmisen ensisijainen paikka. Mitä enemmän ikääntyvällä on palveluntarvetta, sitä enemmän kustannukset lisääntyvät. Sosiaali- ja terveysministeriön skenaarioissa todetaan, että ympärivuorokautisen hoivan kustannukset kaksinkertaistuvat vuoteen 2050 mennessä. (STM 2017, 30.) STM ja Kuntaliitto ovat laatineet vuosina 2001, 2008, 2013 ja 2017 laatusuosituksia, joiden tavoitteena on edistää taloudellisesti ja sosiaalisesti kestäväää toimintaa sekä tukea kuntia ikärakenteen ja toimintaympäristöjen muutosten sekä ikäihmisten palvelujen uudistustyön keskellä. Viimeisimmissä suosituksissa keskeiset teemat olivat toimintakykyisen ikääntymisen tukeminen, asiakas- ja palveluohjaus, henkilöstön riittävä määrä, asumisen ja palvelujen yhdistäminen sekä teknologian hyödyntäminen. (Mt. 5, 7.)

Ikäihmisten palvelut voidaan jakaa kotihoitoon ja pitkäaikaiseen laitoshoittoon. Kotihoidon piiriin kuuluvat omaishoidon tuki, kotihoito, tukipalvelut sekä tavallinen että tehostettu palveluasuminen. Laitoshoidolla tarkoitetaan vanhainkoteja sekä terveyskeskusten vuodeosastohoitoa, jotka jakautuvat lyhyt- ja pitkäaikaiseen hoitoon. (Noro, Mäkelä, Jussmäki & Finne-Soveri 2014, 19.) Pitkäaikaishoittoon johtaneista diagnooseista muistisairaus on yleisin kaikissa palvelutyypeissä ja yleistyy sitä enemmän, mitä vanhemmasta ikäluokasta on kyse (Finne-Soveri 2012, 89).

Tutkimukseni tarkoitus on tarkastella yhteislaulua vanhuksen kotiin tarjottavana ennaltaehkäisevänä palveluna. Monet vanhuksille kotiin tarjottavat palvelut painottuvat ymmärrettävästi terveydenhuoltoon, kotiapuun ja kuljetuspalveluihin, mutta myös kuntouttaville palveluille olisi lisää tarvetta. Lundahl ym. (2007) painottavat, että taide- ja kulttuuritoiminta tulisi ymmärtää ikääntyvien oikeutena sosiaalisten ja psyykkisten voimavarojen uusintajana samaan tapaan kuin huolenpito vanhusten fyysisistä voimavaroista. Palveluorganisaation näkökulmasta ehkäisevä työ voisi heidän mukaansa siirtää raskaiden palvelujen tarvetta kauemmaksi. (Mt. 269.) Muistiliiton (2014) kuntoutusmallissa (kuvio 1) esitellään muistisairauden kuntoutuksen perusteita. Kuntoutusmalli havainnollistaa kuntoutuspalvelujen kokonaisuutta, joista voidaan räätälöidä yksilöllinen elämänlaatu ja toimintakykyä tukeva kokonaisuus. (Muistiliitto 2014.) Mallin perusteella yhdessä laulaminen voi edistää muistisairaahan ihmisen kuntoutusta monesta näkökulmasta. Oletan, että siinä voi olla niin psykologisen tuen, sosiaalisten suhteiden, kulttuuri- ja liikuntaharrastusten kuin yksilöllisen elämäntavan mukaisen arjen edistämisen elementtejä.



KUVIO 1. Muistiliiton kuntoutusmalli. (Muistiliitto 2014).

Musiikin käyttö ikääntyvien ja muistisairaiden kuntouttavana toimintana on käytetty ja suosittu menetelmä. Monissa vanhainkodeissa järjestetään säännöllisesti yhteislauluhetkiä ja musiikki on osa monia juhlia (Hyyppä & Liikanen 2005, 138). Vaikka musiikin myönteinen merkitys tunnustetaan, se ei kuitenkaan ole vakiintunut kotihoidon säännölliseksi toimintamuodoksi. Niemelä ja Nikkilä (2009) toteavat, että kotihoidon asiakkaiden määrän kasvaminen ja muistiasiakkaiden yksinäisyyden lievittäminen on kotihoidolle näytön paikka. He peräänkuuluttavat hyvän perushoidon ja tiedon lisäämisen lisäksi viriketoimintaa ja arvioivat, että luovuudelle ja yksinäisyyden lievittämiseen tähtäävälle asennemuutokselle kotihoidossa on tilausta. (Niemelä & Nikkilä 2009, 161–162.)

1.3 Tutkimuksen eettiset kysymykset

Sosiaalityön eettistä toimintaa ohjaavat sosiaalityön arvot ja moraalit. Eettinen toiminta noudattaa lainsäädäntöä ja kansainvälisiä sopimuksia sekä ottaa huomioon jokaisen ihmisen ainutlaatuisuuden. Työskentelyssä annetaan tilaa asiakkaan osallisuudelle ja tuetaan hänen mahdollisuuksiaan ottaa vastuuta elämästään. (Kananaja, Lähteinen & Marjamäki 2011, 130.) Tutkimustyössä eettiset perusvaatimukset ovat luotettavan informaation tuottaminen, tiedon välittäminen ja lojalisuuden vaatimus. Luotettavan informaation tuottamiseen sisältyy informaation kriittinen perustelu ja näin ollen siihen lukeutuu myös kaikkien tutkimuksessa käytettävien menetelmien, kuten kokeellisten testien, teorioiden muodostamisen ja käsitteiden eksplikoinnin kriittinen tarkastelu. Tiedon välittäminen tarkoittaa tutkimustyön tulosten siirtämistä toisille tutkijoille ja muualle yhteiskuntaan, kun taas lojalisuuden vaatimus viittaa kysymykseen siitä, keille tai mille instituutioille tutkija on vastuussa toiminnastaan. (Pietarinen 1999, 59–60.) Tutkimuksessani lojaliteettiin liittyvä kysymys oli tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin suojaaminen, joten kaikkien tutkittavien ja heidän läheistensä nimet on muutettu.

Muistisairaisiin vanhuksiin liittyy eettisiä erityiskysymyksiä. Nikander ja Zechner (2006) toteavat, että elämänkulun ääripäiden asiakkaiden suhteen tutkijalla on erityinen eettinen vastuu, koska tutkittavat ovat muista ihmisistä riippuvaisia eivätkä aina kykene arvioimaan tutkimukseen liittyviä seurauksia. Tämä voi paitsi suojella kohderyhmää, mutta myös riisua toimijuutta ja muuttua vallankäytön muodoksi. (Mt. 515–516.) Väitöskirjassaan yksin asuvia muistisairaita tutkinut Elisa Virkola (2011) kuvasi tutkimuksensa teon edellyttäneen jatkuvaa

eettistä tasapainottelua tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Kenttätyössä eettisiä pohdintoja aiheuttivat esimerkiksi suostumukseen liittyvät ratkaisut, ja koko tutkimusprosessi edellytti herkkyyttä ja kunnioitusta. Olennaista oli varautua myös elämäntilanteissa tapahtuviin muutoksiin. (Mt. 277.)

Tutkimusta tehtäessä on edettävä tutkittavan asiakkaan ehdoilla. Muistisairauteen kuuluu erilaisia päiviä ja vaiheita, ja kunnon heikentyminen tutkimuksen aikana on mahdollista. Musiikki voi herättää myönteisten tunteiden lisäksi ahdistusta ja surua, ja tutkijan on varauduttava ottamaan vastaan myös kielteisiä tunteita. Voidakseen auttaa ja tukea hyvinvointia oikealla tavalla, asiakkaan avuntarpeeseen ja elämäntilanteeseen on ensin tutustuttava (Niemelä 2009, 36). Omassa tutkimuksessani keskustelin ennen tutkimuksen aloittamista jokaisen tutkimukseen osallistuvan läheisen kanssa ja pyrin selvittämään tutkittavien tapoja ja tottumuksia, mieltymyksiä ja mahdollisia herkkiä asioita. Tutkimuksen aikana pyrin kertomaan jokaisella tapaamisella itsestäni, tutkimuksesta ja sen etenemisestä. Tutkittavien kanssa oli tärkeä puhua myös tutkimuksen päättymisestä.

Muistisairaana elämässä järjestys ja tutut rutiinit ovat tärkeitä. Lähimuistin heikentyminen vaikuttaa siihen, että esimerkiksi uudet aikataulut ja kodin esineistön järjestykset eivät jää mieleen. Tutkimuksen tekeminen aiheuttaa todennäköisesti muutoksia asiakkaan päivärytmiin. Tämä voi olla asiakkaalle raskasta, vaikka itse tapaamiset ja niiden sisältö olisivat myönteisiä. Myös näiden kysymysten äärellä tutkijalta vaaditaan joustavuutta. Tutkimuksen eettiseen toteutukseen sopii sosiaalityön vanha sanonta: "Lähdetään siitä, missä asiakas on" (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2011, 142).

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Keskeiset käsitteet

Ikääntynyt väestö, ikääntynyt, vanhus, ikäihminen

Ikääntyvistä esiintyy tutkimuskirjallisuudessa lukuisia nimityksiä. Vanhuspalvelulaissa käytetään käsitteitä ikääntynyt väestö ja iäkäs henkilö. Ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan väestöä, joka on oikeutettu vanhuuseläkkeeseen. Iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan puolestaan henkilöllä, "jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta." (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 28.12.2012/980, 3§.)

Ihmisen psykologisen kehityksen näkökulmasta vanhuuden käsitteitä lähestyvät Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen ja Ruoppila (2014) huomauttavat, että ikäihmisille annetut nimitykset tuottavat heihin kohdistuvaa suhtautumistapaa sekä kuvastavat normatiivisia odotuksia, minkä perusteella heidän odotetaan käyttäytyvän. Esimerkiksi vanhuus liitetään usein sairauteen, raihnaisuuteen ja avun tarpeisiin, kun taas ikääntyvä voidaan mieltää suhteellisen toimintakykyiseksi henkilöksi. Toisaalta vanhuus-käsitteen välttely voi uusintaa käsitystä siitä, että vanhuudessa on kuitenkin jotakin vikaa. Nurmi ym. käyttävät teoksessaan käsitteitä ikäihminen, seniori tai seniorikansalainen 80. ikävuoteen asti, kun taas vanhuksella viitataan henkilöön, jonka terveys ja toimintakyky on selkeästi alentunut. He kirjoittavat, että vanhenemista ja vanhuutta määriteltäessä on otettava huomioon niin biologiset, sosiaaliset kuin psykologiset tekijät. Biologisilla tekijöillä tarkoitetaan elimistössä ja elintoiminnoissa tapahtuvia muutoksia, sosiaalisilla tekijöillä esimerkiksi lainsäädäntöä ja psykologisilla tekijöillä yksilön itselleen antamia merkityksiä ja kokemuksia. (Nurmi ym. 2014, 207, 209–210.)

Käytän omassa tutkielmassani pääasiassa käsitettä ikäihminen ja vastaavia käsitteitä, kuten ikääntyvä, sillä ne esiintyvät lakiteksteissä ja niillä on vanhus-sanaa myönteisempi konnotaatio. Tutkimuskirjallisuudessa käytetään kuitenkin usein käsitettä vanhus, joten myös se esiintyy tutkimuksessani.

Muistisairaus

Muistisairaus on yläkäsite sairauksille, joihin liittyy muistin heikentymistä. Finne-Soveri (2012) toteaa, että muistisairauksilla kuvataan tyypillisesti ryhmää eteneviä sairauksia, "jotka tavalla tai toisella rapauttavat aivojen älyllistä toimintakykyä, aluksi kapea-alaisesti ja sairauden edetessä laajasti ulottuen fyysisten toimintojen ja säätelyjärjestelmien vajaukseen" (Finne-Soveri 2012, 37). Erilaisia muistisairaustyyppejä ovat Alzheimerin tauti, Lewyn kappale-tauti, verisuoniperäinen muistisairaus, otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus sekä joukko harvinaisempia muistisairauksia (Muistiliitto 2017). Yhteistä sairauksille on niiden pitkäkestoisuus, toiminnanvajauksen kautta kuolemaan johtava sairauden eteneminen sekä sairauden loppuvaiheessa mittava palveluiden tarve (Finne-Soveri 2012, 38).

Muistisairauden yhteydessä puhutaan usein dementiasta. Muistiliiton (2017) verkkosivuilla kuvataan, että dementia on oireyhtymä, ei erillinen sairaus. Hänninen ja Soininen puolestaan määrittelevät, että dementialla tarkoitetaan "normaalista kognitiivisesta ikääntymisestä poikkeavaa heikentymistä". Ikääntymiseen kuuluu myös luonnollista muistin heikkenemistä, mutta dementiatasoisessa heikentymisessä on kyseessä sairaus, jonka aiheuttaja on syytä selvittää. (Hänninen & Soininen 2004, 182.) Käytän omassa tutkimuksessani tutkittavista pääasiassa käsitettä muistisairas ihminen, sillä se on mielestäni pelkkää muistisairas -ilmausta vähemmän leimaava. Käsite *ihminen* huomioi mielestäni paremmin sen, että sairauden takana on inhimillinen, kokeva ja tunteva persoona.

Toimintakyky

Yksi muistisairauteen keskeisesti liittyvä käsite on toimintakyky. Sen heikkeneminen luetaan muistisairauden merkittävimpiin oireisiin ja esimerkiksi kuntoutuksen yhteydessä puhutaan toimintakyvyn arvioinnista, tukemisesta ja ylläpitämisestä. Jyrkämä (2007) kuvailee toimintakyvyn olevan kykyjen ja osaamisen käyttöä toimintakäytännöissä ja sosiaalisissa tilanteissa. Olennaisiksi tekijöiksi nousevat tällöin tilanteiden fyysiset ja sosiaaliset puitteet, pakot, mahdollisuudet ja tavoitteet sekä se, millaisiksi tilanteet koetaan ja arvioidaan (Jyrkämä 2007, 215). Myös Finne-Soveri (2012) korostaa toimintakyvyn suhdetta ympäristöön. Hän kuvailee ympäristön voivan tarkoittaa kodin välittömän ympäristön lisäksi kaupunkia, seutua, sosiaalisia ja taloudellisia voimavaroja tai varallisuutta. (Finne-Soveri 2012, 40.)

Sosiaali- ja terveysministeriön muistiohjelmassa (2012) toimintakyvyn kuvataan puolestaan olevan sitä, että "henkilö selviytyy itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän elää". Riittävän laajan palveluntarpeen selvittämiseksi on otettava ympäristöön liittyvien tekijöiden lisäksi huomioon toimintakyvyn erilaiset ulottuvuudet: fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. (STM 2012, 36–37.) Toimintakyvyn yhteydessä puhutaan myös toimijuudesta, mikä ei ole käsitteenä synonyymi toimintakyvylle. Jyrkämä (2008, 199) määrittelee toimintakyvyn olevan toimijuuden yksi osa.

Hyvinvointi

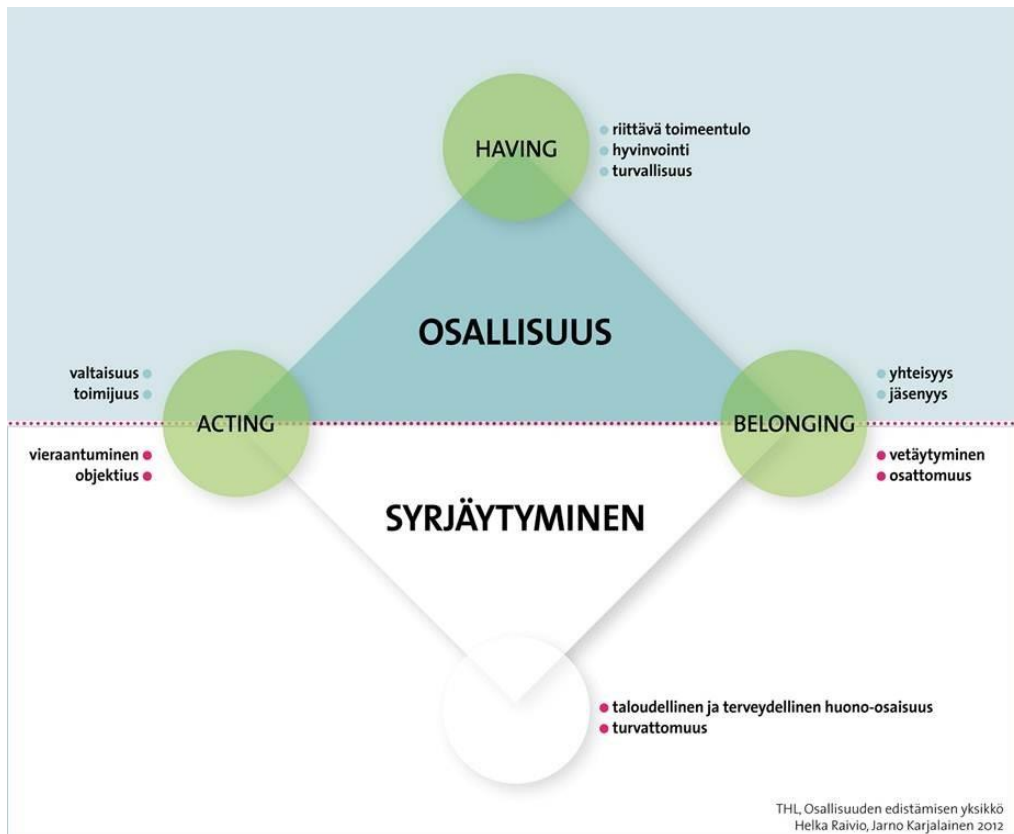
Hyvinvoinnilla tarkoitetaan "ihmisen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista hyvää oloa". Hyvinvointiin vaikuttavat ihmisen ja hänen lähipiirinsä lisäksi lähiympäristö, palvelujärjestelmän toiminta sekä yhteiskuntapolitiikka. Hyvinvoinnin keskeisiä tekijöitä ovat esimerkiksi toimintakyky, osallisuus, yhteisöllisyys ja mielekäs toiminta. Hyvinvointi muokkaa yksilöä ja siihen lukeutuu sekä objektiivisesti mitattavia tekijöitä että subjektiivisia kokemuksia. (Liikanen 2010, 37.)

Osallisuus

Osallisuuden määrittelyssä perustana on käytetty usein Erik Allardtin (1976) kuvaamia hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Hyvinvoinnin arvoluokat ovat having, loving ja being, suomennettuna elintaso, yhteisyysuhteet ja itsensä toteuttamisen muodot. Perustarpeista having kuvaa materiaalisia olosuhteita, terveyttä ja koulutusta, loving yhteyden tarvetta muihin ihmisiin ja being yhteiskuntaan integroitumisen tarvetta, korvaamattomuutta sekä mielekästä vapaa-ajan tekemistä. Luokittelut hyvinvoinnin arvoista perustuvat "1) tietoon siitä, mistä ihmiset kärsivät, 2) tavoitteista, joita ihmiset ilmaisevat yhteiskunnallisella toiminnallaan ja 3) tietoon ihmisten kielellisesti ilmaisemista arvostuksista ja toivomuksista". (Allardt 1976, 15, 38; 50.)

Raivio ja Karjalainen (2013) ovat tehneet osallisuuden kuvaamiseksi taulukon, jossa syrjäytymisestä on tehty osallisuuden vastapari. Osallisuuden kuvaus ja jaottelu noudattavat pitkälti Allardtin määritelmää, mutta loving on korvattu käsitteellä acting (*valtaisuus, toimijuus*) ja being termillä belonging (*yhteisyys, jäsenyys*). Osallisuuden kolmio kuvaa sitä, että osallisuuden kokemukseen vaikuttavat osallisuuden ulottuvuuksien tasapainoisuus. Jos joku osallisuusulottuvuuksista "vuotaa", osallisuus vähenee ja syrjäytymisriski lisääntyy.

(Raivio & Karjalainen 2013, 17.) Oman tutkimukseni kannalta Ravion ja Karjalaisen osallistumisen määritelmä vastaparien kautta on osuva, sillä muistisairaudessa objektiivisuus, vetäytyminen ja turvattomuus ovat hyvin tyypillisiä kulkujia sairauden edetessä. Tutkimukseni kannalta mielenkiintoista on se, voivatko toivelauluhetket edistää acting-tarpeen, kuten valtaisuuden ja toimijuuden toteutumista sekä belonging-tarpeen eli yhteisyyden ja jäsenyyden kokemuksia.



KUVIO 2. Osallisuus syrjäytymisen vastaparina. (Raivio & Karjalainen 2012).

Kuntoutus

Kuntoutus on avaintekijä, joka edistää kotona selviytymistä. Sosiaali- ja terveysministeriön muistiohjelmassa (2012) kuntoutus jaotellaan toimintakykyä parantavaksi, ylläpitäväksi tai sen heikkenemistä hidastavaksi. Kuntoutuksella pyritään elämänlaadun ja toimintakyvyn optimointiin, ja sitä voidaan toteuttaa niin kodissa, päivätoiminnassa kuin ympärivuorokautisessa hoidossa. Kuntoutus on suunnitelmallista, monialaista ja pitkäjänteistä toimintaa, jonka tavoitteena on tukea kuntoutujan elämänhallintaa ja toimintaedellytyksiä. (STM 2012, 12, 35.)

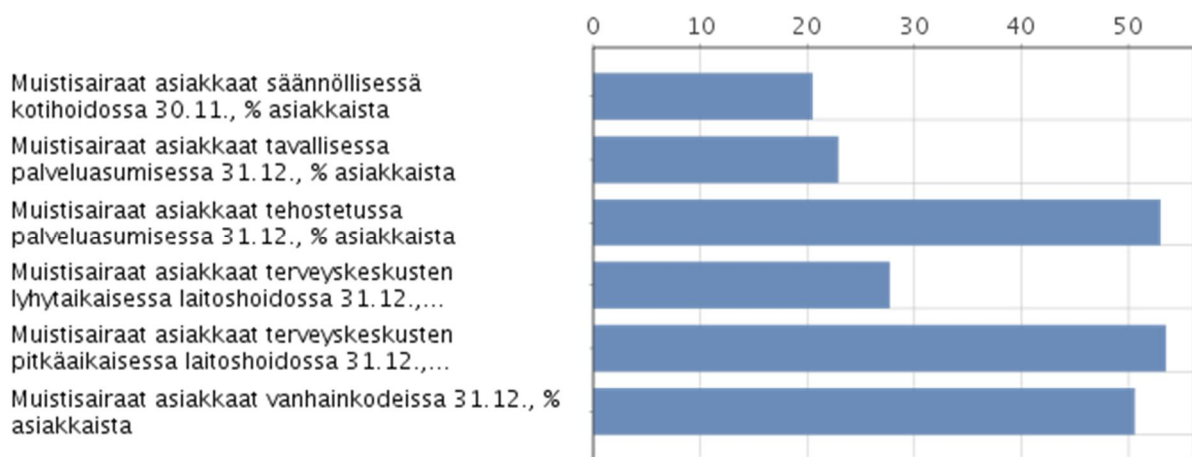
Määrittelin itse toivelaulujen laulamisen *kuntouttavaksi toiminnaksi*. Käsite kuvaa mielestäni onnistuneesti laulamisen kuntouttavaa sekä samalla osallistavaa luonnetta. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt eivät jääneet musiikin passiivisiksi vastaanottajiksi, vaan osallistuivat itse toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

2.2 Muistisairaat ikäihmiset yhteiskunnassa

Muistisairauden hoidon kehittämisen suuntaviivoja on muotoiltu esimerkiksi STM:n julkaisussa Kansallinen muistiohjelma 2012–2020. Muistiohjelman juuret juontavat Euroopan parlamentin vuonna 2008 hyväksymään kannanottoon, jossa tunnustetaan muistisairauksien lisääntyvä merkitys kansanterveyden ja -talouden näkökulmasta. Kansalliset muistiohjelmat nähdään kannanotossa yhtenä työvälteenä tilanteeseen varautumiseen. Suomen muistiohjelmassa muistiystävällinen Suomi on neljä suuntaviivaa: "1. Aivoterveysten edistäminen, 2. Oikeat asenteet aivoterveysten, muistisairauksien hoitoon ja kuntoutukseen, 3. Hyvän elämänlaadun varmistaminen muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen oikea-aikaisen tuen, hoidon, kuntoutuksen ja palvelujen turvin sekä 4. Kattavan tutkimustiedon ja osaamisen vahvistaminen." (STM 2012, 2.)

Finne-Soveri ym. (2014) arvioivat THL:n raportissaan, että muistiohjelma koskee merkittävässä määrin ikäihmisiä ja on sen vuoksi yhdensuuntainen myös vanhuspalvelulain kanssa. He toteavat artikkelinsa päätelmissä kognition vajauden ja muistisairauksien olevan vanhuspalveluissa yleisiä ja yleistyviä. Muistisairauksien ja niiden liitännäisoireiden tunnistamiseen vaadittavan kuitenkin riittävää osaamista, jotta ne havaitaan. Lisäksi muistisairaiden ihmisten kotihoidon kehittämiseksi on tarvetta – palveluntuottajien kyky tai halu hoitaa kotona esimerkiksi keskivaikeaa dementiaa on puutteellinen, joskin kuntien välillä on eroja. (Finne-Soveri ym. 2014, 31, 36.) Kansallisen muistiohjelman 2012–2020, STM:n ja Kuntaliiton laatusuositusten 2017–2019 ja THL:n Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seurannan perusteella vaikuttaa siltä, että keskeisiä muistisairaiden ikäihmistien hoidon kehityskohteita ovat muistisairauksien tunnistaminen, riittävä henkilöstön määrä, hyvä ja oikea-aikainen hoito sekä taloudellinen kestävyys.

Alla olevan taulukon perusteella voi tarkastella, mikä muistisairaiden asiakkaiden osuus on ollut erilaisissa palvelutyypeissä vuonna 2015. Muistisairaiden asiakkaiden osuus on suurin (yli 50 %) ympärivuorokautisessa hoidossa eli tehostetussa palveluasumisessa, terveyskeskusten pitkäaikaisessa laitoshoidossa sekä vanhainkodeissa. Säännöllisessä kotihoitossa ja tavallisessa palveluasumisessa muistisairausten asiakkaiden osuus on noin 20 %, ja terveyskeskusten lyhytaikaisessa laitoshoidossa vajaa 30 %. (Sotkanet.fi, 2015.) Kokonaisuuden hahmottamiseksi täytyy todeta, että vuonna 2015 65 vuotta täyttäneestä väestöstä reilu miljoona (87%) asui kotona, vajaa 100 000 (9%) kuului säännöllisen kotihoitoon tai omaishoidon tuen asiakkaisiin, ja vain noin 50 000 (4%) ympärivuorokautisen hoidon palvelujen piiriin (STM 2017, 11). Tilastoista voi siis päätellä, että ikäihmiset asuvat jo nyt pääasiassa kotona, mutta ympärivuorokautisen hoidon asiakkaiden piirissä noin joka toinen sairastaa muistisairautta.



KUVIO 3. Muistisairaajat asiakkaat vanhustaluuissa vuonna 2015, % kaikista kunkin palvelutyypin asiakkaista. (Tilasto ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2015.)

Omaishoito on muistisairautta sairastavista ja heidän palveluistaan puhuttaessa merkittävä hoitomuoto. Yleisesti omaishoidon tuen piirissä olevista suurin ryhmä on 75–84-vuotiaat. Yli 65-vuotiaiden osuus omaishoidon tukea saavista on 67 % (Sotkanet.fi, Kuntaliitto 2017). Muistisairaiden ihmisten osuudesta kaikenikäisten omaishoidettavien kokonaismäärässä ei ole tuoreta tutkimustietoa, mutta vuoden 2006 tutkimuksessa pääasiallisista hoidon ja huolenpidon syistä dementoivien sairauksien osuus oli noin viidennes, 19 %. (Voutilainen, Kattainen & Heinola 2007, 29.) Noron ym. (2014) tutkimustuloksissa todetaan, että omaishoidon tuen asiakkaiden osuus on lisääntynyt vuodesta 2001 ikävakioituna 28 %. Palvelumuodoista vanhainkotihoito ja terveyskeskusten vuodeosastohoito ovat laskeneet 55-70 prosenttia, kun

taas tehostettu palveluasuminen on kasvanut 140 %. (Mt. 28.) Omaishoidon tukeen sisältyviä tai sitä täydentäviä palveluja voivat olla esimerkiksi juuri tehostettu palveluasuminen sekä apuvälinepalvelut, kotipalvelut ja kotisairaanhoido. Näin ollen esimerkiksi lyhytaikaishoito tehostetussa palveluasumisessa voi olla osa omaishoidon tuen palveluja. (Kuntaliitto 2017.)

Laitosvaltaisuuden väheneminen asettaa haasteita muistisairauden hoidolle. Finne-Soveri (2014) toteaa THL:n raporttinsa päätelmissä, että omaishoito edellyttää lisäresursseja. Omaishoitajien asemaa ja terveydentilaa voisi vahvistaa työterveyshuollon asiakkaiksi siirtyminen sekä gerontologisen sosiaalityön luoman "tuuraajatoiminnan" kehittäminen, missä tuuraajaksi ryhtyminen edellyttää hyvää perehdytystä. Lisäksi hän painottaa muistisairauksien osalta, että muistisairaiden ihmisten kotona asumisen tukeminen on "palvelujärjestelmän sujuvuuden elinehto". Kehittämisen kulmakivi voisivat olla monipuoliset vanhustenkeskukset, joilla on mahdollisuus lisätä eri ikäryhmien vuorovaikutusta, mahdollisuuksia liikkumiseen ja harrastamiseen sekä hoivan kohdentamiseen asiakkaan tarpeen mukaan. (Finne-Soveri 2014, 13, 162.)

Sosiaalityössä puhutaan usein äänen antamisesta asiakkaalle. Muistisairaiden ikäihmisten mielipiteitä vanhuspalveluista selvittänyt Valokivi (2013) sai teemahaastatteluisaan vastaukseksi, että muistisairautta sairastavat vanhuksat toivoivat voivansa asua kodeissaan mahdollisimman pitkään. Toiveen toteutumisen edellytys on luotettava ja jatkuva monimuotoinen apu ja hoiva. Muistisairaajat ihmiset eivät ota palvelujen epäkohtien tai muutostoiveiden suhteen yhteyttä palvelunjärjestäjään tai tee valituksia. Valokivi korostaa, että haavoittuvassa elämäntilanteessa olevien äänen kuuleminen haastaa kriittisesti nykyistä aktiivisen kansalaisen, kuluttajan ja vastuunkantajan poliittista diskurssia. Haavoittuvista kansalaisista huolehtiminen kuuluu suomalaisten peräänkuuluttaman hyvinvointiyhteiskunnan tehtäviin. (Valokivi 2013, 158, 161, 163.) Samankaltaista ajatusta painottavat Koskinen ja Seppänen (2013), jotka luonnehtivat muistisairaiden ikääntyneiden äänen kuulemista kasvavaksi eettiseksi kysymykseksi. Sosiaalityöntekijän eettistä arviointia ja moraalista sitoutumista koetellaan, kun hän pyrkii sovitteluun yhteen ikäihmisen, hänen läheistensä ja kunnan intressejä. (Koskinen & Seppänen 2013, 448–449.)

2.3 Miksi musisoida?

Musiikilla on monia erityispiirteitä, jotka puoltavat musiikin käyttöä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. McDonald, Kreutz ja Mitchell (2012) ovat kirjoittaneet pitkän listan perusteluja vastatessaan kysymykseen "Miksi musiikki?" He luettelevat muun muassa, että musiikkia esiintyy kaikkialla, se on emotionaalista, miellyttävää, fyysistä, sosiaalista, kommunikatiivista, käyttäytymiseen vaikuttavaa sekä lisäksi se voi viedä huomion toisaalle ahdistavasta elämäntilanteesta. (Mt. 4–6.) Muistisairaiden kuntouttavan toiminnan näkökulmasta erityisesti musiikin emotionaalisuus, kommunikatiivisuus ja huomion siirtäminen ovat olennaisia piirteitä. Tästä on kirjoittanut myös Clair (1999), joka kuvailee musiikin voivan viedä toisaalle (*diversion*) epämiellyttävistä olosuhteista, sairaudesta, päivittäisestä stressistä ja jopa kivusta. Musiikki tarjoaa ikään kuin aikalisän (*time out*) päivittäisestä arjesta. Muita musiikillisen toiminnan käytön etuja edellisten lisäksi ovat, että musiikki voi vaikuttaa ihmisen fyysisen vasteeseen monipuolisesti: musiikki voi olla joko sedatiivista eli rentoutumista ja rauhoittumista edistävää tai stimuloivaa, liikettä ja fyysistä aktiivisuutta edistävää. (Mt. 11, 17.)

Emotionaalista säätelyä aikuisuudessa tutkinut Suvi Saarikallio (2010) kirjoittaa, että musiikkiin liittyvät emootioiden säätelystrategiat vaikuttavat säilyvän suhteellisen samanlaisina läpi aikuisuuden. Tutkimuksessa kaikenikäisten haastateltujen käyttämiä strategioita olivat esimerkiksi iloisen mielen säilyttäminen (*happy mood maintenance*), toipuminen tai rentoutuminen (*revival, relaxing*), voimakas aistiminen (*strong sensation*), huomion kääntäminen toisaalle (*diversion or distraction*), tunteiden purkaminen tai esiintuominen (*discharge or disclosure*), mentaalinen työskentely (*mental work*), virran antaminen (*energizing, psyching up*) sekä lohdutus (*solace*). (Mt. 312.) Musiikin arkipäiväistä käyttöä ja psykologista hyvinvointia tutkinut Laukka (2006) havaitsi, että ikääntyneiden parissa musiikin kuuntelu on hyvin arvostettu ja yleinen vapaa-ajan aktiviteetti. Mahdollisia syitä sille, miksi musiikin kuuntelu voi liittyä psykologiseen hyvinvointiin olivat esimerkiksi se, että tutkittavat saivat musiikista usein positiivisia emootiota ja käyttivät laajoja kuuntelustrategioita suhteessa psykologisiin tarpeisiin, kuten emotionaalisiin toimintoihin (mielihyvä, mielialan säätely, rentoutuminen) ja identiteettiin, kuulumiseen (*belonging*) sekä toimijuuteen. (Laukka 2006, 230.)

Musiikin yhteys koettuun hyvinvointiin on havaittu useissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Sixsmith ja Gibson (2007) ovat havainneet haastattelututkimuksessaan, että musiikilliseen

toimintaan osallistuminen sai ikääntyneet kokemaan onnellisuutta ja edisti valmiutta ilmaista onnellisuutta fyysisesti ja emotionaalisesti. Tutkittavat kertoivat musiikin kuuntelun saavan heidät paremmalle mielelle, rauhallisemmiksi ja vähemmän levottomiksi (Mt. 133-134.) MacDonald, Kreutz ja Mitchell (2012) puolestaan huomauttavat, että musiikin vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin eivät ole suoraviivaisia. Erityistä yhteyttä musiikin kuuntelun ja kognitiivisten kykyjen välillä ei heidän tutkimuksessaan ilmene, mutta toisaalta musiikki on esimerkiksi lääkkeisiin ja päihteisiin verrattuna täysin myrkytön ja helposti saavutettava ärsyke, jolla on vaikutuksia siihen, kuinka tunnemme. (Mt. 16.) Aivovaurion kuntoutuksessa musiikin kuuntelua tutkinut Särkämö (2011) havaitsi, että musiikki 1) paransi mielialaa (*mood*) ja kognitiivista suorituskykyä, 2) vähensi stressiä sekä 3) edisti neuraalista plastisuutta eli hermoston muovautuvuutta. Korrelaatioanalyseissa havaittiin, että musiikin kuuntelulla oli selvä positiivinen yhteys mielialaan ja tiedonkäsittelyn toimintoihin. (Mt. 58–59.)

Ikäihmisiä käsittelevissä kuorotutkimuksissa yhdessä laulamisella on havaittu olevan positiivisia yhteyksiä suhteessa hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Johnsonin, Louhivuoren ja Siljanderin (2017) tapaus-verrokkitutkimuksessa havaittiin, että kuorossa laulavat ikäihmiset raportoivat 1,5-1,6 kertaa korkeampaa tyytyväisyyttä terveyteensä ja elämäänsä suhteessa verrokkiryhmään sosiodemografisten tekijöiden ja harrastustoiminnan kontrolloinnin jälkeen (Johnson ym. 2017, 185). Samansuuntaisia tutkimustuloksia ovat saaneet myös Clift ja Hancox (2010), joiden kolmeen valtioon suuntautuneessa kyselytutkimuksessa ikääntyneet kuorolaulajat kokivat elämänlaatunsa hyväksi tai sitä paremmaksi (Mt. 92).

Young, Camic ja Tischler (2016) ovat tarkastelleet kirjallisuuskatsauksessaan yhteisöpohjaisten taideinterventioiden vaikutuksia muistisairaisiin ihmisiin. Esittävien taiteiden osalta he totesivat musiikin edistävän muistisairauden lievällä asteella olevien henkilöiden mielenterveyttä lisääntyneen vuorovaikutuksen, sosiaalisen yhteyden ja aktiivisen osallisuuden (*participation*) kautta. Lievässä, keskivaikeassa ja vaikeassa dementiaassa laulamisen on nähty lisäävän huomion ylläpitämistä, kun taas muistisairauden lievällä asteella laulamisen valmennusryhmät kehittivät episodista muistia, yleistä kognitiota sekä lyhytkestoista työmuistia. (Young ym. 2016, 348.)

2.4 Muistisairaahan ihmisen osallisuuden edistäminen

Muistisairaus asettaa monia haasteita ikäihmisen osallisuudelle. Sairauden alkuvaiheessa monet arjen askareet ovat vielä mahdollisia, mutta sairauden edetessä toimijuus kapenee väistämättä. Konkreettisia esimerkkejä toimijuuden kaventumisesta ovat vaikeudet itsenäisessä ulkona liikkumisessa, ruoan valmistamisessa ja taloudenhoidossa, kuten laskujen maksamisessa. Näihin kaikkiin muistisairaus vaikuttaa jossakin vaiheessa, tuetusti ne voivat onnistua pidempään. Kohdaten -oppaassa kuvaillaan osallisuuden muutosta kielen alueella sairauden eri vaiheissa. Muistisairauden lievässä vaiheessa ihminen käyttää vielä kieltä sujuvasti, osallistuu keskusteluun aloitteellisesti, osoittaa huomiota keskustelukumppanilleen ja kertoilee kuulumisiaan. Keskustelu voi kuitenkin olla tavallista hitaampaa, ja punainen lanka katkeaa helposti. Sairauden edetessä kielelliset haasteet lisääntyvät vähitellen, oma-aloitteinen puheen tuotto vähenee ja sanojen hakeminen hankaloituu. Lauseista tulee yksinkertaisempia ja puheenvuorot tyypistyvät. Keskivaikeassa muistisairaudessa myös puheen ymmärtäminen vaikeutuu. Muistisairauden vaikeassa vaiheessa sanallinen vuorovaikutus vähenee entisestään ja hiipuu lopulta kokonaan pois. Vaikka sanat katoavat tai kutistuvat muutamiin ilmauksiin, muistisairaalla ihmisellä on edelleen mielipiteitä ja keinoja ilmaista niitä, kuten nauru, hyräily, laulu, silmiin katsominen ja monet muut sanattoman viestinnän ilmeet ja eleet. (Burakoff & Haapala 2013, 7–11.)

Muistisairautta sairastavia ikäihmisiä vanhuspalveluiden näkökulmasta haastatellut Heli Valokivi (2013) painottaa läheisten ja heidän tukensa merkitystä. Läheiset ovat aktiivisia toimijoita, jotka antavat ja hankkivat apua, hoivaa ja palveluja. Haastateltavat eivät itse esiinny aloitteellisina palveluiden hakijoina, vaan pääroolissa ovat puoliso, lapset, sisarukset ja muut läheiset. Muistisairaajat ihmiset ovat kansalaisina annettuun tyytyväisiä ja varsin heikkoja toimijoita. Hän kuvailee osallisuuden rakentuvan arkisissa kohtaamisissa palveluntuottajien kanssa "hienovaraisesti annetun palautteen ja kommentoinnin kautta". Kommentit nousevat arkisista kokemuksista ja kohtaamisista – siitä mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei. (Valokivi 2013, 158–159, 161.) Hienovaraista palautetta ja kommentointia selittävät mahdollisesti juuri edellisessä kappaleessa kuvatut kielenkäytön ja vuorovaikutuksen muutokset.

Muistisairaahan osallisuuden edistäminen, acting-tarpeen tukeminen, onnistuu parhaiten ohjauksen ja tuen avulla. Ohjauksen ja tuen kenties merkittävin tekijä on vuorovaikutus ja suhteet toisiin ihmisiin. Ikäihmisten hyvinvointia tutkineen Tannerin (2006) tutkimuksessa

suhteet toisiin ihmisiin muodostuivat keskeiseksi teemaksi. Haastateltavat kokivat suhteet toisiin ihmisiin emotionaalisen ja käytännöllisen tuen sekä sosiaalisen aktiivisuuden lähteinä. Lisäksi ne tarjosivat kokemuksen välittämisestä ja niiden nähtiin edistävän kykyä hallita (*cope*) vaikeuksia. (Tanner 2006, 194.)

Clair (1999) nimeää musiikin tarjoavan mahdollisuuksia yhteisille kokemuksille, mikä on ihmisten välisten suhteiden perusta. Lisäksi hän toteaa, että musiikki edistää kommunikaatiota, joka voi tapahtua joko verbaalisesti tai non-verbaalisesti. (Mt. 14.) Muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa musiikin käyttöä neuropsykologisilla tutkimuksilla ja kyselylomakkeilla tutkineet Särkämö (2011) toteaa, että musiikkia käyttäneissä ryhmissä tutkittavien mieliala ja orientaatio ympäristöön olivat verrokkiryhmiä parempia. Myös omaiset kokivat, että musiikkitoiminta paransi tutkittavien mielialan lisäksi kommunikaatiota. Särkämö sanoo musiikin olevan hyödyllinen ja muistisairaiden kuntoutukseen soveltuva toimintamuoto. (Mt. 9.)

Toivelauluhetket tarjoavat osallisuuden näkökulmasta hyviä mahdollisuuksia osallisuuden tukemiseen ja edistämiseen. Hetkissä ovat läsnä niin vuorovaikutuksen kuin aktiivisen osallistumisen elementit, ja tavoitteena on, että tutkittava saa itse toivoa lauluja eli ohjata tapaamisen sisältöä siinä määrin, kun se on sairauden määrittämässä rajoissa mahdollista. Musiikissa hyvin hienovaraisetkin osallisuuden muodot ovat mahdollisia: laulun omatoiminen aloittaminen ja lopettaminen, mielipiteen esittäminen sekä myönteisten ja kielteisten tunteiden ilmaiseminen ilmeillä tai sanallisesti ovat yksinkertaisia, mutta toimivia keinoja, joihin myös pidemmälle edenneen muistisairauden keskellä on todennäköisesti mahdollista osallistua. Osallistavan taiteen etuja nimeävä Häkämies (2013) toteaa samoin: ihmisellä on tarve tulla kuulluksi ja näkyväksi, ja juuri osallistava taide antaa mahdollisuuksia sanoittaa sitä, mihin sanat eivät taivu. Lisäksi hän korostaa taiteiden suoraa yhteyttä tunteisiin, taiteen dialogista suhdetta ympäristöön eli sosiaalista innostamista sekä tunnemuistiin jääviä elämysjälkiä (Mt. 9–10.)

2.5 Muistisairaahan ihmisen arki ja sen kohtaaminen

Lähtökohtaisesti muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa pätevät samat lainalaisuudet kuin kenen tahansa kohtaamisessa: kunnioitus, arvostus ja luottamus. Muistisairaiden ihmisten hoitajilta kohtaamisesta ajatuksia kysynyt Eloranta (2003) tiivistää, että kohtaamiset arjessa ilmenevät pieninä hetkinä, henkilökohtaisena kuunteluna ja rohkeutena olla luova. Ikäihmisten kohtaamisesta kirjoittavat Palomäki ja Toikko (2007) puolestaan muotoilevat, että "iäkäs ihminen näkee ja tuntee arvostamisen kohtaamisessa". He korostavat kiinnostuksen merkitystä ja sitä, että ikäihmisellä on mahdollisuus jakaa elämänsä tarinoita. (Palomäki & Toikko 2007, 280, 285–286.) Muistiliiton ohjeistuksessa (2016) korostetaan luottamusta ja sairastuneen elämänhistorian tuntemusta. Tämä auttaa muistisairaahan käyttäytymisen tulkitsemisessa sekä arkirutiinien huomioon ottamisessa, mikä luo turvallisuuden tunnetta. (Muistiliitto 2016, 35.) Myös Lappalainen ja Turpeinen (1998) nimeävät yleispäteviä kohtaamisen ohjeita: ahdistunutta vanhusta rauhoittavat lempeä kosketus, läheisyys, miellyttävien lapsuusmuistojen muistelu sekä lapsuudesta tutujen laulujen laulaminen. Olennaista on edistää toimintaa, jonka ikääntynyt kokee myönteiseksi. (Lappalainen & Turpeinen 1998, 193.)

Muistisairauden keskellä ihmisen käytös voi olla erilaista ja yllättävää. Muistiliiton (2016) ohjeissa muistutetaan, että tunteiden ja tarpeiden ilmaisun toiminnallinen purkautuminen tai mielekkään tekemisen puute tulkitaan usein ongelmalliseksi ja haasteelliseksi käytökseksi (Muistiliitto 2016, 35). Muuttunutta käyttäytymistä selittävät kognitiiviset muutokset, joita muistisairaudet aiheuttavat. Eloniemi-Sulkava ja Savikko (2011) kuvailevat, että kokonaisvaltainen toimintakyvyn heikkeneminen aiheuttaa ihmiselle hankaluuksia muistaa, hahmottaa ja ymmärtää elinympäristöä sekä toisten ihmisten toimintaa ja hallita oman kehon liikkeitä. Kun tutut asiat saattavat näyttää kummallisilta, muistisairas ihminen voi kokea ympäristönsä turvattomaksi ja epäluotettavaksi. Käyttösoireiksi nimettyä käyttäytymistä voi esiintyä sairauden kaikissa vaiheissa, mutta eniten sitä esiintyy keskivaikeassa ja vaikeassa vaiheessa. (Eloniemi-Sulkava & Savikko 2011, 17–18.) Duodecimin Käypä hoito -suosituksissa todetaan, että psykiatrisista ja käyttösoireista lievää masennusta esiintyy noin 25 %:lla ja vaikeaa 5-15 %:lla potilaista, ahdistuneisuutta 40-50 %:lla, levottomuus- eli agitaatio-oireita 50-60 %:lla sekä aistiharhoja ja harha-ajatuksia noin 25-50 prosentilla. Masennusta ja ahdistuneisuutta tavataan tyypillisesti lievässä tai keskivaikeassa sairauden vaiheessa, levottomuusoireita etenkin sairauden myöhäisvaiheessa ja aistiharhoja tavallisimmin keskivaikeassa tai vaikeassa vaiheessa. (Duodecim 2016.)

Olellaista muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa on tiedostaa, että oireet ja sairaudenkuva voivat olla hyvin vaihtelevia persoonasta ja sairauden vaiheesta riippuen. Oivalla vuorovaikutukseen -hankkeen (2009-2012) tuottamassa Kohdaten -oppaassa ohjeistetaan, että lievässä vaiheessa asioita ja keskustelua voi käydä vielä lähes normaalilla tasolla, kun taas keskivaikeassa vaiheessa puheen rinnalle kannattaa ottaa myös sanattomia keinoja, kuten ilmeitä ja eleitä sekä suosia konkreettista, tuttua ja toimintaan liittyvää puhetta. Yhdessä kannattaa keskustella asioista, jotka ovat "tässä ja nyt". Myös vaikeassa vaiheessa tunteiden ilmaiseminen ja aistiminen on edelleen mahdollista, mutta läheisen kannattaa antaa yhä enemmän aikaa, olla lähellä, peilata muistisairaahan ihmisen tuntemuksia sekä käyttää sanatonta viestintää. (Burakoff & Haapala 2013, 8–11.) Muistisairaahan tuomia muutoksia ei tarvitse pelätä, ja esimerkiksi Muistiliiton kuntoutusoppaassa (2014) korostetaan, että elämän jatkuminen mieleisenä ja omannäköisenä on tärkeää. Muistille ja aivoille tekee hyvää kaikenlainen toiminta, joka tuntuu mukavalta, iloa tuottavalta ja sopivan haasteelliselta. Hyvää huoltoa muistille ovat esimerkiksi sosiaalinen kanssakäyminen, valokuvien katselu ja muistelu, liikkuminen, laulaminen ja perustarpeista, kuten hyvästä ruoasta, vuorokausirytmistä ja levosta huolehtiminen. (Muistiliitto 2014, 8.)

Muistisairaiden ihmisten kanssa musisoinnista kirjoittanut Rio (2009) antaa kirjassaan yksinkertaisia käytännön ohjeita tapaamistilanteisiin. Tapaamisen alussa on tärkeä esitellä itsensä esimerkiksi kätellen ja kertoa, mikä on kohtaamisen tarkoitus. Lähestymistä ei tule tehdä takaapäin, ettei henkilö säikähdä. Muuten kosketus ja istuminen lähellä on suositeltavaa, ja esimerkiksi käsiä voi keinoittaa laulun tahtiin, jos se ei vaikuta epämiellyttävältä. Musiikkihetki kannattaa aloittaa laululla, joka on laulatettavalle merkityksellinen. Jokainen laulu on hyvä esitellä selkeästi ja pyytää laulatettavaa mukaan yhteiseen tekemiseen. Laulun jälkeen on tärkeä antaa positiivista palautetta sanoin, elein ja tapautuksin. Kutakin laulua kannattaa laulaa niin monta kertaa, kuin se vaikuttaa kiinnostavalta ja eri tapaamisissa kannattaa hyödyntää samoja ydinlauluja (*core songs*), joita lauletaan yhä uudelleen. Laulaessa on tärkeä seurata laulatettavan tyyliä: jos hän hyräilee, kannattaa hyräillä myös itse. Käytännön järjestelyinä on hyvä muistaa mahdolliset silmälasit, vesilasi ja isotekstiset nuotit. Myös lopetuksessa on hyvä suosia tuttuja lauluja, kiittää hetkestä ja ilmaista selvästi, että laulaminen on päättymässä. (Mt. 47–48, 52, 62-63, 66.)

Muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa kannattaa havainnoida vuorovaikutuksen erilaisia muotoja. Rio (2009) suosittelee kiinnittämään huomiota esimerkiksi verbaaliseen sisältöön ja selkeyteen, vokalisaatioon, katsekontaktiin, kasvojen ilmeisiin, kehon asentoon ja liikkeisiin. Kielenkäytössä voi muun muassa tarkastella käytettyjä sanoja, puheen ymmärrettävyyttä ja havainnoida, onko kielenkäytössä äänneitä, jotka eivät ole sanoja. Katsekontaktissa ja ilmeissä kannattaa kiinnittää huomiota katseen suuntaan ja keskittymiseen sekä siihen, millaisia ilmeitä kasvoilta voi lukea. Kehon asennosta voi arvioida esimerkiksi tilanteen mukavuutta tai jännittyneisyyttä sekä kiinnittää huomiota esimerkiksi siihen, miltä käsi tuntuu kätellessä tai suosiiko muistisairas ihminen liikkeissään yhtä vai kahta kättä. Laulaessa myös kehon muut liikkeet, kuten jalan naputus, pään huojuminen ja käden liikkeet ovat huomionarvoisia. Joissakin tilanteissa muistisairas ihminen ei välttämättä reagoi musiikkiin, mutta se ei tarkoita välttämättä sitä, ettei musiikin käyttö olisi hyödyllistä. Ainoastaan silloin, jos laulatettava ei vaikuta nauttivan musiikista, kannattaa pitää tauko ja yrittää myöhemmin uudelleen. (Mt. 16, 52–54.)

3 TUTKIMUKSEN PAIKANTUMINEN JA TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS

3.1 Tutkimuskysymys

Maisterintutkielmani tutkimuskysymys on: Miten yhdessä laulaminen voi edistää muistisairaana ihmisen osallisuutta? Alakysymyksenä tarkastelen, millaista kuntouttavaa toimintaa toivelaulujen laulaminen muistisairaille ikäihmisille on.

Tutkimuskysymykseeni sisältyy oletus siitä, että yhdessä laulamiseen liittyy osallisuutta edistäviä tekijöitä. Oletus on perusteltu, sillä tutkimuskirjallisuudessa musiikin hyvinvointia ja toimijuutta edistävät tulokset ovat vahvoja. Koska tutkimusta laulamisesta kotona asuvien muistisairaiden ikäihmisten kanssa on vain vähän, teen etnografista kuvausta siitä, millainen menetelmä on käytännössä sekä millaisia edellytyksiä, rajoituksia ja mahdollisuuksia toivelaulujen laulamiseen liittyy.

3.2 Tutkimusaineisto

Valitsin tutkimukseni kohderyhmäksi kotona asuvat muistisairaant ikäihmiset. Hain tutkimuslupaa Jyväskylän kaupungilta ja sain tutkimukseeni Jyväskylän Muistipäiväkeskuksen kautta viisi kotona asuvaa 67–89-vuotiasta osallistujaa eri puolilta Jyväskylää. Muistipäiväkeskus on osa Jyväskylän kaupungin sosiaalipalveluiden päivä- ja työtoimintaa, ja muistipäiväkeskuksen toimintaan siirrytään avoimista päiväkeskuksista tyypillisesti muistisairauden keskivaikeassa tai vaikeassa vaiheessa. Muistipäiväkeskuksessa tarjotaan monipuolista virikkeellistä päivätoimintaa, kuten musiikkia, liikuntaa, aivojumppaa ja yhteislaulua sekä muita palveluita, kuten tarvittaessa kampaamo- ja jalkahoitopalveluita. (Jyväskylän kaupunki 2018.)

Tutkimukseeni osallistui kolme naista ja kaksi miestä. Tutkittavien omaisten arvioiden tai viimeisimpien muistimittausten mukaan tutkimukseen osallistuvat olivat muistisairauden keskivaikeassa tai vaikeaa lähestyvässä vaiheessa. Kaksi tutkittavista asui kotona yksin, kolme

puolisonsa kanssa. Puolisot toimivat läheistensä omaishoitajina, ja kahden yksin asuvan tutkittavan kohdalla tyttäret olivat viikoittain tai lähes päivittäin apuna. Molemmilla kotona asuvilla kävi kotihoito viisi kertaa päivässä ja lisäksi heille tuli yksityisinä ostopalveluina ruoka- ja siivouspalveluja. Kaikki osallistuivat kerran viikossa muistipäiväkeskuksen toimintaan, eivät tosin samoina päivinä.

Sain muistipäiväkeskuksesta tutkimukseen osallistuvien yhteystiedot ja ennen aineiston keräämisen aloittamista olin jokaiseen omaiseen yhteydessä puhelimitse. Tiedustelin, ovatko he edelleen kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen ja kerroin tutkimuksesta ja sen kulusta. Kysyin omaisilta perustietoja tutkimukseen osallistuvista henkilöistä, heidän musiikkitaustoistaan, toivelauluistaan sekä mahdollisista huomioon otettavista käytännön asioista. Pyrin luomaan itselleni jonkinlaisen kokonaiskuvan tutkimukseen osallistuvista henkilöistä ja heidän arjestaan, jotta pystyin suunnittelemaan lauluhetkiä etukäteen.

Kokosin lauluvaihtoehdot viiteen kategoriaan: kansanlauluihin, ikivihreisiin, virsiin, maakuntalauluihin ja joululauluihin. Kysyin sopivia lauluja Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen lehtorilta Erja Kososelta, joka on tutkinut koulun laulunopetuksen historiaa eri vuosisadoilla. Lisäksi minulla oli aiempien laulatuskokemusteni perusteella suhteellisen hyvin tietoa siitä, mitä lauluja tutkimukseen osallistuvien iässä yleensä lauletaan. Muutamaa laulua lukuun ottamatta kaikki laulut olivat minulle ennestään tuttuja, sillä laulut löytyivät lapsuudenkodissani olleista laulukirjoista, joita olin laulanut ja soittanut paljon. Suurin osa lauluista on F-kustannuksen toivelaulukirjasta Kultainen laulukirja (2012). Tein jokaisesta laulusta isotekstiset sanat, numeroin laulut ja tein kustakin kategoriasta oman sisällysluettelon. Kussakin kategoriassa oli alun perin noin 20 laulua, mutta lisäsin ensimmäisten tapaamisten jälkeen muutamiin kategorioihin esiin tulleita toivelauluja, jolloin lauluja oli kategorioissa lopulta keskimäärin 25 kappaletta. Jätin laulujen sanat irralleen, jolloin sisällysluetteloja ja lauluja oli helppo esitellä, vaihdella ja ottaa omaan käteen.

Aloitin yhden tutkimukseen osallistuvan kanssa tapaamiset joulukuun 2017 puolessa välissä, mutta muuten keräsin aineiston tammi–helmikuun 2018 aikana. Kävin jokaisen tutkimukseen osallistuvan kotona viisi kertaa ja tapaamiset kestivät keskimäärin noin 1 h 20 min. Laulamiseen kului aikaa yleensä noin tunti, mutta yhden tutkimukseen osallistuvan kanssa pidimme noin 30–45 minuutin mittaisia lauluhetkiä, sillä laulaminen tuntui hänestä fyysisesti vaikealta. En ollut tehnyt tapaamisista tarkkaa suunnitelmaa, mutta peruselementtini olivat tervehtiminen,

laulatus ja loppukiitokset. Useissa kodeissa joimme myös tapaamisten yhteydessä tutkimukseen osallistuvan tai omaisen pyynnöstä kahvit.

Vaikka jokainen tutkittava ja lauluhetki olivat erilaisia, laadin kenttäpäiväkirjan muistiinpanojen perusteella kuvauksen siitä, miten tapaaminen tyypillisesti eteni. Tapaaminen ei ole aito, vaan olen koonnut siihen havaintoja useista tapaamisista:

Soitan ovikelloa. Tutkittavan läheinen tulee avaamaan oven ja astun sisälle. Kättelen läheistä ja tutkittavaa, joka tulee minua vastaan läheisen jäljessä. Sanon, että onpa mukava nähdä ja kysyn, mitä jos laulaisimme taas tänään yhdessä. Tutkittava myöntyy iloisesti, mutta ehkä hieman hämmentyneenä ja kävelemme olohuoneeseen.

Ohjeistan tutkittavaa käymään istumaan sohvalle tai omaan nojatuoliin ja kerron, että istun hänen viereensä, jotta voimme katsoa yhdessä sanoja. Annan laulut tutkittavan käteen ja kysyn, mitä laulaisimme tänään. Tutkittava on edelleen hämillään ja sanoo, että hänelle käy kaikki tai valitse sinä. Kerron, että tänään hän saa toivoa, minulle sopivat ihan kaikki. Luen lauluja ääneen sisällysluettelosta, kyselen, onko tämä tai tuo laulu tuttu, ja tutkittava päätyy usein ehdottamaan sisällysluettelon ensimmäistä tai toista laulua.

Lähdemme laulamaan yhtä aikaa, ja laulu soljuu luontevasti eteenpäin. Jos tutkittava hapuilee säkeistön aikana, hän saa kiinni viimeistään kertosäkeessä. Laulun lopussa joko tutkittava tai minä sanomme toisillemme, että sepä oli mukavaa. Tutkittava alkaa katsella muita lauluja tai ehdottaa uudestaan samaa laulua. Ensimmäisten laulujen jälkeen tutkittava innostuu ja "pääsee vauhtiin". Laulujen välissä tulee välillä pieniä keskusteluita tutkittavan tai läheisen kanssa, mutta saatamme myös vain laulaa lauluja laulun perään. Lauluhetken aikana yksinasuvien tutkittavien kotihoito tai ruokalahetti saattaa tulla käymään omilla avaimillaan, mutta he antavat meidän laulaa rauhassa, kun kerron miksi olen paikalla.

Lauluhetki kuluu nopeasti ja noin 50-55 minuutin kohdalla kerron, että lauluhetki alkaa lähestyä loppuaan. Ihmettelemme tutkittavan kanssa nopeaa ajankulua. Viimeinen laulu saattaa tarkoittaa esimerkiksi kolmea laulua, jos tutkittavalla on paljon intoa laulamiseen. Lauluissa menee aikaa vain muutama minuutti, joten ehdimme laulaa tapaamisten aikana noin 20-30 laulua.

Lauluhetken lopuksi laitan laulunsanat kansiooni ja kerron, että ne ovat täällä tallessa seuraavaa kertaa varten. Kätelemme tai halaamme tutkittavan kanssa ja kiitämme käynnistä puolin ja toisin. Juttelemme tutkittavan ja läheisen kanssa vielä jotakin siirtyessäni eteiseen pukemaan ja kertaamme läheisen kanssa seuraavan tapaamisajan. Kiitän käynnistä, ja tutkittava ja hänen läheisensä vilkuttavat minulle ovella.

3.3 Tutkimusote

Tutkimukseni lähestymistapa on laadullinen ja tarkentaen pääasiassa etnografinen. Etnografia on yleinen sosiaalitieteiden tutkimusmetodi, joka perustuu vahvasti tutkijan henkilökohtaiseen kokemukseen, joka muodostuu yleensä osallistuvan havainnoinnin kautta (Genzuk 2003, 1). Tutkimusote sisältää tutkijan omaa havainnointia ja osallistumista, ja Lappalaisen (2007) osuvassa määritelmässä "etnografi tutustuu itse tutkimuskohteeseensa ja opettelee toimimaan sen arkisissa sosiaalisissa ja kulttuurisissa järjestyksissä". Tutkija tuo selvästi esille oman toimintansa suodattaen kokemuksiaan kentältä ja paikantaen niitä analyttisesti. (Lappalainen 2007, 10.) Etnografiselle tutkimukselle tyypillistä ovat tutkimusta ympäröivät viralliset suhteet ja sosiaaliset asemat. Tutkija paikantuu väistämättä erilaisiin tilanteisiin ja konteksteihin, minkä kuvaaminen tekee tutkimuksesta mielenkiintoista. (Tolonen & Palmu 2007, 89.) Omassa tutkimuksessani sosiaalisia konteksteja ovat tutkimukseen osallistuva omassa kodissaan, läheiset sekä mahdollinen kotihoito ja muut kotiin suuntautuvat palvelut. Pääsy koteihin on mahdollistunut virallisten suhteiden, tutkimusluvan ja Jyväskylän kaupungin vanhuspalveluiden kautta.

Laadullisen tutkimuksen tavoite ei ole välttämättä tuottaa yleistettävää tietoa. Sen sijaan laadullisen tutkimuksen ydin voidaan tiivistää kysymykseen: "Miten minä voin ymmärtää toista?". Laadullisen tutkimuksen perinteitä voi jaotella ymmärtämiseen tai selittämiseen. Ymmärtämisessä pyritään eläytymään tutkittavien ajatuksiin, motiiveihin ja henkiseen ilmapiiriin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 33–34, 76.) Tutkimuksessani pyrin ymmärtämään, mitä muistisairas ikäihminen toivelaulujen laulamista ajattelee ja millaisia tunteita hän laulamisen aikana kokee. Vaikka tutkimukseni havainnointi on osallistavaa, en pyri olemaan tutkijana asiantuntija tai opettaja. Osallistamiseen perustuvissa menetelmissä tutkijan keskeisin arvo on tutkittavien ja heidän tietämyksensä kunnioittaminen. (Mt. 95–96.) Tarkoitukseni ei ole mennä tutkittavien kotiin pian valmistuvana musiikinopettajana, vaan ilman soitinta tulevana tyttönä, joka pitää yhdessä laulamista. Tutkijana olen kiinnostunut ennen kaikkea tutkittavista itsestään, heille merkityksellisistä lauluista ja niiden tarinoista.

Tutkimuksessa keräämäni aineisto on monipuolinen ja sitä kertyi niin kalenterin kulmiin, laskujen selkämyksiin kuin nauhurille. Moniaineksisuus on ominaista etnografiselle tutkimukselle, ja aineistot sisältävät usein kenttämuistiinpanoja ja -päiväkirjan, haastatteluaineistoa, dokumentteja, valokuvia ja videointia (Mietola 2007, 151; Lappalainen

2007, 128). Aineiston moniaineksaisuutta voidaan nimittää aineistotriangulaatioksi, joka tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että tutkimuksessa käytetään yhdessä erilaisia aineistoja (Eskola & Suoranta 2008, 69). Erilaisten aineistotyyppien tarkoitus on luoda kokonaiskuvaa kuvattavasta ilmiöstä, mutta kuten Hakala & Hynninen (2007) toteavat, etnografisen kentän moniäänisyys ja kohtaamisten sattumanvaraisuus saavat tutkijan ymmärtämään ainoan oikean tarinan kertomisen sulan mahdottomuuden. Tutkija joutuu kyseenalaistamaan ja purkamaan omia oletuksiaan ja tietämistään sekä etsimään perusteita ajatusrakennelmille, teorioille ja uskomuksille. Etnografi asettuu välittämään tutkimukseen osallistuvien kieltä. Tutkittavien kielellä ei ole välttämättä institutionaalista asemaa, ja tutkimuksessa pyritään sanallistamaan sitä, mistä ei voida tai mistä ei vain yksinkertaisesti puhuta. (Mt. 211, 214, 223.)

Tutkimuksessani on toisaalta myös monia toimintatutkimuksen piirteitä, sillä olen ollut tutkijan roolissa laulattaja enkä pelkästään sivusta seuraava havaintojen tekijä. Aktiivisessa tutkijan roolissa on omat etunsa ja haasteensa. Osallistuvassa roolissa tutkija pääsee hyvin sisälle tutkittavaan tilanteeseen tai ilmiöön, mutta toisaalta oman toiminnan keskellä monia asioita saattaa jäädä huomaamatta. Siksi tutkijan osallistumisen vaikutuksia tutkimustuloksiin on tärkeä reflektoida kriittisesti. Laulatuksen voi määrittellä selkeäksi toiminnalliseksi menetelmäksi tai muutosinterventioksi, kuten Heikkinen (2015, 204) toimintatutkimuksen muutokseen tähtäävän väliintulon määrittelee. Erilaisia toimintatutkimuksia yhdistävät muutokseen pyrkiminen, tutkittavien osallistuminen sekä käytäntöihin suuntautuminen. Tutkimuskohteet ja kysymyksenasettelut voivat olla sen sijaan hyvin vaihtelevia. Muutospyrkimyksistä ja -interventioista huolimatta tutkijalta on metodisissa opeissa kielletty muutosta johtava ja suoraan toteuttava rooli. (Kuula 1999, 10; 205.)

Sekä toimintatutkimus että etnografinen tutkimusote ovat suhteellisen väljiä viitekehyksiä, jonka alle mahtuu monenlaisia menetelmiä ja lähestymistapoja, jotka ovat osittain myös päällekkäisiä (vrt. esim. Kuula 1999, 11; Lappalainen 2007, 9). Yhteisiä piirteitä tutkimusotteille ovat muun muassa tutkijan aktiivinen osallistuminen, toimintaan ja tilanteisiin liittyvä havainnointi sekä jatkuva reflektointi. Heikkinen (2015, 211) kuvaa reflektion merkitystä siinä, että "toimintatutkimusta hahmotellaan itsereflektiivisenä kehänä, jossa toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu seuraavat toisiaan".

3.4 Menetelmälliset valinnat ja aineiston kerääminen

3.4.1 Osallistuva havainnointi

Osallistuva havainnointi on etnografisen tutkimuksen yleisimpiä lähestymistapoja. Tuomi ja Sarajärvi (2009) kertovat havainnointia käytettävän, kun tutkittavasta ilmiöstä tiedetään vain vähän tai ei ollenkaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 94). Muistisairaiden ikäihmisten laulattamisesta kotona on vain vähän kotimaista tutkimusta, joten osallistuvaan havainnointiin päätyminen oli perusteltua. Havainnointi antaa hyviä mahdollisuuksia kuvailla sitä, miten yksilöllistä arkea tutkimukseen osallistuvat muistisairaajat ikäihmiset kodeissaan elävät. Tuomi & Sarajärvi (2009) mainitsevat, että haastatteluun verrattuna osallistuva havainnointi tuo selvemmin esille ilmiöön tai asiaan liittyvän käyttäytymisen, kun puolestaan haastattelu saattaa paljastaa vain itse asiaan liittyvät normit. Tällöin havainnointi voi toimia käyttäytymistä selventävänä menetelmänä. Erilaisia havainnoinnin muotoja on useita, esimerkiksi piilohavainnointi, osallistuva havainnointi ja osallistava havainnointi. (Mt. 94.) Omassa tutkimuksessani havainnoinnin muodot liikkuvat osallistuvan ja osallistavan havainnoinnin rajapinnoilla, sillä välillä seurasin tilanteita seurailijan roolissa, välillä olin aktiivisen toimijan roolissa. Esimerkiksi kerran laitoin tutkimukseen osallistuvalla vaipan, kun hän tuli avaamaan oven pelkkä paita päällään. Aineiston kerääminen sisälsi siis muutakin kuin pelkkää laulatusta, mutta pyrin siihen, että tutkimukseen osallistuvat vievät itse lauluhetkiä mahdollisimman paljon eteenpäin.

Etnografisessa kenttätutkimuksessa tapahtumat ja ilmiöiden kuvaukset muotoutuvat teksteiksi havaintojen kirjaamisen kautta (Palmu 2007, 144). Omassa tutkimuksessani olen kirjoittanut kenttämuistiinpanoja ja pitänyt kenttäpäiväkirjaa, jota olen kirjoittanut suoraan tapaamisen jälkeen. Kenttämuistiinpanoni ovat olleet nopeita ja yksittäisiä kirjauksia osuvista lausahduksista, kellonajoista ja tilanteista, jotka olen halunnut muistaa myöhemmin sanatarkasti ja yksityiskohtaisesti. Kenttäpäiväkirja toimi minulle havaintojen kirjaamisen ohella itsereflektion ja tilanteiden purkamisen keinona, sillä koin tarvetta työstää koskettavia ja minulle yllättäviä tilanteita. Palmu (2007) kysyy artikkelissaan, miten tutkija kirjoittaa ja näkyy tekstissä. Hän vastaa, että tutkija kirjoittaa aina omasta positiostaan, tekee jatkuvasti valintoja ja kokee tutkimuksen ruumiillisesti. Tutkijan kokemusten näkyminen on siten väistämätöntä ja lukijan tulisi voida tarkastella niitä moninaisia suhteita, joita syntyy tutkijan, tutkijan ja kentän

sekä mahdollisesti tutkittavien välillä. Aikamuotona preesens on yleisin, mutta erilaisilla aikamuodoilla voi tuoda esiin tutkimuksen prosessia ja kerroksellisuutta. (Mt. 148.)

3.4.2 Tutkittavien ja läheisten teemahaastattelut

Olen käyttänyt teemahaastattelua havainnointia taustoittavana ja täydentävänä menetelmänä. Yksi haastattelun merkitys on kuulla toimijoiden itsensä tulkintoja – tällöin tutkija ei perusta tietoaan vain omiin huomioihinsa. Haastatteluissa ja erityisesti etnografisissa haastatteluissa sosiaalinen konteksti, tilanne, paikka ja aika ovat huomionarvoisia. Kentällä toistensa kanssa aikaa viettäneet tutkija ja tutkittava voivat mahdollisesti jo tuntea toisensa tai ainakin heillä voi olla jonkinlaisia ennakkokäsityksiä toisistaan. (Tolonen & Palmu 2007, 89–92). Omalla kohdallani alkuhaastatteluissa olin yhtä lukuun ottamatta laulattanut kaikkia ennen ensimmäistä haastattelua ja minulla oli taustatietoja jokaisesta omaisten puhelimesta kertomien tietojen perusteella. Se auttoi niin haastattelukysymysten muotoilussa kuin haastattelutilanteen käytännön vuorovaikutuksessa. Siitä huolimatta tuntemukseni ei ollut vielä kovin syvällistä ja haastatteluissa tuli paljon mielenkiintoisia yksityiskohtia sekä tutkimuksen kannalta merkittävää tietoa. Omaisille suuntautuneen loppuhaastattelun kysymykset muotoutuivat vasta tutkimuksen aikana, kun aloin hahmottaa, millaisista asioista olen kiinnostunut kuulemaan heidän näkökulmiaan ja mielipiteitään (vrt. Tolonen & Palmu 2007, 92).

Omat teemahaastatteluni muotoutuivat myös haastattelun kokoonpanon osalta tutkimuksen aikana. Olin alun perin suunnitellut haastattelevani tutkimukseen osallistuvia ja omaisia erikseen, mutta haastattelujen alkaessa totesin sen olevan hankalaa. Haastattelujen alkaessa olimme omaisten ja tutkimukseen osallistuvien henkilöiden kanssa samassa tilassa ja esimerkiksi tutkimukseen osallistuvien henkilöiden siirtäminen toiseen huoneeseen olisi tuntunut kiusalliselta. Jotkut tutkimushenkilöt olivat esimerkiksi sen verran "kiinni" omaisissaan, että se olisi voinut aiheuttaa hankaluuksia ja muutamassa paikoissa tein haastattelut kahvipöydän ääressä. Koin tutkimukseen osallistuvan ja omaisen yhteisen teemahaastattelun toimivaksi ja kiinnostavaksi asetelmaksi. Ensinnäkin kaikki tutkimushenkilöt eivät ilmaisseet itseään kovin paljon sanallisesti ja toisaalta joskus tutkimukseen osallistuvat saattoivat ottaa osaa tai kommentoida läheisensä vastauksia yllättävilläkin tavoilla. Yhteisten teemahaastattelun rajoitteita voivat olla puolestaan

esimerkiksi se, että omainen ei uskalla tai halua kertoa läheisensä kuullen kaikkea tai että toinen osapuoli jää toisen varjoon. Sivustaseuraajan rooliin jäämisen mahdollisuuden ikäihmisen haastattelussa toteaa myös Lumme-Sandt (2009), joka toteaa ongelman esiintyvät erityisesti ikääntyneiden ja sairaiden ihmisten haastatteluissa. Toisaalta omainen voi toimia haastattelutilanteessa toivotun tukihenkilön roolissa tai osana symbioottista tiimiä, joka on tyypillistä pitkään yhdessä eläneille pariskunnille. (Mt. 131–132.) Huomasin symbioottisen tiimin ulottuvuuden monien pariskuntien kohdalla sekä koin, että omaiset puhuivat haastatteluissa kaikesta suhteellisen avoimesti, sillä tutkimukseen osallistuvien lähimuisti oli hyvin heikko. Tutkittavien varjoon jäämistä haastatteluissa tapahtui välillä, mutta äänitetyissä tapaamisissa tutkimukseen osallistuvien ääni tuli toisaalta hyvin esille.

Teemahaastatteluissa ja aineiston keräämisessä ylipäänsä ovat läsnä tutkijan ja tutkimukseen osallistuvien erilainen tausta, elämäkokemus ja sosiaalinen todellisuus. Ruusuvuori ja Tiittula (2009) toteavat, että näkökulmien erilaisuutta ei välttämättä huomaa itse tilanteessa, mutta niitä on hyvä tarkastella haastattelua analysoidessa. Taito tarkastella asioita toisen näkökulmasta, oman asian esittäminen ymmärrettävästi sekä perspektiivien vaihdettavuus kuuluvat kirjoittajien mielestä keskustelun perusmekanismeihin. Haastattelu on joka tapauksessa jatkuvaa tasapainottelua yhteisyyden rakentamisen ja toisaalta roolijakoon suuntaamisen välillä. (Mt. 36, 42.) Lumme-Sandt (2009) kommentoi, että pitkä elämäkokemus voi olla merkityksellinen resurssi etenkin kerronnallisessa haastattelussa. Jos esimerkiksi nuorempi haastattelija ei jaa samaa kokemuspiiriä vanhemman haastateltavan kanssa, haastateltava saattaa kokea tarvetta valottaa kertomisiaan muistelun kautta. (Mt. 138.)

3.4.3 Äänitetyt lauluhetket

Päädyin tutkimuksen aikana äänittämään toivelauluhetkiä. Toteutin äänitykset Olympus VN-732PC Digital Voice Recorder -äänittimellä ja puhelimen nauhurilla. Olin alun perin ajatellut, että videointi tai nauhoitus voivat tuntua tutkimukseen osallistuvista kiusalliselta ja vaikuttaa lauluhetkien kulkuun (vrt. Lumme-Sandt 2009, 129). Totesin kuitenkin alkuhaastattelujen perusteella, että nauhurin esilläolo ei ollut kenellekään tutkimukseen osallistuvalla ongelma – vaikutti siltä, ettei kukaan kiinnittänyt nauhuriin mitään huomiota. Kysyin äänittämiseen luvan omaisilta ja äänitin jokaisen tutkimukseen osallistuvan kanssa yhden lauluhetken. Yhden

tutkimushenkilön äänitin kanssa kaksi tapaamista, sillä ensimmäinen laulatus jäi äänen käheyden vuoksi lyhyeksi.

Äänitetyt lauluhetket olivat autenttista ja hyödyllistä aineistoa. Ensinnäkin, teemahaastatteluissa tutkimukseen osallistuvilta oli muistipulmien vuoksi hankalaa kysellä lauluhetkistä. Siksi palautetta ja suoria kommentteja tuli parhaiten yhteisen laulamisen lomassa. Toiseksi, en pystynyt kirjaamaan jatkuvasti kenttämuistiinpanoja lauluhetkien aikana, jolloin en muistanut tarkasti tutkimushenkilöiden reaktioita ja kommentteja. Kolmanneksi äänitykset autoivat minua havainnoimaan hienovaraisia näkökulmia osallisuudesta, sillä pystyin kiinnittämään huomiota esimerkiksi siihen, kumpi aloitti laulun sekä palaamaan lauluhetkiin uudelleen.

3.5 Analyysin kuvaus

Etnografisessa tutkimuksessa aineiston analyysitapojen kirjo on laaja. Tämä on luonnollinen ilmiö, sillä erilaiset aineistotyypit luovat tarpeita erilaisille analyysimenetelmille. Erilaisten aineistojen välille muodostuva vuoropuhelu on nimenomaista etnografian antia. Erilaiset aineistot syventävät ja laajentavat kuvaa ilmiöstä ja luovat siitä moniulotteisen kuvan. (Mietola 2007, 176.) Triangulaatio, omassa tutkimuksessani aineistotriangulaatio, tarkoittaa alun perin "kolmiomittaus" eli erilaisista positioista tapahtuvaa mittaamista (Eskola & Suoranta 2008, 68). Kolmiomittaus kuvastaa hyvin sitä, kuinka pyrin tutkimukseni analyysissa lähestymään aiheitani niin tutkittavien, heidän läheistensä kuin tutkijan näkökulmista.

Analysoin aineistoani sisällönanalyysillä fenomenologis-hermeneuttisella otteella. Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa kuuluu hermeneuttiseen, ymmärtämiseen perustuvaan perinteeseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 36–38). Sen keskeisiä käsitteitä ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Fenomenologiassa ajatellaan, että ihminen rakentuu suhteessa maailmaan ja rakentaa niistä merkityksiä. Kokemuksemme ovat yksilöllisiä ja ainutlaatuisia, vaikka todellisuuden merkitykset eivät ole synnynnäisiä vaan intersubjektiivisia eli subjektien välisiä ja luonteeltaan yhteisöllisiä. Hermeneutiikka puolestaan tarkoittaa teoriaa tulkinnasta ja ymmärtämisestä ja suuntautuu ihmisten välisen vuorovaikutuksen maailmaan.

Oleennaista on ymmärtää ilmaisuja, jotka voivat olla niin sanallisia kuin kehollisia. (Laine 2015, 29–33.)

Yksilön kokemusten ja merkitysten ymmärtämistä tavoitteleva analyysi sopii tutkimukseeni hyvin. Myös ajatus siitä, että merkitykset rakentuvat suhteessa ympäristöön, on olennainen, sillä lauluhetkissä vuorovaikutuksella on keskeinen rooli. Laine (2015) muotoilee, että hermeneuttisessa analyysissä tutkijan saama tieto syntyy vuoropuhelussa tutkimusaineiston kanssa. Analyysi lähtee liikkeelle tutkijan spontaanista esiymmärryksestä, josta pyritään ottamaan etäisyyttä kriittisen reflektion avulla. Sen jälkeen syvennytään aineiston pariin, tehdään tulkintoja, koetellaan niitä kriittisesti ja palataan taas aineiston pariin. Kehäajattelun avulla on mahdollista löytää todennäköisin tulkinta tutkittavan tarkoitusperille. (Mt. 37–38.) Varto (1992) huomauttaa, että hermenuttinen kehä ei tarkoita umpeutuvaa kehää. Sen sijaan jokainen lukutapa vie lähemmäs tutkimuskohteen mieltä ja toiseksi syventää tutkijan omaa itseymmärrystä. Edellä mainittujen tekijöiden kulku analyysissä rinnakkain auttaa erottamaan oman lukutavan tutkimuskohteesta sekä ymmärtämään muita lukutapoja. (Mt. 69.)

Keräsin tutkimuksessani kolmea erilaista aineistotyyppiä: äänitettyjä lauluhetkiä, omaisten sekä tutkittavien alku- ja loppuhaastatteluja sekä koko tutkimusprosessin aikana kirjoitettua kenttäpäiväkirjaa. Olen analysoinut aineistoani teemoitellen. Teemoittelussa perusajatuksena on selvittää, mitä valituista teemoista on sanottu. Eri aihepiirien perusteella aineisto pilkotaan ja ryhmitellään, ja näin aineistossa esiintyviä teemoja voidaan vertailla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105.) Tutkimukseni pääteemoiksi valikoituivat osallisuus sekä laulamisen suhteet nykyhetkeen ja menneisyyteen. Kyseiset teemat muotoutuivat vähitellen – osallisuuden pääteema kulki mukana koko tutkimuksen ajan jo tutkimuskysymyksen perusteella, kun taas nykyhetken ja menneisyyden teemat nousivat esille aineistonkeruun aikana. Nykyhetki ja menneisyys olivat lauluhetkissä niin kouriintuntuvasti läsnä, että niitä oli hankala sivuuttaa. Nykyhetken ja menneisyyden teemojen kautta oli mahdollista kuvata tutkimukseen osallistuneiden välittömiä reaktioita lauluhetkissä sekä sitä, miten osallisuus tuli esille niiden kautta. Viimeiseksi syntyi alaluku arjen ilmiöistä, sillä ne olivat mielestäni rikas osa aineistoa. Arjen kuvaukset ilmentävät sitä, mitä asioita yhdessä laulaessa on tärkeä ottaa huomioon sekä millaisia tilanteita tapaamisissa voi tulla vastaan.

Analysoin laulamisen vaikutuksia yksityiskohtaisimmin lauluhetkien äänitteistä, sillä ne ovat aidoimpia ja suorimpia kuvauksia lauluhetkistä. Lauluhetkissä palaute tulee suoraan

tutkimukseen osallistuvilta, mikä on tutkimukseni päätavoite. Litteroin jokaisen äänitteen ja haastattelun sanasta sanaan. Hiljaiset hetket jaottelin pisteiden avulla lyhyisiin (.) ja pidempiin (...) taukoihin. Pisimmät, yli kymmenen sekunnin tauot, merkitsin tekstiin auki kirjoitettuna ja kirjoitin mukaan tauon pituuden sekunteina. Intonaatioita, hengityksiä tai päällekkäispuhunntaa en litteroinut, sillä kieli itsessään ei ole tutkimukseni keskiössä. Lisäsin haastattelujen ja äänitettyjen lauluhetkien litteraatioihin kursiivilla omia havaintojani esimerkiksi liikuttumisesta, silmälasien laittamisesta, kodin äänistä sekä vierailijoiden, kuten kotihoitajien tai ruokalähettiläiden, käynneistä. Litteraatioissa H tarkoittaa haastattelijaa eli minua, muut haastatteluissa esiintyvät henkilöt olen avannut kunkin otteen yhteydessä.

Tein jokaisen tutkimukseen osallistuneen äänitetystä lauluhetkestä excel-taulukon, johon analysoin lauluhetkissä käytyt keskustelut osallisuus, nykyhetki positiivinen, nykyhetki negatiivinen, menneisyys positiivinen, menneisyys negatiivinen ja arjen ilmiö -teemojen kautta. Läheisten ja tutkimukseen osallistuneiden yhteishaastattelut kävin läpi lukemalla ja koodasin niihin samat teemat. Kenttäpäiväkirjaa en teemoitellut tai koodannut yksityiskohtaisesti, sillä se ei ollut mielestäni perusteltua. Kenttäpäiväkirjan rooli oli ensisijaisesti refleктоiva ja kuvaileva, ja poimin siitä analyysiin otteita, jotka täydentävät kokonaiskuvaa ja kuvaavat lauluhetkien tilanteita.

Järjestin lauluhetkien ja haastattelujen teemoittelut yhteiseen taulukkoon, johon liitin materiaalia kaikista aineistotyypeistä. Sarakkeeseen "tutkija x:stä" kirjoitin kokoavia pohdintoja siitä, mitä asioita teemoista heidän kohdallaan mietin. Taulukot auttoivat minua aineistojen välisessä vuoropuhelussa ja niiden peilaamisessa toisiinsa. Kirjoitin analyysin pääasiassa kokoavan taulukon pohjalta, mutta hain lisäksi täydentäviä otteita suoraan eri aineistoista.

Olen koonnut aineiston yksityiskohtia taulukkoon, jonka tarkoitus on havainnollistaa aineiston eri elementtejä ja moninaineksisuutta:

AINEISTO	MÄÄRÄ
Kenttäpäiväkirja	110 s
Äänitetyt toivelauluhetket	6 kpl
Omaisten ja tutkittavien teemahaastattelut	10 kpl
Toivelauluhetket	25 kpl
Tapaamiset Bertha	7 h 15 min
Tapaamiset Orvokki	6 h 20 min
Tapaamiset Pertti	5 h 45 min
Tapaamiset Risto	7 h 45 min
Tapaamiset Mirkku	6 h 35 min

4 TUTKIMUSTULOKSET

4.1 Yhdessä laulaminen ja osallisuus

4.1.1 Arjen osallisuus

Muistisairaus aiheutti tutkimukseen osallistuneilla haasteita arjen osallisuudelle. Pulmat näkyivät esimerkiksi keskusteluun osallistumisen mahdollisuuksina, elinpiirin kaventumisena ja sosiaalisen elämän hiljentymisenä. Osallisuuden having-tarpeesta (Raivio & Karjalainen, 2013, 17), kuten toimeentulon ja turvallisuuden huolehtimisesta, vastuu on siirtynyt muille. Kunkin tutkittavan läheinen tuo osallisuuden kaventumista esille omalla tavallaan:

Berthan puoliso:

"Mutta minä ymmärrän miksi: se on vaikeaa ja jos ihmisillä on liikkumisrajoituksia kuin jotkut ovat, siis vähitellen se murenee se sosiaalinen elämä murenee kuitenkin."

Orvokin tytär:

"Joo sillein elämä kapeutuu."

Riston puoliso:

"No mun mielestä tää (lauluhetki) on niiku meille semmonen ohjelmanumero tavallaan. Et siinä mielessä on kiva, kun tota tää elämä on aika suppeeta. Et ollaan vaan täällä kotona ni aina välillä ei (.) ei tota keksi ja Ristolle tekemistä. – – Ni siinä mielessä ja sitte ku hänelle on se musiikki on ja on ollu tärkeä ni. (.) Ja niiku huomaat ni hän osallistuu tohon laulamiseen tosi hienosti."

Pertin puoliso:

"Nyt mennään aika tasatahtiin tuolla sitten. Semmonen (.) on hiljentänyt kovasti elämää, että kaikkein rauhallisimmin on se että ollaan kotona ja (.) ei kovin paljon sitten enää mennä. Ruokakaupassa käydään kahestaan (.) ja lenkillä käydään kahestaan. Et siin on melkein."

Mirkun tytär:

"Voiko siihen (Mirkun ääni maassa) vaikuttaa se, on on päiviä et oikein puhu muuta ku et hoitajat pikaisesti käy?"

Tutkimukseen osallistuneet sanoittavat elämänpiirinsä kaventumista vaihtelevasti. Muutamat vaikuttavat olevan nykyhetkeen tyytyväisiä eivätkä tuo puheissaan esille tyytymättömyyttään osallisuuden vähenemisestä sairauden myötä. Orvokki puhuu muistisairauden sijasta vanhuudesta, joka on vienyt hänen lauluäänensä ja näin ollen monet tilaisuudet, joissa hän kävi esiintymässä.

"Vanha tuttu laulu. Se on se vanhuus semmosta, että se ääni ei ole enää semmoinen kuin ennen. Silloin minua pyydettiin aina laulamaan." (Orvokki)"

Pertti puolestaan jättää tarkemman kuvailun vaimolleen, kun kysyn millä mielellä hän kotona on.

"No en määhän nyt ainakaan surullinen ole, mutta se sitten, että pitää Maaritilta kysyä, että mitä sitte enemmän." (Pertti)

Yhdellä tutkimukseen osallistuneista on etenevä otsalohkon afasia, joka aiheuttaa kielen murenemistä. Kielellinen ilmaisu on vaikeutunut paljon ja tämä on ollut raskas muutos aikaisemmin hyvin sosiaalisen opettajan ja kulttuurinharrastajan elämässä. Bertha sanoittaa tilannetta toistuvasti haastatteluissa ja lauluhetkissä:

"Siis kertakaikkisesti nämä (.) kummalliset järkyttävät tapahtumat ja (.) ja ja (...). No sitte tuossa ois ollut semmoset, niiku hetkine, oisko se niiku tämmöne mm (*naksautus kielellä*) mm (...). No en minä muista nyt (*naksautus kielellä*)."

"Ei kyl mul on nyt tullut tämä muistinmenetyks kertakaikkisesti. -- Ja et määhän haluan vaan kuolla. -- No kk m-minun (.) hhh hh minulla on ollut semmoset järkyttävät tapahtumat (.) tuosta noin (.) kertakaikkisesti (.). Ja sitten (.) öö mm minulle pitäis niiku öö tulla näin tähän tähän. -- Hh no tulisi niiku sitä iloa, iloa."

Bertha kärsii selvästi siitä, ettei voi osallistua sosiaalisissa tilanteissa kuten aiemmin. Kielelliset haasteet aiheuttavat osattomuutta eli syrjäytymistä belonging-tarpeesta. Esimerkiksi kahvihetkissä hän haluaa aina osallistua keskusteluun, mutta turhautuu, kun ei löydä oikeita sanoja. Muutaman kerran, kun hän ei pysty ilmaisemaan itseään sanallisesti, hän alkaa laulaa kappaletta Tula tullallaa, joka vaikuttaa olevan hänelle hyvin rakas laulu. Mietin jo tapaamisten aikana, onko se hänen lapsuuden "turvalaulunsa" vai keino pystyä sanomaan edes jotakin. Päädyn samoihin pohdintoihin vielä analyysia tehdessä, mutta esimerkiksi hänen puolisonsa ei tunne laulun taustoja Berthan kohdalla. Välillä Bertha kyselee, mitä tavalliset sanat, kuten opettaja, Amerikka tai näytelmä tarkoittavat. Tästä huomaa, ettei hän pysty enää ymmärtämään kaikkien sanojen tai lauseiden merkityksiä.

Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden toimintakyky ja terveydentila vaihtelevat. Yksi tutkittavista pukeutuu omatoimisesti, muut tarvitsevat ohjausta asioiden löytämiseen ja esimerkiksi säänmukaisten vaatteiden valitsemiseen. Arki ja toimijuus voi olla välillä hyvinkin haurasta, mikä tulee ilmi kenttäpäiväkirjani kolmannesta käynnistä Orvokin luona:

"Orvokilla on ovella päällään pelkkä paita ja hän pyytää minua tulemaan kiireesti sisään, ettei tule kylmä. Ihmettelen ja kysyn, missä hänen housunsa ovat. Hän sanoi, että hän ei löydä housuja mistään, hän touhuili kaikenlaista ja nyt niitä ei löydy mistään. Minä sanon, että etsitäänpä housut ja hän kysyy, odottaako hän eteisessä. Myönnyn ja lähden kiertelemään ympäri taloa. Jalassa olleet housut, sukat, tohvelit ja vaippa löytyvät keittiön lattialta. Lattialla on kakkaviiru ja päätän etsiä toiset housut ja vaipan. Juoksentelen ympäri taloa ja löydän lopulta yhdestä suljetusta huoneesta vaatekasa, joista nappaan päällimmäisenä olevat housut. Vessasta löydän Orvokille puhtaan vaipan."

– Ote kenttäpäiväkirjasta 17.1.2018

Orvokin kohdalla fyysinen toimintakyky alkaa olla heikko. Hänen kohdallaan omasta turvallisuudesta eli having-tarpeesta huolehtiminen on käytännössä mahdotonta. Muuten hän keskustelee ja touhuilee, kuten katsoo televisiota, järjestelee kukka-asetelmia ja kuuntelee musiikkiohjelmia.

Tutkimukseen osallistuneet ovat olleet aikaisemmin aktiivisia harrastajia, mutta sairauden myötä monet aktiviteetit ovat jääneet. Ennen sairautta tutkimukseen osallistuneiden harrastuksia ovat olleet taiteet, kuten kuoro, käsityöt, maalaaminen, lukeminen ja kirjoittaminen. Monet myös liikkuvat paljon. Nykyisessä tilanteessa harrastuksia ovat television katselu, musiikin kuuntelu, palapeliin rakentaminen, kävely sekä muutamilla lukeminen ja yhdellä neulominen. Harrastamisen ja toimijuuden kaventumiseen vaikuttaa erityisesti aloitekyvyn väheneminen sairauden myötä. Monissa toimitissa ohjaus ja tuki on välttämätöntä, ja esimerkiksi yksin liikkuminen ei ole enää turvallista heidän tai heidän läheistensä mielestä. Yksi tutkimukseen osallistuneista käy vielä silloin tällöin gps:n kanssa kilometrin kävelyllä lähikaduilla, yksinasuvilla rouvilla on puolestaan kotonaan turvapuhelimet, jotka alkavat hälyttää joka kerta, kun ulko-ovi aukeaa.

Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla on aktiiviset läheiset, jotka järjestävät omaisilleen ohjelmaa ja virikkeitä. Yksi tutkimukseen osallistuvista käy puolisonsa kanssa edelleen aktiivisesti teatterissa, elokuvissa ja konserteissa. Muutamat pariskunnat käyvät tutuissa kyläpaikoissa, joskin kyläily alkaa vaihtua tuttavien käynteihin heidän luonaan. Kaikki tutkimukseen osallistuvat käyvät kerran viikossa Jyväskylän kaupungin muistipäiväkeskuksessa. Puolisoidensa kanssa asuvilla tutkittavilla on säännöllinen päiväjärjestys. Riston puoliso kuvaa arkea seuraavasti:

P: Tota (.) ni sillei, että jos olis keksis ja jaksais koko aina pitäs jotain tehdä. Että tää on kyllä tosi kiva tällänen hetki (.) Poikakin laitto, että tuo on isälle varmaan tosi kiva.

H: Onpa kiva kuulla, että sillo on sit rauhallisempi. Että sit tulee semmosta levottomuutta vai minkäläistä sit jos ei oo semmosta?

P: Ei ku tarkotan sitä, että on jotain ohjelmaa.

H: Nii nii, mutta mitä sitte jos ei oo sitä ohjelmaa? Ni onks sitte mitäs sitte millanen se mieliala on?

P: No (.) no meil on kato tietty päiväjärjestys: ensin on aamupala, sitte on lehden luku, sit on petien teko, sit on lounas.

H: Nii nii.

P: Että se päiväjärjestys on (.) ihan tota tietynlainen ja melkein joka päivälle on jotain sovittua. Niiku tän tyypistä.

Osallisuutta voi lähestyessä tutkimukseen osallistuvien arjessa monella tasolla. Acting-tarpeen eli valtaisuuden ja toimijuuden sekä belonging-tarpeen eli yhteisyyden ja jäsenyyden kohdalla

tutkimukseen osallistuvat liikkuvat ikään kuin osallisuuden ja syrjäytymisen rajapinnoilla. Syrjäytymistä tapahtuu esimerkiksi keskusteluissa, joihin he eivät aina pysty osallistumaan, ruoassa, jota he eivät pysty valitsemaan tai aikatauluissa, joita he eivät itse pysty suunnittelemaan. Toisaalta tutkittavat ilmaisevat edelleen mielipiteitään sekä harrastavat kotonaan, kuten katsovat televisiota tai lukevat lehtiä. Belonging-tarpeen rajapinnoilla puolestaan liikutaan, kun monet kodin ulkopuoliset harrastukset ja aktiivinen sosiaalinen elämä ovat loppuneet tai vähentyneet. Toisaalta tutkimukseen osallistuneilla on ympärillään sosiaalinen verkosto ja läheisiä ihmisiä, jotka tulevat heidän luokseen.

4.1.2 Osallisuus lauluhetkissä

Lauluhetkissä myönteiset mahdollisuudet osallisuuteen eli acting-tarpeen toteutumiseen näkyvät ensisijaisesti mielipiteiden esittämisessä, laulujen valitsemisessa ja omien tarinoiden jakamisessa. Monilla tutkimukseen osallistuneista oma-aloitteisuus on kuitenkin heikentynyt siitä, mitä se ennen on ollut. Siksi joillekin laulujen valitseminen oli hankalaa ja minä ehdotin erilaisia vaihtoehtoja. Aloitekyvyn heikentymisestä huolimatta jokainen tutkittava pystyi ilmaisemaan jollakin tavalla, oliko laulu tuttu ja halusiko hän laulaa sitä. Osallisuuteen ja omaan toimijuuteen liittyvät ilmaisut olivat usein yksinkertaisia, kuten "joo kyllä se ois aika hyvä", "kyllä mä haluun", "en en mä", "nyt sie saat valita ku mie en jaksaa laulaa enää", "mitäs sitte", tai "laula sie eeltä ku sie nii hyvi ossaat ja mie tulen perästä". Vaikka jokainen tutkimukseen osallistuva oli aina myönteinen laulamislle, osallisuuden tärkeä ilmaus oli myös se, kun tutkittava ei enää jaksanut laulaa tai hän halusi vain kuunnella. Ajattelen, että mielipiteiden ilmaisut, ehdotukset ja niiden kunnioittaminen vahvistivat tutkimukseen osallistuneiden toimijuutta ja kokemusta siitä, että heidän mielipiteensä ovat arvokkaita.

Muutamia tutkimukseen osallistuneista olivat lauluhetkissä hyvin aktiivisia ja veivät tilanteita oma-aloitteisesti eteenpäin, vaikka toiminnan aloittaminen ja aloitekyky olivat läheisten mukaan muuten heikkoja. Esimerkiksi Pertin toimeliaisuus lauluhetkissä tulee äänityksessä hyvin esille:

H: Alotettasko myö tänään näistä kansanlauluista vai täs ois tämmönen pino kättelet sie näistä?

P: Juokse sinä humma (*alkaa välittömästi laulaa nimen nähdessään*).

Juokse sinä humma. *Pertti aloittaa laulun, minä liityn mukaan.*

P: Illan rauha (*Juokse sinä humman sävelellä*).

H: Siin vaihtuu jo laulu, siin taitaa olla Kodin kynttilät.

Kodin kynttilät. *Pertti aloittaa laulun suoraan, minä liityn mukaan.*

Pertti aloittaa usein tapaamisilla laulun heti tunnistaessaan laulun nimen. Pertillä on niin eteenpäin menevä ote, että hän saattaa alkaa laulaa seuraavaakin laulua samalla sävelellä, kunnes huomaa, että laulu ei toimi siten. Bertha aloittaa usein laulun tunnistaessaan sen, vaikka kielellinen ilmaisu on muuten haastavaa. Mirkku aloittaa oma-aloitteisesti muutamia lapsuutensa rakkaimpia lauluja, kuten Karjalan kunnailta, Oravan pesä ja Kalliolle, kukkulalle. Oravan pesässä Mirkku alkaa omatoimisesti leikkiä myös laululeikkiä, sillä hän kertoo laulua opetellun koulussa sen kautta. Muuten aloitamme laulut tutkittavien kanssa yhtä aikaa tai minä aloitan laulun ja tutkimukseen osallistuva yhtyy kappaleeseen saman tien mukaan.

Osallisuuden acting-tarpeen eli valtaisuuden ja toimijuuden kokemukset tulevat esille erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi Riston kohdalla toimijuus kuuluu hyvin hienovaraisina ilmauksina:

R: Oi kallis Suomenmaa.
 H: Ai mitä sie Risto sanoit?
 R: Oi kallis Suomenmaa.
 H: Nii sekii on olisit sie sen halunnu viel laulaa?
 R: No kyllä mä sitä aattelin.

Minuun tekee tilanteessa vaikutuksen se, kun Risto sanoo ajatelleensa laulaa kyseisen laulun, vaikka hän ei enää muuten tuo kovin omaehtoisesti esille mielipiteitään lauluista tai kerro toiveitaan. Toisaalta mietin lauluhetkissä ja tapaamisten jälkeen, olisiko Risto tarvinnut vielä enemmän aikaa ajatustensa esiin tuomiseen tai laulujen valitsemiseen, mitä minä tai hänen hetkiin osallistuva vaimonsa hänelle annamme. Tapaamisten aikana minä ja hänen vaimonsa yritimme tietoisesti kiinnittää asiaan huomiota, mutta siitä huolimatta meidän aktiiviset persoonamme saattoivat vaikuttaa Riston ilmaisuun ja äänen kuulumiseen.

Berthan kohdalla havaitsen iloa ja valtaistumisen kokemuksia, kun hän tunnistaa tai pystyy lukemaan hänelle tutun laulun:

B: Tuleeko tää tänne näin, hetkinen (...) (*katselee sanoja keskittyneenä*). Voi herranen aika ku mä en muista.
 H: Mm no siel on Arvon mekin ansaitsemme (*hitaasti lausuen*).
 B: Ai sekin on (*innostuen*) niinkö se on?
 H: On, on.
 B: Se arvon mekin ansaitsemme (*alkaa nauraa ja lyö käsiä yhteen*)!

Joissakin tilanteissa laulun muistaminen ja osaaminen innostavat laulamaan enemmän. Esimerkiksi Orvokki, joka toistelee lauluhetkissä jatkuvasti sitä, kuinka vanhuus on vienyt hänen äänensä ja hän ei osaa enää laulaa, sanoittaa tilannetta:

"Voi ku mie vielä tänkii muistin", Orvokki toteaa tyytyväisenä kappaleen jälkeen ja jatkaa: "Nythä myö ruvetaakii laulamaan."
– Ote havaintopäiväkirjasta 7.2.2018

"Ku laulaa ja saa sitte vielä jonku tukea ni oppii laulamaa."
"Mie oon päättäny, et jos laulan kyllä mie vielä haluan laulaa."
– Orvokin loppuhaastattelu 7.2.2018

Lauluhetkissä tulee esille myös osallisuuden belonging-tarpeen eli yhteisyyden ja jäsenyyden kokemuksia. Monet tutkittavat painottavat erityisesti laulamisen yhteisöllistä merkitystä. Pertti kiteyttää asian tiiviisti: ”No yhdessä laulaminen se se sehän se minusta ainakin on”, kun kysyn loppuhaastattelussa mikä laulamissa on hänestä mukavaa. Orvokki sanoittaa yhteisyyden kokemuksia monilla kerroilla:

"Voi kun on hyvä laulaa toisen kanssa."
"Juu, toisen kanssa voi vielä laulaaki."
"Siun kanssa on niin hyvä laulaa."
"Meistä tulee ystävät."
– Oteita kenttäpäiväkirjoista 3.1.2018, 10.1.2018, 24.1.2018

Pertin vaimo ja Orvokin tytär lausuvat loppuhaastatteluissa osuvia kuvauksia siitä, miten laulaminen voi tukea yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksia:

"Ehkä se on sit niin lähellä sitä normaalia (.) olemista. – – Ja semmosta ennenkin mieleistä tekemistä. –
– (.) Et muistaa sanoja, muuten ei aina sanat tuu enää mieleen. (.) Vanhat laulunsanat ja sävel ni se sävel auttaa kyllä ihan kummasti." (Pertin vaimo)

"Ni tää on ollu nyt niiku paluuta siihen (kun ennen pyydettiin laulamaan), tukenu semmosta omaa minuutta. – – Ja se on vähän niiku arjen yläpuolella ja sellasta sillä tavalla arvokasta. Ja semmosia hyvän mielen hetkiähän soisi, että oisi nyt mielellään aina silloin tällöin." (Orvokin tytär)

Yhdessä laulaminen voi läheisten mielestä viedä tutkittavia lähelle normaaleja hetkiä, joita heillä oli ennen sairautta. Lähimuistia ei vaadita, kun sanat tulevat mieleen lapsuudesta tai nuoruudesta. Laulaessa on mahdollisuus viettää aikaa luontevasti yhdessä sekä tulla kuulluksi ja nähdyksi. Lauluhetkissä tavoitteena oli myös samalla tasolla oleminen, jolloin tutkittava sai olla tasavertainen ja tilanteita ohjaava toimija.

4.2 Laulaminen ja nykyhetki

Laulaminen herätti paljon välittömiä reaktioita ja kommentteja, jotka olivat pääasiassa myönteisiä. Sanallisten ilmausten lisäksi kaikki tutkimukseen osallistuneet nauroivat ja hymyilivät useita kertoja lauluhetkien aikana. Suurin osa löi myös jalallaan tai kädellään rytmiä laulamisen aikana. Edellä mainitut reaktiot ja ilmaukset olivat mielestäni vahvoja osoituksia osallisuuden kokemuksista ja toimijuuden toteutumisesta.

Tutkimukseen osallistuvat, jotka ovat muutenkin puheliaita, tuovat sanallisesti eniten esille lauluhetken tai laulamisen myönteisiä puolia. Bertha, jolle kielellinen ilmaisu on haastavaa, ilmaisee muista keskusteluista poiketen hyvin luontevasti lyhyitä myönteisiä ilmaisuja laulujen jälkeen. Hänen yleisimpiä kommenttejaan ovat "onpa kivaa", "kyllä tämä on hauskaa", "oi ku ihanaa", "oolalaa" ja "oi ku hauskaa". Mirkku tuo toisella tapaamisella esille sitä, kuinka lauluhetki piristi häntä ja hän oli ihan unohtanut laulamisen.

"Luluhetken jälkeen Mirkku alkaa todella ilahtuneesti puhua siitä, kuinka laulaminen piristikin häntä. Hän miettii, että heti huomenna hänen pitää taas laulaa ja kuinka mukavaa laulaminen olikaan. Kiitän myös häntä lämpimästi ja sanon, että ilo oli ihan minun puolellani. Hän vastaa, että ei kuule ilo oli MINUN puolellani, tää oli miulle niin piristävää ja ilostuttavaa. Hän kertoo, että oli ihan unohtanut laulamisen."

– Ote kenttäpäiväkirjasta 17.1.2018

Risto saattaa sanoa lauluhetken aikana muutaman kerran "oli se siisti laulu sekii", "joo kyllä se on hyvä laulu kanssa" tai "no kyllä se ihan hyvältä tuntuu", mutta ei muuten erityisesti kommentoi lauluja tai mielialojaan. Pertti ei yleensä kommentoi mitään laulujen välissä, vaan jää hyräilemään edellistä laulua tai menee seuraavaan lauluun. Ajattelen kuitenkin, että hyräily ja eteenpäin kiirehtiminen ovat osoituksia tyytyväisyydestä nykyhetkeen ja siitä, että toiminta on mieleistä. Kaksi kertaa tapaamisten aikana hän nostaa peukun pystyyn, kun hänen vaimonsa kulkee ohi tai katsoo meitä. Kerran hän toteaa minulle: "eihän tässä nyt malta lopettaa ollenkaan". Loppuhaastattelussa hän ilmaisee lukumäärällisesti eniten myönteisiä ajatuksia laulamisesta, kuten "no kyllähän tässä on ihan mukava laulella (*hehe*)", "mukavaahan tässä oli ei tässä mitään yhtään en valita yhtään en valita". Lisäksi hän sanoo usein oviaukolla vaimonsa kanssa "kiva kun kävit". Monille laulamisessa ilahduttavaa on se, että laulut ovat tuttuja. Useat tutkimukseen osallistuvat sanovat kansanlaulujen sisällysluettelon nähdessään tyytyväisinä ja ylpeinä "näähän on tuttuja lauluja kaikki". Kun muistisairauden keskellä monet muut asiat alkavat olla vieraita tai hämmentäviä, tuttujen asioiden tekemisellä voi olla merkittävä rooli osallisuuden ja hyvinvoinnin kannalta.

Jotkut ilmaukset eivät ole selvästi myönteisiä, vaikka niissä on mielestäni positiivinen sävy. Esimerkiksi "se oli semmonen laulu se" - ilmausta käyttivät molemmat tutkimukseen osallistuneet miehet. Pääasiassa ilmaus vaikutti minusta myönteiseltä, toisinaan lähinnä toteavalta kommentilta laulun päätteeksi. Toinen hieman vastaavan kuuluisen ilmaus tulee vastaan, kun Risto vastaa puolison kysymykseen siitä mitä seuraavaksi lauletaan.

R: Niinpä, se on semmonen juttu eriksee.

H: Se on sit semmonen juttu erikseen (nauradus).

R: Niinpä, hehe.

Hiljaisuutta noin 20 s.

En osaa sanoa, tarkoittaako Riston vastaus sitä, että hän ei osaa tai halua sanoa, mitä seuraavaksi lauletaan. Häntä kuitenkin käy naurattamaan, kun toistan hänen kommenttinsa, mikä on minun korviini varsin nokkela vastaus laulua tiedustelevalle puolisolle. Tilanteen jälkeen on pitkään hiljaista, minkä jälkeen puoliso ehdottaa laulettavaksi hänelle ja Ristolle tärkeää laulua, mikä sopii Ristolle.

Tutkimukseen osallistuneiden läheisistä kolme arvelee loppuhaastattelussa, että lauluhetki jäi jollakin tavalla mieleen. Mirkku alkaa muistaa minut vasta viimeisillä kerroilla. Loppuhaastattelussa hän kertoo, kuinka lauluhetki muistui hänelle mieleen radion kautta:

"Ja sillein, että yhtenäki päivänä mää olin tuossa ja radio miulla oli auki ja siellä ruvettiin laulamaan. Joku laulo siellä ni mää rupesin laulaa – samalla mää muistin mejän laulun hehe. – – Että silleesti on jääny mielee." (Mirkku)

Samassa haastattelussa Mirkun tytär (T) kertoo siitä, kuinka Mirkku oli kertonut kolotusten jääneen laulamisen myötä.

T: Näin ja tota noinni, äitillä oli kolottanu sieltä ja kolottanu täältä, ni ku sää tulit ni äiti sano iteki et kaikki kolotukset jäi hehe.

H: Hehe ihan totta.

T: Ei tunnu ennää yhtää.

M: Ne meni menojaa.

T: Siinä näkee tän mielen voiman.

– Mirkun loppuhaastattelu 7.2.2018

Laulamisella oli Mirkun tapauksessa huomiota pois vievä (*diversion*) vaikutus, mikä esiintyi usein myös tutkimuskirjallisuudessa musiikin hyvinvointia edistävänä tekijänä. Riston vaimo Hannele puolestaan kertoo, että Risto oli muistanut ensimmäisen lauluhetken poikkeuksellisen

pitkään, pari tuntia tapaamisen jälkeen, ja sanonut hänelle: "Olipas se kiva se laulattajatyttö". Myös Pertti muistaa lauluhetket "laulutytön" kautta, kuten hänen vaimonsa kuvailee:

"Sillä tavalla hän muistaa ku määhän sanon, et nyt kohta taas tulee se laulutyttö ni "aijaa" – – sillä tavalla ilosella ilmeellä, että ahaa kiva." (Pertin vaimo)

Tutkimukseen osallistuneiden omaisista kaksi arvioi, että heidän läheisensä eivät muista lauluhetkiä jälkeensä. Sillä ei kuitenkaan ole välttämättä mitään merkitystä, kuten Orvokin tytär asian kiteyttää:

"Mut sitte että silloin kun on tällöinen Alzheimerin tauti, ni silloin eletään tässä hetkessä ja ne hetket on arvokkaita. Et on tärkeä, että ollaan hyvällä mielellä, vaikkei muista mitä on tapahtunut. Ni sit se hyvä fiilis säilyy." (Orvokin tytär)

Orvokin tytär nostaa esille tärkeän näkökulman: vaikka muistisairas ihminen ei muistaisi laulamista jälkeensä, oikeuksien positiivisiin hetkiin ja osallisuuden kokemuksiin tulisi kuulua jokaiselle. Läheisten mielipiteissä tulee selvästi esille se, kuinka hyvä mieli voi päivän kuluessa säilyä ja kantaa, vaikka muistijälki laulamisesta katoaisikin.

Lauluhetkissä tulee väistämättä vastaan myös se, jos jokin arkipäivän asia on huonosti. Jos tutkimukseen osallistuva on väsynyt, hän sanoo sen suoraan. Tutkimukseni surullisimman hetken koen heti ensimmäisessä lauluhetkessäni:

Soitan ovikelloa. Oven avaa Berthan puoliso ja kätelemme eteisessä. Valaistus on hieman hämärä ja Bertha kävelee keittiöstä eteiseen. Hän vaikuttaa liikkeissään hyväkuntoiselta. Harmaantunut, pitkä tukka on auki ja katse näyttää kaihoisalta. Esittelen itseni kädestä pitäen silmiin katsoen ja kerron, että tuln heille kylään laulamaan. Hän vaikuttaa hieman hämmästyneeltä ja kysyvältä. Kysyn, mitä Berthalle kuuluu. Hän vastaa: "minua ahdistaa, minä haluan kuolla", ja alkaa itkeä lohduttomasti.
– Ote kenttäpäiväkirjasta 14.12.2017

Muutamia tutkimukseen osallistuneista ovat alakuloisempia kuin toiset. Berthan puoliso kertoo, että Bertha sanoo joka aamu haluavansa kuolla. Myös haastatteluissa Bertha tuo asian esille muutaman kerran. Lauluhetkien aikana hän alkaa välillä ikään kuin uskoutua minulle järkyttävistä tapahtumista, jotka hänelle ovat tulleet. Lauluhetkien aikana hän ei ilmaise muuten ahdistusta tai halua kuolla. Voi olla, että "uskoutuminen" on osoitus siitä, että hän kokee lauluhetkissä belonging-tarpeeseen kuuluvaa yhteisyyttä ja mahdollisuutta tulla kuulluksi. Lauluhetkissä hänen mielialansa kohenee selvästi – hän hymyilee, nauraa ja herää eloon.

Kahden tutkimukseen osallistuvan kohdalla nykyhetken kielteiset ilmaukset liittyvät siihen, että he eivät osaa tai pysty laulamaan. Heidän kielteisten ilmaustensa kohdalla pohdin, että he liikkuvat valtaisuuden ja vieraantumisen sekä toimijuuden ja objektiuden rajapinnoilla. Orvokki on ennen sairastumistaan laulanut paljon ja puhuu jokaisella tapaamisella siitä, ettei enää jaksa laulaa tai että ääni ei ole enää sellainen kuin ennen.

"Nyt vaa ääni ei oo semmonen ku pitäs."

"Nyt ku mie oon väsyny, ni mie en varmaa pysty oikei laulamaa." (Orvokki)

Ensimmäisellä kerralla suostuttelen Orvokkia laulamaan kieltelystä huolimatta, sillä huomaan hänen nauttivan laulamista. Toisella kerralla huomaan, että vaikka sovimme hänen vain kuuntelevan, hän alkaa silti laulaa mukana. Niillä muutamilla kerroilla, jolloin hän ei jaksa laulaa, hän seuraa sanoja aktiivisesti paperilta ja lukee niitä ääneti laulun tahtiin. Se on hänen oma keinonsa osallistua laulamiseen niillä voimavaroilla, jotka hän kokee itsellään olevan. Jätän myöhemmillä kerroilla suostuttelun vähemmälle ja yritän kiinnittää erityisen paljon huomiota jatkuvaan rohkaisemiseen ja kannustamiseen. Osaamattomuutensa syyksi Orvokki nimittää vanhuuden, mutta alkuhaastattelussa hän vastaa yllättäen itse hänen läheiselleen suunnattuun kysymykseen siitä, miten sairaus on muuttanut arkea.

"Paljon on muuttanu minun kaikkee, et nyt ei niiku osais mittää." (Orvokki)

Ajattelen, että Orvokin kohdalla väsymys on varmasti välillä aitoa, mutta toisinaan väsymyksen taakse voi kätkeytyä muistisairauden myötä lisääntyntä epävarmuutta siitä, osaako hän enää laulaa. Hänellä vaikuttaa olleen hyvin korkea vaatimustaso laulamisen suhteen, mistä kertoo erään tapaamisen kertomus ruokapöydän ääressä siitä, miten hän päätti nuorena mennä laulukouluun, koska jos aikoo laulaa, "pitää laulaa kunnolla". Lisäksi hän muistuttaa laulujen välissä jatkuvasti siitä, miten ääni ei ole enää sellainen kuin ennen.

Mirkun kohdalla kielteisiä ilmauksia aiheuttavat äänen käheys ja kipeä tunne kurkussa laulamisen yhteydessä. Hänen astmansa vaikuttaa mahdollisesti siihen, että laulaminen tuntuu raskaalta. Pidämme Mirkun kanssa lyhyempiä lauluhetkiä, etenemme hänen tuntemustensa mukaan ja vaihdamme usein lauluhetkien loppupuolella niin, että minä laulan ja hän kuuntelee eli toisin sanoen lukee sanoja hiljaa tai äänettömästi mukana. Sanojen äänetön lukeminen huulilla lähtee tutkittavista itsestään ja on minulle yllättävä keino osallistua ja olla laulamissa mukana.

Nykyhetken kielteisissä ilmauksissa poikkeuksen tekevät Pertti ja Risto. Heillä varsinaisen kielteisiä tai negatiivisia reaktioita lauluhetkien aikana ei tule juuri lainkaan. He saattavat sanoa, jos he eivät tunne tai halua laulaa jotakin laulua, mutta tulkitsen ne normaaleiksi mielipiteiden ilmaisuiksi. Ristoa suostuttelemme välillä hänen vaimonsa kanssa istumaan, mutta istumaan käytyään hän on aina halukas laulamaan. Pertin ensimmäisellä tapaamisella pyydän häntä istumaan kanssani sohvalle, mutta hän nousee sohvalta muutaman laulun jälkeen ja menee istumaan omaan nojatuoliinsa. Ehdotan, että otan tuolin hänen viereensä, ja siitä eteenpäin hän istuu kaikki lauluhetket tyytyväisenä nojatuolissaan vailla mitään haluja lopettaa laulamista. Oma tuoli ja paikka vaikuttavat olevan muillekin hyvin tärkeitä, mikä vahvistaa ajatusta siitä, että muistisairaudessa tutut asiat ja rutiinit ovat toiminnan keskellä tärkeitä.

4.3 Laulaminen ja menneisyys

Olin etukäteen kuvitellut, että lauluhetkien sisältöihin kuuluu paljon muistelua. Ajattelin, että sanallinen menneisyyden muistelu on yksi laulamisen keskeisistä valtaistavista ja osallistavista tekijöistä. Todellisuudessa kävi niin, että ainoastaan kahden tutkimukseen osallistuneen kanssa muistelimme menneitä keskustellen. Muuten sanallisia kuvauksia menneisyydestä toivat esille heidän läheisensä. Kysyin muutaman kerran henkilöiltä, jotka eivät muistelleet, laulettiinko tätä laulua jossakin. Esimerkiksi Pertti ei lähde kysyttäessä muistelemaan, vaikka laulu on hänelle tuttu:

"Arvon mekin ansaitsemme -laulun jälkeen kysyn, laulettiinko tätä koulussa, mutta ikään kuin hän ei saisi kysymyksestä kiinni tai ei ainakaan noteeraa kysymystä. Vaimo sen sijaan kommentoi Pertille, että tätähän laulettiin aina koulussa. Tässä laulussa myös vaimo alkaa laulaa mukana, vaikka hän on sanonut, että hän ei osaa laulaa."

– Ote kenttäpäiväkirjasta 8.1.2018

Kysyn samasta laulusta myös Ristolta, joka kieltää painokkaasti ja sanoo, ettei sitä laulettu koulussa. Olen ymmärtänyt, että kyseinen laulu oli tuohon aikaan yksi suosituimmista koululauluista, minkä vuoksi kyseisestä kappaleesta kysyin. Riston osalta mahdolliset muistot tulevat ilmi liikuttumisena. Häntä liikuttavia kappaleita ovat esimerkiksi Kodin kynttilät, Täällä Pohjantähden alla, Vanhan veräjän luona, Päivä vain ja hetki kerrallansa ja Jouluyö, juhlayö. On vaikeaa sanoa, liittyykö liikutus nykyhetkeen, menneisyyteen vai johonkin muuhun. Monien laulujen sanat ovat niin koskettavia ja puhuttelevia, että ne nostavat väistämättä tunteet

pintaan. Hyvä esimerkki on Kodin kynttilöiden toinen säkeistö: "Nyt oon vanha ja ikkunan luona / istun katsellen yön tähtiin: / taasen nään lapsuusaikani armaan, / niinkuin ennen taas käyn kotihin." (San. H. Goodman ym., suom. U. Kemppi).

Analysoin jälkikäteen, että Riston kohdalla menneisyyden muistelua voi mahdollisesti havaita hänen katseistaan. Esimerkiksi kappaleessa Kalliolle, kukkulalle hän katsoo kerran pitkään puolisoonsa Hanneleen kohdassa "Tule, tule, tyttö nuori, / jakamaan se mun kanssani". Yllättävän ja spontaanin sanallisen ilmauksen Risto esittää, kun hänelle tulee vastaan kappale Pieni sydän. Sen kohdalla hän sanoo painokkaasti "Hannelen laulu". Hannele on kommentin kuullessaan ihmeissään, eikä osaa sanoa mitä Risto sanoillaan tarkoittaa. Tutut laulut vaikuttavat rakentavan jonkinlaista jatkumoa menneisyyden ja nykyisyyden välille. Ne nostavat lauluhetkiin tunteita ja muistoja menneisyydestä ja toisaalta saattavat saada uuden merkityksen nykyhetkessä.

Lauluhetkissä Mirkku muistelee sanallisesti kaikkein eniten. Hän kertoo jokaisella kerralla Karjalasta, josta hän joutui lähtemään evakkoon. Lauluista Karjalan kunnilla on Mirkun sanojen mukaan hänen "ikioma laulu, vaikkei nyt mikään laulu voi ikioma ollakaan". Hän on laulanut laulua koko elämänsä ajan niin lapsuuden Karjalassa kuin kuorossa Keski-Suomessa, jossa hän pyysi kappaletta kuoron ohjelmistoon. Laulu vaikuttaa olevan osa hänen karjalaista identiteettiään ja sitä, mihin hän kuuluu. Karjalan kunnilla liittyy siten osallisuuden belonging-tarpeeseen ja erityisesti sen näkökulmaan jäsenyydestä. Ennen tai jälkeen kappaletta Kotini hän muistelee toistuvasti paikkoja, joissa hän kyseistä kappaletta lauloi:

"Laulun Kotini jälkeen on ensin hetki hiljaista. Sitten hän kertoo, miten laulu oli ihan yksi hänen lempilauluistaan lapsena. Hän kertoo istuneensa pihakeinussa, "sellaisessa korkeassa puukeinussa, jossa oli pitkät narut", ja laulaneensa aina kyseistä laulua keinussa."

– Ote kenttäpäiväkirjasta 17.1.2018

Berthan osalta muisteluun vaikuttaa se, että hän ei pysty muistelemaan menneitä sanallisesti. Kolmannella tapaamisella ajaudumme tilanteeseen, jota minun on vaikea kuvailla tyhjentävästi. Olemme laulaneet tapaamisella jo monia lauluja ja päättäneet juuri nauraen Suutarinemännän kehtolaulun. Arvelen, että Bertha vaipuu jollakin lailla muistoihin:

Kappaleen jälkeen syntyy hiljainen hetki, jonka jälkeen Bertha alkaa hyräillä itsekseen eteensä kaipaavasti katsoen **Täällä Pohjantähden alla**. Alan laulaa mukana sanoilla, Bertha hyräilee edelleen. Toisen säkeistön alkaessa Bertha alkaa laulaa jälleen alusta ja minä vaihdan samoihin sanoihin. Laulamme laulun läpi sanoilla, välillä sanat hapuilevat. Bertha alkaa jälleen hyräillä **Täällä**

Pohjantähden alla, ja yhdyn hyräilyyn mukaan. Bertha hyräilee laulua noin neljä kertaa ja hidastaa lopussa voimakkaasti.

B: (*hiljainen naurahdus*)

H: Olipas se kaunis (*silitän Berthan kättä, Bertha ottaa käsivarrestani kiinni ja alkaa pitää kiinni*).

B: Noni.

B: Tule, tule kultani, / tule kotipuoleen, taikka mä menedynkin ikävään ja huoleen. Voi minun lintuni, voi oma kultani, kun et tule jo, kun et tule jo. (*Bertha alkaa laulaa laulua mitä emme ole koskaan laulaneet ja joka ei tule minulle heti mieleen. Yhdyn mukaan hiljaa, kun tunnistan kappaleen. Voi minun lintuni-kohdan hän laulaa todella kaipaavasti.*)

Pidän edelleen Berthaa kädestä, Bertha on hiljaa ja alkaa sitten hyräillä **Tuu, tuu tupakkarulla** hieman eri sävelmällä ja sanoilla, mitä itse tunnen. Bertha laulaa vain ensimmäistä säikeistöä, sanoo "ihanaa", nauraa ja aloittaa uudestaan **Tule tule kultani**. Sen jälkeen hän nauraa, toteaa "oolalaa", ja alkaa varioida samaa kappaletta eläytyen voimakkaasti, välillä lähes itkien ja ulvoen. Laulujen välissä hän nauraa ja toteaa esimerkiksi "mukavat tapahtumat".

– Oteitä äänitetystä lauluhetkestä ja kenttäpäiväkirjasta 11.1.2018

On vaikeaa analysoida, mitä tilanteessa tarkalleen tapahtui, mutta hetki välittyi minulle hyvin voimakkaana ja tunteellisena. Vielä kuukausien jälkeen muistan kirkkaasti kyseisen hetken, jolloin aika pysähtyi ja Bertha vain lauloi ja lauloi kiihkeästi. Minä seurasin käsi kädessä vieressä, ja lauloin mahdollisimman samankaltaisesti mukana. Tilanne jatkui arviolta ainakin 15 minuuttia, jonka jälkeen Bertha irrotti käden kädestäni ja totesi "noni kiitoksia kiitoksia". Kyseessä oli ilmeisesti hänelle tärkeä laulu tai muisto jostakin tapahtumasta, mistä en voinut saada tarkempaa tietoa. Joka tapauksessa edellä mainittu hetki ja sitä seuranneet muut samankaltaiset tilanteet olivat mielestäni erittäin merkittäviä. Kielen ja muistin murenemisen keskellä elävälle entiselle teatterinharrastajalle laulaminen tarjosi kanavan toimia ja ilmaista itseään.

Tutkittavien omaiset kertoivat lauluhetkissä tai haastatteluissa läheisistään monia myönteisiä muistoja. Monet puoliset muistelivat pitkää avioliittoa, nuorena tutustumista ja tärkeitä harrastuksia. Koska kysyin haastatteluissani musiikista, sain kuulla myös monia musiikkiin liittyviä muistoja:

"Kyllä se (huuliharppu) sillä aina taskussa oli. – – Avioliiton ajan kulkenu, että – – en mä muista. Niin kauan ku minä muistan, se on soittanu huuliharppua." (Pertin puoliso)

"Äiti on taiteilija, monen alan osaaja. Laulu on ollu tärkeä harrastus ja sitten tota maalaaminen myös ja runot, niiku hyvin monenlaiset asiat ja liikunta myös. – – Äiti on, sä esiinnyit paljon kaikissa, (.) no mitä nyt siellä pienellä paikkakunnalla oli: vaikkapa yhdistyksiä, sotainvalidien juhlissa, Lionsien. Ja tota (.) hautajaisissa aika paljon pyydetii laulamaan, ja (.) sitten erilaisii kesäjuhliä oli. Mm, se on tommosen pienen paikkakunnan semmonen ominaisuus, että siellä jos joku osaa jotain, ni sit pääsee tekemään." (Orvokin tytär)

"Ja jos ajatellaan tota musiikkia, ni hänelle on ollu koko elämän ollu erittäin tärkeätä musiikki. Nuorena soittanu kontrabassoa ja sitte nokkahuilua eikä tota huuliharppua. – – Meil on kaikupohjanen kitara tuolla telkkarihuoneessa, mutta (.) ja sitte joitaki näitä, (.) onko ne Beatlesin sävelmiä tai mitä ne ja Nousevan auringon taloa ja tän tyyppistä." (Riston puoliso)

Menneisyyden positiiviset musiikkimuistot vahvistavat tutkimuksen aikana syntyneitä ajatusta siitä, että lauluhetket voivat sairauden keskellä tukea ja luoda jatkumoa aikaisemmin myönteiselle toiminnalle. Toisinaan toivelaulut veivät kuitenkin surullisten ja haikeiden muistojen äärelle. Menneisyyden kielteiset muistot näkyivät lauluhetkissä laulamiseen liittyvänä epävarmuutena ja vähättelynä:

M: "Aina kotona sanottiin, että "ole hiljaa", (.) ku mä yrittäin käydä laulamaa.

H: Iha totta? (.) Miusta siul on nii kaunis ääni, et mie iha ihmettelen.

M: Joo. (.) Mää en kans kyllä, jos mulla on ollu sit vaa toisenlainen ääni. (.) Jos mä oon vähä räähkyny.
– Mirkun äänitetty lauluhetki 24.1.2018

Aina Mirkun muistellessa sitä, miten häntä käskettiin olemaan hiljaa, hän muistelee siskojaan, jotka olivat häntä parempia laulajia. Siskojen muisteluun liittyy väistämättä sota, jossa nuorempi sisko menehtyi. Mirkku ilmaisee välillä suoraan olleensa kateellinen ja mustasukkainen nuoremmalle siskolleen, jonka laulu oli niin heleää, mutta jonka sota vei.

"Miul ei oo lauluääntä. Mun vanhimmalla siskolla on hyvä lauluääni ja miun nuorempiki sisko, ni se laulo koulussaki aina kaikki laulut. Ko mutta sitte pommi sota-aikana se pommi pommituksessa nukku pois. Että se Anna (.) se oli miusta kaks vuotta nuorempi, mutta ni hänen elämä päätty siihen. Onhan miullaki sota-arpia nenän päällä: tässä on tämmöset arvet ja sitte täällä oli arvet ja mä sain semmosia pieniä sirpaleita."

– Äänitetty lauluhetki 24.1.2018

Sota-teema tulee esille myös Mirkun muissa muistossa. Olemme juuri päättäneet kappaleen Lapsuuden toverille, jonka viimeisessä säkeistössä lauletaan "Maailma sitten vieroitti, / pois meidät toisistaan." Yhtäkkiä Mirkku alkaa muistella lämmöllä lapsuuden kaveriaan, joka oli poika ja kutsumanimeltään Pupa. Pupa oli unkarilais-venäläinen, asui heidän lähellä ja perheet olivat paljon keskenään tekemisissä. Mirkun äiti opetti esimerkiksi Pupan äitiä tekemään karjalanpiirakoita.

"M: Mut sitten tuli sota-aika ja nää ni sitte kaikki muuttu. Ja sen jälkee mie en oo häntä nähnykää ja en tiiä, missä hän asuu.

H: Nii (.) nii. (.) No se meni sit kyl ihan tosissaa niiku tässä laulussa.

M: Mm

H: Maailma sitten vieroitti, / pois meidät toisistaan.

M: Ai nii joo tosiaan.

H: (*naurahdus*) Aattele se meni ihan nii.

M: Een mä ees muistanu tota.

H: En miekää. Tuli vaa täs mielee ku lauletti.

– Ote äänitetystä lauluhetkestä 31.1.2018

Mirkku ei ilmeisesti ala kertoa lapsuuden kaveristaan laulun sanojen perusteella tietoisesti, vaan havahtuu asian menneen juuri kuten laulussa vasta, kun minä otan asian esille. Mirkku on

kysymyksestäni aivan hämmästynyt, ja ihmettelee sitä, kuinka laulun sanat olivat aivan yhdenmukaiset hänen lapsuudenmuistonsa kanssa.

Pertin ensimmäisellä tapaamisella kiinnitän huomiota siihen, miten "liika" häneen kohdistuva positiivinen palaute aiheuttaa palautteen kieltämistä. Arvelen, että tilanteeseen liittyy jännitystä, sillä muilla kerroilla puhe siitä, että hän ei osaa laulaa, jää pois. Vaikka Pertti ei tuo esille kielteisiä muistoja tai asioita menneisyydestä, arvelen, että seuraavassa tilanteessa voi olla taustalla hänen lapsuutensa ja nuoruutensa kielteisiä asenteita liiasta itsensä esille tuomisesta tai taitojen tunnustamisesta:

"Kommentoin aina säännöllisesti Pertille, että sehän meni hyvin, olipas se mukava laulu tai jotakin muuta laulamiseen liittyvää. Jos Perttiä kehuu liikaa, hän kieltelee tai toppuuttelee sanomalla esimerkiksi, ettei hän mikään laulaja ole. Aina välillä, kun kysyn mitä lauletaan seuraavaksi, hän miettii, osaako laulaa edessään olevaa laulua. Sanon aina, että yritetään tai kokeillaan yhdessä. Jossakin vaiheessa vaimo naurahtaa, ja Pertti sanoo, että älä sinä siinä naura. Vaimo sanoo, ettei hän meille nauranut. "

– Ote kenttäpäiväkirjasta 8.1.2018

Minun näkökulmastani tilanne vaikuttaa siltä, että Pertti ei halua joutua laulaessaan turhaan valokeilaan. Vaimon katsoessa meihin hän saattaa sanoa ikään kuin puolustellen "tämähän on ihan mukavaa", mihin vaimo vastaa lämpimästi "niinhän se on minustakin, en minä ole muuta sanonut". Vaikka Pertti on hyvin rohkea laulamaan eikä koe laulamista minun kanssani myöhemmin jännittäväksi, hän vaikuttaa kokevan välillä epävarmuuden tunteita. Ne liittyvät todennäköisesti myös siihen, että hänen saattaa olla muistisairauden myötä vaikea luottaa omaan osaamiseensa ja toimijuuteensa.

Tutkimukseni aikana saan kuulla kielteisiä muistoja laulamisesta yllättäviltä tahoilta. Muutamat läheiset tuovat harmitellen esille sitä, kuinka he eivät osaa laulaa tai ole saaneet mahdollisuutta harrastaa musiikkia. Yhdellä Mirkun tapaamisista naapurin rouvalla on jäänyt avain sisään ja hän päätyy odotellessaan mukaan lauluhetkeemme:

"Naapuri on hyvin vastentahtoinen, mutta Mirkku taivuttelee sinnikkäästi, että hänellä on aina keskiviikkoisin tämä laulatus ja nyt sinä voit tulla mukaan. "Kyllä kai sinä näitä lauluja osaat?", hän kyselee ja naapuri vastaa muistavansa mutta ei osaavansa laulaa. Mirkku on periksiantamaton, ja suostuttelee naapurin olohuoneen keinustuoliin oviaukon penkin sijasta. Naapuri ei suostu laulamaan ja sanon, että hän voi aivan hyvin kuunnella. Siitä huolimatta Mirkku pyytää häntä jokaisen kappaleen jälkeen mukaan laulamaan."

– Ote kenttäpäiväkirjasta 7.2.2018

Jään tilanteen jälkeen miettimään sitä, kuinka naapurin rouvan lapsuuden tai nuoruuden kielteiset kokemukset siitä, että hän ei osaa laulaa, ovat vaikuttaneet musiikkiin liittyvään

osallisuuteen ja toimijuuteen läpi koko hänen elämänsä. Kyseinen naapuri osaa kaikkien laulamienne laulujen sanat paremmin ulkoa kuin minä ja Mirkku, ja tokaisee useiden kappaleiden lopussa "oli väärät sanat" silloin, jos sanoja on uudistettu. Siitä huolimatta hän sanoo, että hän ei laula koskaan ja kertoo laulunumeron koulussa olleen neljä. Musiikki ei kuitenkaan ole hänelle merkityksetöntä, vaan hän muistelee kotiin lähtiessään, miten entisaikojen laulut vetosivat paljon enemmän tunteisiin kuin nykyajan laulut, joissa laitetaan vain sanoja toisen perään. Hänen suhteensa musiikkiin vaikuttaa olevan ristiriitainen ja mietin, kuinka suuri painoarvo koulun musiikintunneilta saadulla palautteella on hänen kohdallaan ollut.

Verratessani tutkittaviani naapurin rouvan ja läheisten kielteisiin laulumuistoihin arvioin, että jokaisella tutkimukseeni osallistuneella on ollut suhteellisen positiivinen suhde laulamiseen. Laulaminen herättää pääasiassa myönteisiä tunteita, ja musiikki ja laulaminen ovat olleet elämässä läsnä positiivisella tavalla. Ainoastaan Mirkku tuo jatkuvasti esille sitä, miten hän kokee olleensa siskojaan huonompi laulaja. Hän herättää minua pohtimaan, kuinka merkittävä vaikutus musiikilliselle identiteetille toisiin vertaamisella voi olla.

Kokonaisuutena voi todeta, että laulaminen herättää monia muistoja niin tutkimukseen osallistuneissa kuin heidän läheisissään. Liikumme lauluhetkissä menneisyyden ja nykyisyyden välillä, sillä toisaalta laulamme lauluja tässä hetkessä, toisaalta lauluihin liittyy menneisyydestä vahvoja tunnemuistoja, tilanteita, paikkoja ja tapahtumia. Menneisyyden muistelu ei ollut lauluhetkissä niin selvää ja sanallista kuin olin etukäteen odottanut, mutta aineiston analyysissa ja lauluhetkissä aloin vähitellen huomata, että sitä tapahtuu niin sanattomasti, hienovaraisesti kuin toisinaan hyvin selvästi ja kuuluvasti.

4.4 Arjen ilmiöitä lauluhetkissä

Analysoidessani aineistoa päädyin lisäämään nykyhetken teemoihin alaluokan arjen ilmiö, sillä arkiset tapahtumat ja kuvaukset auttavat hahmottamaan, millaisia toimijoita tutkittavat ovat, millaista elämää muistisairauden keskellä eletään ja millaisia asioita laulatuksessa kannattaa ottaa huomioon. Esimerkiksi Orvokki hahmottaa ympäristöään ainutlaatuisella tavalla ja kuvaa palveluntuottajien käyntejä seuraavasti:

"Juttellemme niitä näitä ja Orvokki alkaa kertoa siitä, miten täällä käy paljon ihmisiä pitämässä juhlia. Kun he eivät voi omissa kodeissaan pitää niin he pitävät täällä, hän toteaa."
 – Ote kenttäpäiväkirjasta 17.1.2018

Orvokki määrittelee ilmeisesti kotihoitajat, ruokalähetit ja muut palveluntuottajat ihmisiksi, jotka käyvät hänen luonaan pitämässä juhlia. On hyvin ymmärrettävää luoda joku selitys sille, miksi kodissa tulee ja menee ihmisiä päivän aikana niin monta kertaa. Jo pelkästään kotihoito käy hänen luonaan viisi kertaa vuorokaudessa ja lisäksi hänelle tulee yksityiseltä ateriapalvelua, siivousta ja kylvetysapua. Lähimuistin ollessa heikko ihmiset saattavat sekoittaa ja hän kutsuu minuakin vessassa käydessään hoitajaksi. Orvokin kohdalla palveluntuottajien vertaaminen juhlijoihin vaikuttaa kuitenkin myönteiseltä ja positiiviselta, ja hän toivottaa minut ja monet tapaamisten aikana käyneet hoitajat tervetulleiksi milloin vain.

Lauluhetkien viettäminen tutkittavieni kanssa oli yksinkertaista ja vaivatonta. Tutkimukseeni osallistuneet henkilöt viihtyivät paikallaan, eivätkä kokeneet lauluhetkien aikana tarvetta lähteä vaeltamaan, mikä voi olla dementoivissa sairauksissa yleinen käyttäytymisen oire (Sulkava, Viramo & Eloniemi-Sulkava 1999, 15). Lauluhetket menivät eteenpäin luontevasti, enkä joutunut miettimään, mitä seuraavaksi sanoisin tai tekisin. Käytännön huomioon otettavia asioita, joita minulle lauluhetkissä tuli vastaan, olivat mahdolliset lukulasit ja juomisen tarve, vessakäynnit, väsymys ja oman paikan, kuten nojatuolin tai keinutuolin, merkitys. Mirkun tapaamisilla kohtasin ensimmäisillä kerroilla ihmettelyä siitä, kuka olen ja sain kertoa, miksi olen täällä ja mikä on vierailuni tarkoitus. Muuten en muistuttanut tutkittaviani jokaisella kerralla tutkimuksestani, sillä he olivat kiinnostuneita lähinnä laulamisesta ja kyseisen hetken asioista.

Lauluhetkissä saattoi olla, että näin pääasiassa osallisuuden ja toimijuuden parhaita puolia. Tutkimukseen osallistuvat saattoivat olla minulle myönteisempiä kuin omaisilleen, sillä vieraisiin suhtaudutaan usein hienotunteisemmin kuin läheisiin. Lisäksi pyrin olemaan tutkijan roolissani myötäilevä ja tilaa antava, enkä joutunut muistuttamaan arkipäivän asioista, kuten lähtemisestä, peseytymisestä tai syömisestä. Pertin ja Riston puolisoit kuvasivat haastatteluissa joitakin arkeen ja toimijuuteen liittyviä muutoksia ja haasteita:

"Onhan se hiljentäny Peran, ja sitte on. - - Nii justiisa sinun on vähän semmonen tuiettu, että jota ei oo ollu aikasemmin sitte. Mut aina ku tulee vieraita, ni on iha ilonen ja tällä tavalla ku tämmönen tapahtuma se on ihan mukava ja (.). Kyllä se sosiaalisuus on sillä tasolla säilyny sitten." (Pertin puoliso)

"No peseytyminen ei oo onnistunu viime toukokuun jälkeen ku kaks kertaa kotona (.). Et poika on kyllä saanu kesällä saunaan, mutta nyt on sitten (.) kesäkuusta asti kerran viikossa muistipäiväkeskuksessa. – Mut ensimmäinen kerta oli viime viikon keskiviikko, et se ei onnistunu sielläkää. – – Mut perjantaina sitte onnistu, että annettiin vähän semmosta rauhottavaa." (Riston puoliso)

"No se on semmosta, että hän niiku (.) lähtee silleen nopeesti ja voimakkaasti liikkeelle ja lähtee ulos (.). Pukeutuu kyllä, ku huudan takasi niiku nytteki sitte jäi osa pukematta. Ja kyllä hän pukee niiku noi ulkovaatteet ite, mutta näissä vaatteissa hän nukkuu, ei oo antanu ainakaan vuoteen." (Riston puoliso)

Omaisten rooli arjessa on arvokas ja merkittävä. Omaisten läsnäolo tapaamisissa näkyi tutkimukseen osallistuneissa luottamuksena, rauhallisuutena ja arvostuksena. Pertti ja Risto muistivat selvästi puolisonsa, mutta Berthan puoliso epäili, muistaako Bertha häntä enää. Toisaalta puoliso kertoo, että Bertha katselee välillä heidän hääkuvaansa takan reunuksella ja minun kanssani valokuvia katsellessaan Bertha kosketti itsensä lisäksi aina myös kuvissa esiintyvää puolisoaan. Myös Mirkun ja Orvokin tyttäret viettävät äitiensä kanssa paljon aikaa ja auttavat arjen asioissa. Läheiset huolehtivat monista asioista, joista tutkittavat ovat ennen huolehtineet itse, kuten pyykin pesusta, lumitöistä, laskujen maksamisesta ja ruoanlaitosta. Tässä mielessä tutkittavat ovat joutuneet luopumaan having-tarpeestaan, mutta toisaalta omaiset pyrkivät edistämään läheistensä osallisuutta aktiivisesti. Esimerkiksi Mirkun tytär leipoo Mirkun kanssa pikkuleipiä ja pullaa, Riston vaimo rakentaa miehensä kanssa palapeliä ja Berthan mies vie vaimoan teatteriin ja konsertteihin.

Kaksi tutkittavista käy silloin tällöin lyhytaikaisilla hoitajaksoilla, jolloin heidän omaishoitajansa voivat käyttää lakisääteisiä vapaapäiviään. Omaiset eivät kuitenkaan käyttäneet haastatteluissa käsitteitä vapaapäivä tai hoitajakso. En tiedä, vaikuttiko siihen se, että tutkittavat olivat haastatteluissa paikalla vai se, että heistä ei tunnu muuten luontevalta käyttää kyseisiä sanoja. Toinen omainen puhuu läheiselleen hoitajaksojen sijaan lähestyvistä lomasta ja toinen käytti haastattelussa hoitopaikan nimeä. Molemmat omaiset kertoivat, että tutkimukseen osallistuvat viihtyvät lyhytaikaisilla hoitajaksoilla erittäin hyvin ja myös tutkittavat vaikuttivat olevan heidän kanssaan samaa mieltä.

Orvokki oli kerran lounaalla kotihoitajan kanssa, kun saavuin hänen luokseen laulamaan. Hän kertoi kielteisen muiston lähimenneisyydestä, mitä tutkimukseen osallistuneet eivät kertoneet minulle muuten ollenkaan. Tilanne oli ilmeisesti ollut hänelle hyvin kielteinen, sillä se oli jäänyt hänelle mieleen. Minulla ei ole tietoa siitä, milloin tapaus oli sattunut enkä kysynyt tilanteesta tarkemmin hänen omaiseltaan. Joka tapauksessa Orvokki koki, että hänen itsemääräämisoikeuttaan ei kunnioitettu.

"Tämä oli hyvä hoitaja, Orvokki kertoo. Jotkut hoitajat ovat olleet huonoja, sillä he ovat pakottaneet Orvokkia syömään. "Arvaa, mitä silloin tapahtui?" "No", kysyn ja Orvokki näyttää käsillään, kuinka ruokaoksennus lensi kaaressa. "Ei vain maistunut, niin miksi silloin pitää pakottaa syömään? Minä sanoin, että syön myöhemmin", hän muistelee pahalla mielellä. Hän kertoo sanoneensa, etteivät kyseiset hoitajat enää saa tulla eivätkä he ole kuulemma tulleetkaan. Enää hän ei halua muistella sitä, ja sanon että se on varmaan ihan hyvä, vaikka ei se varmaan kivalta tuntunut."

– Ote kenttäpäiväkirjasta 24.1.2018

Lauluhetkissä ja kohtaamisessa ylipäättään muistisairaahan ihmisen oman tahdon ja mielipiteiden kuuleminen on tärkeää. Vaikka esimerkiksi syöminen on välttämätöntä, siihen voi rohkaista monella tavalla. Ajattelen, että muistisairaahan ihmisen itsemäärämisoikeuden sivuuttaminen ruokkii osallisuuden vastaparin eli syrjäytymisen ulottuvuuksia, kuten objektiivutta, turvattomuutta ja osattomuutta. En törmännyt tutkittavien sivuuttamiseen kenenkään omaisen tai kotihoitajan kohdalla, mutta jäin miettimään asiaa Orvokin kertomuksen pohjalta.

Puhuimme muutamien tutkittavien kanssa nykyisestä ja entisistä kodeista. Kaikkien tutkittavien kanssa laulamme paljon Kotini -laulua ja huomasin usein pohtivani kodin merkitystä tutkittavien elämässä. Orvokki ja Mircku kyselivät minulta tapaamisillamme useita kertoja, missä minä asun. Sen tietäminen vaikutti olevan erityisen tärkeää Orvokille – ikään kuin hän asemoisi minua jotenkin sen perusteella. Eräässä kahvihetkessä Mircku kertoo kodeista, joissa hän on elämänsä varrella asunut.

Juttelemme asuinpaikoista ja Mircku muistelee vanhoja kotejaan Karjalassa ja Keski-Suomessa. Keski-Suomessa hän asui järven rannalla isossa talossa, ja paikka oli hyvin kaunis. Nykyisessä kodissa on omat hyvät puolensa, vaikkei järvimaisemaa olekaan. Hän sanoo, että nyt hän haluaisi jo vanhainkotiin, hän olisi siihen ihan valmis. Hän sanoo kaipaavansa seuraa ja olevansa siksi valmis luopumaan nykyisestä kodistaan. Hän sanoo, että menneissä kodeissa oli paljon hyvää, mutta aina täytyy punnita, mikä nyt on hyvä. Hän kertoo odottelevansa sitä, milloin pääsisi muuttamaan.

– Ote kenttäpäiväkirjasta 17.1.2018

Mirkun kertoma syy sille, että hän haluaisi luopua nykyisestä kodistaan, on yksinäisyys. Yksinäisyyden kokemus on ristiriitainen sille, että alkuhaastattelussa hänen läheisensä ihmetteli, miten Mirckulla käy niin paljon vieraita:

"Kyllä mä pari kertaa (.) viikossa käyn, että ainaki että riippuu vähän siitä, että ku mullaki on lapsenlapsia, että kuinka useesti ne siinä pyörii. – Yks lapsenlapsi käy joka toinen viikko imuroimassa, ku äitillä käy joka toinen viikko siivousfirma. – – No sitten mun sisko käy ehkä käviskö pari kertaa kuussa, Seija, ja sit yks on Keravalla yks sisko ni hän käy sit sillein, et oo muutaman päivän. Että kyllä tässä on. Ja sit äidin kummityttö elikkä äidin siskon lapset eli kummityttö ja hänen sisarensa käy aina joskus täällä piipahtaa. – – Täytyy sanoo, että (.) kun kuulee näistä yksinäisistä vanhuksista joilla ei koskaan käy ketään, ni äidillä kyllä käy niin paljon, että tota noinni jos minä olisin äiti ni mä välillä sanosin et antakaa mun olla välillä hehe."

– Ote Mirkun läheisen alkuhaastattelusta 10.1.2018

Mirkku myötäili haastattelussa läheisensä puhetta lauseella "en mä täällä paljon yksin oo" ja lopuksi "nii (.) ihan mukava", kun kommentoin läheiselle, että Mirkullahan on positiivinen tilanne. Voi kuitenkin olla, että aika kotona tuntuu välillä kylässä käyvistä ja välittävistä läheisistä huolimatta yksinäiseltä, etenkin kun lähimuisti ei enää toimi ja on vaikea muistaa sitä, että joku kävi.

Tutkimukseni lopuksi Orvokki saa paikan ympärivuorokautisesta palveluasumisesta ja muuttaa uuteen kotiin vielä samana päivänä viimeisen tapaamisemme jälkeen. Tapaamisemme aikana tutkittava ei vielä tiedä sitä, sillä omainen on päättänyt kertoa muutosta hänelle vasta lauluhetkemme jälkeen.

Lähtiessäni eteisessä on odottamassa valtava matkalaukku ja ihmettelen Orvokin tyttärelle, että hän onkin tullut ison laukun kanssa. Tytär kertoo vaimeasti laukun liittyvän näihin muutoksiin ja ymmärrän sen tarkoittavan muuttoa. Paikka täytyy ottaa vastaan kolmen päivän varoitusaajalla eli lähtö on jo tänään. Hän kuitenkin lisää, että hänestä oli ihana, että äidillä oli kotona vielä tämä hetki. Hyvästelemme ja eteisessä odottava tyhjä matkalaukku piirtyy mieleeni koko päiväksi.

– Ote kenttäpäiväkirjasta 7.2.2018

5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Olen tarkastellut tutkimuksessani sitä, miten yhdessä laulaminen voi edistää muistisairaana ihmisen osallisuutta. Tutkimukseni perusteella päädyin siihen tulokseen, että lauluhetket olivat tutkimukseen osallistuneille mielekäs ja osallisuutta edistävä toimintamuoto. Luluhetkissä koettiin esimerkiksi valtaistumisen, yhteenkuuluvuuden ja toimijuuden hetkiä, jotka ovat osallisuuden keskeisiä tekijöitä (Raivio & Karjalainen 2013, 17). Luluhetkissä konkreettisia osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuuksia olivat esimerkiksi laulujen valitseminen, kuulluksi tuleminen sekä yhdessä toimiminen.

Toteutin ja äänitin lauluhetkiä, havainnoin tutkittavien toimintaa tapaamisissa sekä haastattelin heidän läheisiään tutkimuksen alussa ja lopussa. Ajattelen, että etnografinen tutkimukseni on ollut ikään kuin toiminnallinen kyläily viiden muistisairautta sairastavan ihmisen ja heidän läheistensä elämään. Tutustuimme toisiimme, vietimme aikaa yhdessä laulaen ja jatkoimme joskus keskustelua kahvipöydän ääressä.

Tutkimuksen aineisto on runsas ja erityisesti kenttäpäiväkirjan osuus laaja. Käytin tutkimuksessani kaikkia keräämiäni aineistotyyppisiä, ja aineiston moniaineisuus auttoi minua lähestymään aihetta eri näkökulmista. Aineistotriangulaatio lisäsi myös tutkimuksen luotettavuutta, sillä peilasin omia havaintojani sekä tutkimukseen osallistuneiden äänitettyihin kommentteihin, että omaisten haastatteluihin. Päiväkirjaa ja lauluhetkien äänitteitä verratessani oli ilahduttavaa huomata, että olin muistanut tutkittavien ilmauksia ja mielipiteitä laulamisesta lähes sanasta sanaan. Muistamista helpotti se, että tutkittavien kommentit tapaamisilla olivat usein toistuvia ja samankaltaisia. Kenttäpäiväkirjani kuvaus on hyvin yksityiskohtaista arjen tarkastelua ja pystyin hyödyntämään siitä vain lyhyitä otteita. Sitä jäi siis paljon tutkimuksen ulkopuolelle, ja niin ikään minulla jäi käyttämättä paljon aineistoa koskien muun muassa koteja, kotihoitoa, laulettuja lauluja sekä keskustelua läheisten kanssa. Halusin kuitenkin kirjoittaa kenttäpäiväkirjaa mahdollisimman tarkasti, jotta kuvaukset tapahtumista olisivat ehyitä ja etenisivät mahdollisimman johdonmukaisesti.

Tutkimukseni teoreettisissa lähtökohdissa käsittelin musiikin erityispiirteitä terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Musiikin käyttöä puoltavia tekijöitä ovat esimerkiksi musiikin miellyttävyys, emotionaalisuus, kommunikatiivisuus sekä huomion vieminen toisaalle ikävistä olosuhteista (McDonald ym. 2012, 4–6; Clair 1999, 11, 17). Esimerkiksi kuorossa laulaneet

ikäihmiset ovat kokeneet elämänlaatunsa selvästi musiikkia harrastamatonta verrokkiryhmää paremmaksi, ja musiikki on saanut ikäihmisiä kokemaan onnellisuutta sekä edistänyt valmiuksia ilmaista sitä (Johnson ym. 2017, 185; Sixsmith ja Gibson 2007, 133–134). Omassa tutkimuksessani lauluhetkissä tulee ilmi samoja tekijöitä. Tutkimukseen osallistuvat ilmaisivat tyytyväisyyttään sanallisesti ja sanattomasti hymyn, naurun tai eleiden, kuten peukun nostamisen muodoissa. Huomion siirtymistä toisaalle epämiellyttävistä olosuhteista oli havaittavissa esimerkiksi Mirkun kohdalla, joka kertoi kolotusten jääneen laulamisen myötä tai Berthan kanssa, joka oli välillä surumielinen sekä kertoi halustaan kuolla, mutta piristyi ja nauroi lauluhetkissä runsaasti. Mahdollisia tekijöitä, jotka kohottivat laulaessa mielialaa, olivat esimerkiksi laulujen iloiset melodiat, vauhdikkaat rytmit ja hyvät sanat, lauluihin liittyvät positiiviset muistot, toisen ihmisen läsnäolo, emotionaalisuus ja toiminnallisuus itsessään. Kun kysyin tutkimukseen osallistuneilta, miltä laulaminen tänään tuntuu, tyypillinen vastaus oli: "Hyvältä tuntuu".

Toinen teoreettinen lähtökohtani on muistisairaahan ihmisen kohtaaminen. Muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa pätevät samat lainalaisuudet kuin kenen tahansa ihmisen kohtaamisessa: kunnioitus, arvostus ja mahdollisuus tulla kuulluksi (Eloranta 2003; Palomäki & Toikko 2007, 280, 285–286). Sairauden myötä vuorovaikutus ja toimijuus kuitenkin vaikeutuvat vähitellen, ja käytösoireita voi esiintyä sairauden eri vaiheissa (Duodecim 2016; Burakoff & Haapala 2013, 8–11). Muistisairaahan ihmisen kanssa musisoidessa tärkeitä elementtejä ovat vuorovaikutuksen selkeys, läheisyys ja eteneminen laulatettavan ehdoilla. Vuorovaikutuksessa kannattaa kiinnittää huomiota sanallisen ilmaisun lisäksi katsekontaktiin, ilmeisiin, eleisiin ja kielenkäytön äänneisiin, jotka eivät ole sanoja (Rio 2009, 16, 47–48, 52–54, 62–63).

Tutkimukseen osallistuneita kohdatessani huomasin, kuinka erilaisissa vaiheissa muistisairas ikäihminen voi iän, toimintakyvyn ja sairauden asteen suhteen olla. Iän suhteen tutkimukseeni osallistuneiden vaihteluväli oli yli kaksikymmentä vuotta, 67–89. Nuorimman tutkimukseen osallistuneen kohdalla pohdin hänen läheisensä kanssa, voiko hänestä edes käyttää nimitystä ikäihminen tai vanhus, sillä joidenkin määritelmien mukaan vanhuuden raja alkaa vasta 80. ikävuodesta (Nurmi ym. 2014, 209–210). Toisaalta muistisairautta sairastavalla ikä ei ole elämänvaiheen mittari, sillä muistisairauden aste vaikuttaa toimintakykyyn sitä enemmän. Omassa tutkimuksessani omatoimisesti itsestään ja arjen asioistaan huolehtimaan pystyi tutkimuksen vanhin osallistuja. Muistisairaudessa sairauden asteella on siis keskeinen merkitys. Ajattelen, että tutkimukseen osallistuneilla oli lauluhetkien näkökulmasta vielä suhteellisen

hyvä toimintakyky. Kaikki pystyivät pitämään sanoja käsissään, valitsemaan lauluja ja osallistumaan keskusteluun ainakin jonkin verran. Kielellisen vuorovaikutuksen suhteen poikkeuksen muodosti Bertha, jonka muistisairaus aiheutti haasteita erityisesti sanalliseen ilmaisuun.

Muistisairaudet ovat ryhmä eteneviä sairauksia, joissa aivojen toimintakyky rappeutuu vähitellen. Rapautuminen etenee lopulta laajasti fyysisiin toimintoihin ja elimistön säätelyjärjestelmiin. (Finne-Soveri 2012, 38.) Muistisairaana ihmisen osallisuuden näkökulmasta sairaus aiheuttaa syrjäytymistä ja toimintakyvyn kapenemista. Tutkimuksessani osallisuuden määritelmä pohjautuu Raivion ja Karjalaisen (2013) taulukkoon, jonka lähtökohta on Erik Allardtin määritelmä hyvinvoinnin tarpeista ja ulottuvuuksista. Osallisuuden ulottuvuuksille (*having, acting, belonging*) on tehty syrjäytymistä kuvaavat vastaparit, kuten vieraantuminen, osattomuus ja turvattomuus. (Raivio & Karjalainen 2013, 17.) Muistisairauden myötä monia osallisuuden ulottuvuuksia koetellaan, ja esimerkiksi *having*-tarpeesta huolehtiminen siirtyy läheisten tai terveydenhuollon vastuulle. Siitä huolimatta osallisuus, toimijuus ja niiden edistäminen on sairauden keskellä mahdollista. Tutkimuskirjallisuudessa osallisuuden edistämässä tärkeään rooliin nousevat läheiset sekä yleisesti ohjaus ja tuki (Valokivi, 161; Tanner 2006, 194). Lisäksi on olennaista huomata, että vaikka sanallinen vuorovaikutus vähitellen muuttuu ja kapenee, muistisairas ihminen kykenee edelleen tuntemaan, osallistumaan ja ilmaisemaan mielipiteitään (Burakoff & Haapala 2013, 7–11).

Tutkimuksessani muistisairaana ihmisen osallisuudessa liikutaan monissa asioissa osallisuuden rajapinnoilla. Tällaisia rajapintoja ovat puhuminen ja puhumattomuus, tekeminen ja aloitekyvyttömyys, tilan antaminen ja ottaminen, toimijuus ja objektiivisuus sekä valtaisuus ja vieraantuminen. Kaksi viimeistä vastaparia ovat suoraan Raivion ja Karjalaisen (2013, 17) osallisuuden määritelmästä, kun taas muut nousevat omasta tutkimuksestani. Rajapinnoilla liikkumisella tarkoitan sitä, että lauluhetkissä oli läsnä sekä osallisuuden että syrjäytymisen elementtejä. Esimerkiksi puhumisen ja aloitekyvyn suhteen rajapinnoilla liikutettiin usein: välillä tutkimukseen osallistuvalla ei ollut mitään mielipidettä tai toivetta laulusta, mutta toisinaan sama henkilö saattoi sanoa mielipiteensä hyvin painokkaasti. Arvelen, että yksi rajapinnoilla liikkumiseen vaikuttava tekijä on fyysinen vireystila ja mieliala. Silloin, kun tutkittavan olo oli virkeä, ehdotuksia ja osallistumista oli havaittavissa selvästi enemmän. Toinen rajapinnoilla liikkumista selittävä tekijä oli mielestäni epävarmuus. Kun tutkittava pystyi luottamaan itseensä ja minuun, hän oli rohkeampi toimimaan, laulamaan ja esittämään mielipiteitään. Joillakin

kerroilla epävarmuutta esiintyi enemmän, joillakin vähemmän. Epävarmuuden vaihtelun syytä on mahdotonta tietää tarkasti, mutta arvelen, että siihen vaikuttaa edellä mainitun vireystilan lisäksi tuntemus omasta voinnista, myönteinen palaute sekä tekemisen sisältö. Tutuilla ja rakkailla lauluilla oli tärkeä merkitys, sillä laulujen tunteminen vähensi epävarmuutta, toi mieleen hyviä muistoja ja rohkaisi laulamaan lisää.

Tutkimuksessa tuli esille se, kuinka laulaminen voi edistää osallisuuden acting- ja belonging-tarpeiden toteutumista. Lauluhetkissä mielipiteiden kuuleminen, laulujen tunnistaminen, myönteinen tekeminen ja omien tarinoiden jakaminen herättivät tutkittavissa valtaistumisen kokemuksia. Valtaisuuden ja toimijuuden kokemukset kuuluvat acting-tarpeen toteutumiseen, kun taas puolestaan belonging-tarvetta edistivät yhdessä oleminen ja toimiminen. Belonging-tarpeen jäsenyyden ulottuvuuteen liittyy se, kuinka laulaminen ja musiikki ylipäättään oli monille tutkittaville aikaisemmin tärkeä harrastus ja osa elämää. Tällöin lauluhetket loivat ikään kuin jatkumoa menneisyyden kokemuksille osallisuudesta ja toimijuudesta. Olennaista lauluhetkissä kuntouttavana toimintana oli huomata, että muistisairauden tuomat haasteet ja muut terveydelliset rajoitteet eivät estäneet osallistumista. Lauluhetket eivät vaatineet liikuntakykyä, lähimuistia tai edes lukutaitoa. Monet laulut muistuiivat mieleen lapsuudesta ja loivat sairauden keskelle turvallisuuden ja osaamisen ilmapiiriä. Kuten yksi omainen totesi, laulaessa on mahdollista päästä lähelle "sitä normaalia olemista".

Tutkimuksen aikana pohdin usein ajatusta siitä, kuinka yhdessä laulaminen mahdollistaa yhteisen ymmärryksen ja samalla tasolla olemisen hetkiä. Tarkoitin ajatuksella tilanteita, joissa toisen ihmisen kanssa eletään, iloitaan, liikututaan ja toimitaan samassa hetkessä. Näitä hetkiä muistisairaana ihmisen elämässä ei tutkimukseni kokemusten perusteella ole liikaa, sillä sairauden edetessä vuorovaikutuksen mahdollisuudet kaventuvat ja osallisuus arkeen etäännyy. Silloin vuorovaikutuksen muotoja ja toimintaa, jossa yhteisyyden ja toimijuuden kokemuksia on mahdollista kokea, on syytä edistää.

Tutkimuksessani en pyri löytämään yleistettäviä tuloksia laulamisen vaikutuksista muistisairaana ikäihmisen elämään, sillä tutkimukseen osallistuvien määrä on pieni ja seurantajakso lyhyt. Lisäksi on tärkeää ottaa huomioon, että kaikilla tutkittavilla oli jo lähtökohtaisesti hyvin positiivinen suhtautuminen yhdessä laulamiseen, mikä voi lisätä myönteistä suhtautumista ja halua osallistumiseen. Ajattelen kuitenkin tutkimuksen tarjoavan mielenkiintoisia näkökulmia muistisairaiden ikäihmisten osallisuuden edistämiseen sekä

käytännön kuvauksia siitä, millaista kuntouttavaa toimintaa lauluhetki muistisairaille ikäihmisille voi olla. Omassa tutkijan roolissani tasapainoilin jatkuvasti tilan ottamisen ja antamisen välillä. Koin, että joissakin tilanteissa tilan ottamisella, kannustamisella ja ehdotuksilla oli perusteltu paikkansa. Toisaalta mietin toistuvasti, viekö oma puheeni liikaa tilaa ja annanko tutkittavilleni tarpeeksi aikaa toimia, miettiä ja vastata. Muistisairauden ja ikääntymisen myötä toiminta hidastuu, kun taas itse olen liikkeissäni välillä suhteellisen nopeatempoinen ja suoraviivainen. Pyrin tiedostamaan ja vaikuttamaan edellä mainittuihin asioihin koko tutkimuksen tekemisen ajan, mutta siitä huolimatta erilaiset toimintatyyylit ja -rytmit vaikuttivat väistämättä kohtaamiseen. Välillä ne aiheuttivat myös humoristisia hetkiä: esimerkiksi yksi rauhallinen herra hörähti usein nauramaan ympäriinsä putoilevien laulunsanojen ja karjalaisen puheenparteni keskellä.

On suuri rikkaus, että 1930–1950-luvulla syntyneillä suomalaisilla on suhteellisen yhtenäinen lauluvaranto. Suurin osa valitsemistani lauluista oli kaikille tuttuja, sillä niitä laulettiin koulussa, kotona tai soitettiin radiosta. Laulujen valikoima ja musiikin tarjonta ei ollut yhtä laajaa kuin nykypäivänä, mikä mahdollistaa sen, että ikäihmisille tuttuja lauluja on suhteellisen helppoa löytää. Koska kaikki tutkimukseeni osallistuvat eivät pystyneet sanallisesti kertomaan toivelaulujaan, saatoin ehdottaa laulettavaksi jonkun muun tutkimukseen osallistuvan toivelaulua. Oli mukavaa huomata, että ehdotus osui usein kohdalleen ja monet toivelaulut olivat jaettuja. On mielenkiintoista nähdä, millaisia lauluvarantoja tulevien vuosikymmenten ikäihmisillä on: lauletaanko heidänkin kanssaan kansanlauluja, virsiä ja sota-ajan iskelmiä?

Olin hämmästynyt siitä, millaisia negatiivisia lukkoja laulaminen toi esiin kahden tutkittavan ja lähipiirin kohdalla. Toisen tutkimukseen osallistuvan kohdalla lukot liittyivät menneisyyteen ja siihen, kuinka hänelle oli sanottu lapsena "ole hiljaa" sekä verrattu hänen laulutaitoaan sisaruksiin. Voi olla, että muistisairauden myötä menneisyyden muistot aktivoituivat voimakkaammin, sillä kyseinen henkilö oli kuitenkin harrastanut aikuisiällä kuorolaulua sekä käynyt vielä eläkkeelläkin yhteislahuluhetkissä. Toisaalta voi olla, että hän on laulanut kipeiden muistojensa kanssa koko elämänsä ajan. Toisen tutkittavan kohdalla lukot liittyivät puolestaan nykytilanteen epävarmuuden kokemuksiin. Ennen sairauttaan lukuisissa tilaisuuksissa esiintynyt ihminen koki, että hän ei osaa enää laulaa, kun oma ääni ei ole yhtä kaunis kuin nuoruudessa. Epävarmuuden kokemukset ovat toisaalta muistisairauden keskellä hyvin ymmärrettäviä, sillä muistin murenemisen myötä oman elämän perustukset ja usko omaan tekemiseen horjuvat. Molemmat tutkittavat ilmaisivat epävarmuuden kokemuksiiaan toistuvasti

lauluhetkissä, mutta toisaalta samat henkilöt olivat ylitsevuotavan iloisia, kun he antautuivat ja pystyivät laulamaan.

Ajattelen, että musiikkikasvatuksen ja sosiaalityön koulutuksissa tulisi keskittyä nykyistä enemmän ikäihmisten parissa toimimiseen. Molemmista aineista kohtaamisen taitoja kentällä harjoitellaan käytännössä vain silloin, jos opiskelija suuntautuu niihin vapaaehtoisesti esimerkiksi harjoitteluissa. Yhteiskuntamme muuttuvan ikärakenteen keskellä ikäihmisten parissa tehtävä työ lisääntyy ja kotiin suuntautuvien toimintamuotojen kehittämiseksi on tarvetta. Monet kotona asuvat ikäihmiset kokevat yksinäisyyttä, ja osallistumisen mahdollisuuksien heikentyessä syrjäytymisriski kasvaa. Terveystilan heiketessä ihmiset sekä kuntouttavat ja toiminnalliset menetelmät tulisi tuoda kotona asuvien ikäihmisten luokse. Tulevaisuudessa syrjäytymisen ehkäisemiseen ja vanhustenhoidon järjestämiseen haetaan todennäköisesti keinoja teknologian avulla, mutta toisen ihmisen fyysistä läsnäoloa ja lämpöä on etäyhteyksillä vaikea korvata.

Sosiaalityön kentän ja tutkimuksen tulisi olla ikäihmisten uudistuksissa aktiivisesti mukana keskustelemassa ja esittämässä vaihtoehtoja. Omassa tutkimuksessani halusin tarkastella lauluhetkiä kotiin suuntautuvana kuntouttavana menetelmänä, sillä olen huolestunut kotona asuvien muistisairaiden ikäihmisten osallisuudesta ja osallistumisen mahdollisuuksista. Tulevana sosiaalityöntekijänä haluan suhtautua gerontologiseen sosiaalityöhön ja vanhuspalveluihin avoimesti, kriittisesti ja uusia avauksia etsien.

Yhdessä laulaminen on yksinkertainen ja kuntouttava toiminnallinen menetelmä, joka sopii hyvin muistisairaiden ikäihmisten parissa tehtävään työhön. Lauluhetkissä ihminen voi osallistua ja toimia, vaikka lähimuisti, aloitekyky ja kielellinen vuorovaikutus olisivat alkaneet murentua. Toivelaulujen laulaminen luo muistisairaalle turvallisuudentunnetta ja jatkumoa menneisyyteen muistin heikentymisen keskellä. Tutut laulut voivat myös tukea minuutta ja identiteettiä, jos yksilö on niitä laulamisen kautta rakentanut. Yhdessä laulaminen mahdollistaa kohtaamisen, läheisyyden ja samalla tasolla olemisen hetkiä. Laulaessa myös hyvin pienet osallistumisen muodot ja ilmaisut ovat mahdollisia. Tyytyväisyyden tai tyytymättömyyden osoittaminen on mahdollista ilmeillä tai eleillä, ja laulaminen voi onnistua, vaikka sanallinen vuorovaikutus olisi murentunut lähes kokonaan.

Tutkimukseni pohjalta voi nimetä useita jatkotutkimuksen aiheita. Laulamisen hyvinvointivaikutuksia voisi tutkia perusteellisemmin ja luotettavammin lisäämällä seurantaajakson pituutta sekä valitsemalla tutkittavat satunnaisesti ilman etukäteen tiedossa olevaa myönteistä suhdetta laulamiseen. Toisaalta jatkotutkimuksen aihe voisi olla myös se, millainen merkitys osallisuudelle laulamisaikana on muistisairaalle ikäihmiselle, jolle laulaminen on ollut ennen muistisairautta tärkeää. Tällöin olisi mahdollista tarkastella sitä, millaista jatkumoa menneisyyden osallisuuden kokemukset voivat nykyhetkeen rakentaa. Myös yleisesti tutkimusta siitä, millaisia hyvinvointia ja osallisuutta edistäviä kuntouttavia palveluja kotihoidossa tulisi olla, olisi tarpeellista tehdä. Kuntouttavia toimintamuotoja olisi järkevää tarkastella niin ikäihmisten itsensä, palvelujärjestelmän kuin olemassa olevien resurssien näkökulmasta.

Laulamisella voisi olla paikkansa kotihoidon kuntouttavan toiminnan muotona. Kuntouttava tai virkistävä toiminta tulisi mielestäni liittää osaksi ikäihmisten hoito- ja palvelusuunnitelmaa, jotta se tulisi näkyväksi ja sen toteutumista seurattaisiin. Muistisairaana ikäihmisen kanssa laulamiseen ei vaadita musiikinopettajan tai muusikon koulutusta. Vähimmäisvaatimuksena riittää, että tuntee muutamia tunnetuimpia kansanlauluja, virsiä tai ikivihreitä. Laulattajana oma ääni ei ole keskiössä – olennaista on yhdessä tekeminen ja yhteisen sävelen löytäminen. Musiikkikasvatuksesta näkökulmasta musiikinopettajan koulutuksesta on kuitenkin paljon etuja ikäihmisten parissa tehtävässä työssä. Laulujen tuntemus, laulattamiseen liittyvä osaaminen sekä vuorovaikutustaidot ovat esimerkkejä siitä, millaista osaamista musiikinopettajalla voi käytössään olla.

Yksi tutkittavien läheisistä ehdotti, että voisin alkaa tulevana musiikinopettajana kouluttaa kotihoidon työntekijöitä laulun hyödyntämiseen kotihoidossa. Lauluja voisi olla hänen ehdotuksensa mukaan olla mukana pukeutumisen, peseytymisen ja siirtymien yhteydessä, jolloin lauluun ei tarvitsisi varata edes erityistä aikaa. Ajatus musiikin lisäämisestä arjen toimintoihin on hyvä. Uskon, että laulamista hyödynnetään kotihoidossa jossakin määrin jo tälläkin hetkellä riippuen hoitajasta ja heidän henkilökohtaisista toimintatavoistaan. Kotihoidon tiukkojen resurssien keskellä harrastustoiminnan järjestämistä tai virkistävää toimintaa ei voi nykyisellään siirtää yksin kotihoidon vastuulle. Yhteiskunnassamme tarvitaan laajempaa asennemuutosta suhteessa ikäihmisten kotona asumisen edistämiseen. Ei voi olla niin, että arjen virkistävät harrastukset päättyvät, kun ihmisen muisti tai voimat loppuvat.

LÄHTEET

- World Alzheimer Report 2009: Executive Summary*. (2009). Alzheimer Disease International. Osoitteesta <https://www.alz.co.uk/research/files/WorldAlzheimerReport-ExecutiveSummary.pdf> Luettu 12.10.2017.
- Bukaroff, K. & Haapala, P. (2013). *Kohdaten – opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa*. Helsinki: Oivalla vuorovaikutukseen -hanke 2009-2012. Osoitteesta http://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Hoivalluksia/kohdaten_netti.pdf Luettu 5.2.2018.
- Clair, A. A. (1999). *Therapeutic Uses of Music with Older Adults*. USA: Health Professions Press.
- Clift., S. & Hancox, G. (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music and Health* 3(1). Music Performance Research. Osoitteesta [http://mpr-online.net/Issues/Volume%203.1%20Special%20Issue%20\[2010\]/Clift%20Published%20Web%20Version.pdf](http://mpr-online.net/Issues/Volume%203.1%20Special%20Issue%20[2010]/Clift%20Published%20Web%20Version.pdf) Luettu 20.3.2018. 79–96.
- Eloniemi-Sulkava, U. & Savikko, N. (2011). *MielenMuutos pitkäaikaishoidossa. Käyttösoireiden hoidosta muistisairaahan ihmisen hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen tukemiseen*. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, MielenMuutos -tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 3. Osoitteesta http://www.vtkl.fi/document/1/1519/d505fb7/Mielenmuutos_Raportti_3_Indd.pdf Luettu 7.3.2018.
- Eloranta, S. (2003). Parasta mitä voimme toiselle ihmiselle antaa on aito kohtaaminen. Suomen muistiasiantuntijat ry - muistisairaiden ihmisten hyvinvoinnista huolehtiville: *Memo-lehti* 2013(2). Osoitteesta <http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?udpview=read&src=db25114&sid=19&issue=2013-02&lang=fi> Luettu 9.2.2018.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2008) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Finne-Soveri, H., Heikkilä, R., Hammar, T., Saarikalle, K., Andreasen, P., Mäkelä, M., Sohlman, B., Asikainen, J. & Noro, A. (2014). Muistisairauden vanhuspalveluissa. Teoksessa Noro, A. & Alastalo, H. (toim.). *Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seuranta. Tilanne ennen lain voimaantuloa vuonna 2013*. Raportti 13/2014. Helsinki: THL. Osoitteesta http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116151/URN_ISBN_978-952-302-169-3.pdf Luettu 8.3.2018. 31–36.
- Finne-Soveri, H. (2012). *Vanhenemiseen varautuva kaupunki. Esimerkkinä Helsinki*. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, raportti 31/2012. Osoitteesta <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80409/b4046c29-61fe-497c-a226-f517bd40f2bb.pdf?sequence=1> Luettu 7.3.2018.
- Genzuck, M. (2003). *A Synthesis of Ethnographic Research*. Los Angeles: Center for Multilingual, Multicultural Research, Rossier School of Education, University of

- Southern California. Osoitteesta http://www-bcf.usc.edu/~genzuc/Ethnographic_Research.html Luettu 13.2.2018.
- Hakala, K. & Hynninen, P. (2007) Etnografisesta tietämisestä. Teoksessa Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen, T., Lahelma, E. & Tolonen, T. (toim.). *Etnografia metodologiana*. Tampere: Vastapaino. 209–226.
- Helsingin Sanomat. (19.9.2017). Vanhustenhoito voi myös onnistua. Hyvin hoidettuja vanhuspalveluja löytyy esimerkiksi Etelä-Karjalasta ja Kainuusta. 253(42590), Kotimaa A4.
- Heikkinen, H. (2015). Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Jyväskylä: PS-kustannus. 204–219.
- Huttunen, M. (2016). *Masennustilat eli depressiot*. Duodecim Terveyskirjasto. Osoitteesta http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00538 Luettu 12.10.2017.
- Hyypä, M. T. & Liikanen, H-L. (2005). *Kulttuuri ja terveys*. Helsinki: Edita.
- Häkämies, A. (2013) Osallistavaa taidetta tarvitaan. Teoksessa Malte-Colliard, K. & Lampo, M. (toim.). *Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla*. Tampere: Tampereen yliopisto, Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Osoitteesta http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_taideesta.pdf Luettu 7.3.2018. 9–10.
- Hänninen, T. & Soininen, H. (2004). Muistihäiriöt ja dementia. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.). *Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia*. Porvoo: WSOY. 182–192.
- Johnson, J., Louhivuori, J. & Siljander, E. (2017). Comparison of Well-being of Older Adult Choir Singers and the General Population in Finland: A Case-Control Study. *Musicae Scientiae*, 21(2). Osoitteesta <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1029864916644486> Luettu 20.3.2018. 178–194.
- Juva, K. (2007). *Dementia ja depressio*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 123(10). Osoitteesta <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo96488.pdf> Luettu 7.3.2018. 1231–1237.
- Jyrkämä, J. (2007). Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tukemiseen. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.). *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-kustannus. 195–217.
- Jyrkämä, J. (2008). Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehikseksi. *Gerontologia 2008(4)*. Osoitteesta <http://elektra.helsinki.fi/se/g/0784-0039/22/4/toimijuu.pdf> Luettu 7.3.2018. 190–203.
- Jyväskylän kaupunki. (2018). Muistipäiväkeskus. Osoitteesta <http://www.jyvaskyla.fi/ikaantyneet/paivakeskukset/keljo> Luettu 15.2.2018.

- Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (2011). *Sosiaalityön käsikirja*. Helsinki: Tietosanoma.
- Kari, V. (2012). *Kultainen laulukirja*. Helsinki: F-kustannus Oy (Otava).
- Kuntaliitto. (2017). *Iäkkäiden palvelut. Omaishoito*. Osoitteesta <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/omaishoito> Luettu 8.3.2018.
- Kuula, A. (1999). *Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä*. Tampere: Vastapaino.
- Koskinen, S. & Seppänen, M. (2013). Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.). *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim. 444–453.
- Laine, T. (2015). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus. 29–51.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista*. (980/2012). Osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2012/20120980> Luettu 19.3.2018.
- Lappalainen, S. (2007). Johdanto. Mikä ihmeen etnografia? Teoksessa Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen, T., Lahelma, E. & Tolonen, T. (toim.). *Etnografia metodologiana*. Tampere: Vastapaino. 9–14.
- Lappalainen, T. & Turpeinen, A. (1998). Yleiset asiakasryhmät kotihoidossa. Teoksessa Lappalainen, T. & Turpeinen, A. (toim.). *Auttamistyö kotona*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy. 131–196.
- Leino-Kilpi, H. (2010). Ikääntyneiden hoitotyön etiikka. Teoksessa Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. (toim.). *Etiikka hoitotyössä*. Helsinki: WSOY. 277–307.
- Liikanen, H-L. (2007). Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.). *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-kustannus. 69–91.
- Liikanen, H-L. (2010). *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014*. Opetusministeriö: Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. Opetusministeriön julkaisuja 2010(1). Osoitteesta <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75612/OPM1.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu 7.3.2018.
- Lumme-Sandt, K. (2009). Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa Ruusuvoori, J. & Tiittula, L. (toim.). *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino. 125–144.

- Lundahl, R., Hakonen, S. & Suomi, A. (2007). Taide ja kulttuuri – innovaatiota seniori- ja vanhustyöhön. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.). *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-kustannus. 253–269.
- Luppa, M., Luck, T., Brähler, E., König, H.-H., Riedel-Heller, S.G. (2008). *Prediction of Institutionalisation in Dementia. A Systematic Review*. *Dementia Geriatric Cognitive Disorders*, 2008(26). Osoitteesta <https://www.karger.com/Article/PDF/144027> Luettu 21.11.2017 65–78
- MacDonald, R., Kreutz, G. & Mitchell, L. (2012). Music, Health and Wellbeing. Teoksessa Schellenberg, G. (toim.). *Cognitive Performance After Listening to Music: A Review of the Mozart Effect*. Oxford Scholarship Online. Osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/265480701_What_is_Music_Health_and_Wellbeing_and_Why_is_it_Important Luettu 7.3.2018. 3–11.
- Mietola, R. (2007). Etnografisesta haastattelusta etnografiseen analyysiin. Teoksessa Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen, T., Lahelma, E. & Tolonen, T. (toim.). *Etnografia metodologiana*. Tampere: Vastapaino. 151–176.
- Muistiliitto. (2016). *Hyvän hoidon kriteeristö. Työkirja työyhteisöille muistisairaiden ihmisten hyvän hoidon ja elämänlaadun kehittämiseen ja arviointiin*. Muistiliiton julkaisusarja 2016(2). Osoitteesta http://www.muistiliitto.fi/files/3214/7549/6258/Hyvan_hoidon_kriteeristo_2016_interaktiivinen.pdf Luettu 7.11.2017.
- Muistiliitto. (2017). *Kuntoutus*. Osoitteesta <http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/hoito-ja-kuntoutus/kuntoutus/> Luettu 2.11.2017.
- Muistiliitto. (2017). *Muistisairaudet*. Osoitteesta <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet> Luettu 2.1.2018.
- Niemelä, A-L. (2009). Ketkä ovat syrjäytyneitä? Teoksessa Engerström, Y., Niemelä, A-L., Nummijoki, J. & Nyman, J. (toim.). *Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön*. Jyväskylä: PS-kustannus. 25–48.
- Niemelä, A-L. & Iso-Aho, M. (2009.) Muistisairauksien hoito – kotihoidon uusi haaste. Teoksessa Engerström, Y., Niemelä, A-L., Nummijoki, J. & Nyman, J. (toim.). *Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön*. Jyväskylä: PS-kustannus. 165–199.
- Niemelä, A.-L. & Nikkilä, A. (2009). Yksinäisenä omassa kodissaan. Teoksessa Engerström, Y., Niemelä, A-L., Nummijoki, J. & Nyman, J. (toim.). *Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön*. Jyväskylä: PS-kustannus. 135–163.
- Niemelä, A-L. & Iso-Aho, M. (2009.) Muistisairauksien hoito – kotihoidon uusi haaste. Teoksessa Engerström, Y., Niemelä, A-L., Nummijoki, J. & Nyman, J. (toim.). *Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön*. Jyväskylä: PS-kustannus. 165–199.

- Nikander, P. & Zechner, M. (2006). Ikäetiikka – elämänkulun ääripää, haavoittuvuus ja eettiset kysymykset. Helsinki: Stakes. *Yhteiskuntapolitiikka* 71(5). Osoitteesta <https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/100988/065nikander.pdf?sequence=1> Luettu 7.3.2018. 515–526.
- Noro, A., Mäkelä, M., Jussmäki, T. & Finne-Soveri, H. (2014). Ikäihmisten palvelut murroksessa. Teoksessa Noro, A. & Alastalo, H. (toim.). *Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seuranta. Tilanne ennen lain voimaantuloa vuonna 2013*. Raportti 13/2014. Helsinki: THL. Osoitteesta http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116151/URN_ISBN_978-952-302-169-3.pdf Luettu 8.3.2018. 19–30.
- Nurmi J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOY.
- Ohje potilaille ja läheisille: Muistipotilaiden käytösoireet (masennus, ahdistuneisuus, levottomuus, aistiharhat, harha-ajatukset)*. (2016). Duodecim: Muistisairauksien Käypä hoito -työryhmä. Osoitteesta <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01592> Luettu 8.2.2018.
- Palmu, T. (2007). Kenttä, kirjoittaminen, analyysi – yhteenkietoutumia. Teoksessa Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen, T., Lahelma, E. & Tolonen, T. (toim.). *Emografia metodologiana*. Tampere: Vastapaino. 137–150.
- Palomäki, S-L. & Toikko, T. (2007). Tekemisen ja kohtaamisen ristiriita vanhustyössä. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.). *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-kustannus. 271–287.
- Pietarinen, J. (1999). Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. (toim.). *Tutkijan eettiset valinnat*. Helsinki: Gaudeamus. 58–69.
- Raivio, H. & Karjalainen, J. (2013). Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Era, T. (toim.). *Osallisuus – oikeutta vai pakkoa?* Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Osoitteesta http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf Luettu 5.2.2018. 12–34.
- Rio, R. (2009). *Connecting through music with people with Dementia. A Guide for Caregivers*. United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2009). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.). *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino. 22–56.
- Salo, J. (2009). Musiikinopetusta vai erityismusiikinopetusta. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.). *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. Helsinki: Suomen musiikkikasvatusseura FiSME ry. 189–201.

- Sixsmith, A. & Gibson, G. (2007). *Music and the wellbeing of people with dementia*. United Kingdom: Cambridge University Press. Ageing & Society (27). Osoitteesta https://www-cambridge-org.ezproxy.jyu.fi/core/services/aop-cambridge-core/content/view/39487B281F93E554DF8ACC6DD3842579/S0144686X06005228a.pdf/music_and_the_wellbeing_of_people_with_dementia.pdf Luettu 11.10.2017. 127–145.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2012). *Kansallinen muistiohjelma 2012–2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi*. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012(10). Osoitteesta <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72532/URN%3aNBN%3afe201504226359.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu 7.11.2017.
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto. (2017). *Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017(6). Helsinki: STM. Osoitteesta http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 8.3.2018.
- Sulkava, R., Viramo, P. & Eloniemi-Sulkava, U. (1999) Dementoiviin sairauksiin liittyvät käytösoireet. Opas lääkäreille ja muulle ammattihenkilöstölle. Helsinki: Suomen dementiahoitoyhdistys. *Dementiapotilaiden hoidon kehittäminen 1999*(3). Osoitteesta <http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/Dementoiviin%20sairauksiin%20liittyvat%20kaytosoireet%20-opas.pdf> Luettu 22.3.2018.
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2015). *Väestöennuste*. Helsinki: Tilastokeskus. Osoitteesta http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html Luettu 1.11.2017.
- Suomi, H. (2009). Muuttuva musiikinopetus. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.). *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. Helsinki: Suomen musiikkikasvatusseura FiSME ry. 67–89.
- Särkämö, T. (2011). *Music in the recovering brain*. University of Helsinki Institute of Behavioural Sciences Studies in Psychology 2011(76). Väitöskirja. Osoitteesta <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/24940/musicint.pdf?sequence=1> Luettu 7.3.2018.
- Tanner, D. (2006). Promoting the well-being of older people: Messages for social workers. *Practice*, 17(3). Osoitteesta <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09503150500285156#aHR0cHM6Ly93d3cudGFuZGZvbmxpbmUuY29tL2RvaS9wZGYvMTAuMTA4MC8wOTUwMzE1MDUwMDI4NTE1Nj9uZWVkQOWNjZXRyZDZPXRydWVAQEAw> Luettu 7.3.2018. 191–205.
- Tedre, S. (2007). Vanhuuden vahvat ja avuttomat. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.). *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-kustannus. 95–119.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2016). *Keskeisiä käsitteitä*. Osoitteesta <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> Luettu 2.1.2018.
- Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi. (2015). *Tulokset kaaviona*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2005-2018. Osoitteesta https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/kaavio?indicator=s_b1tzbS0zW01jUG0oYA®ion=s07MBAA=&year=sy6rsDbS0zUEAA==&gender=t&t=bar Luettu 8.3.2018.
- Tolonen, T. & Palmu, T. (2007). Etnografia, haastattelu ja (valta)positiot). Teoksessa Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen, T., Lahelma, E. & Tolonen, T. (toim.). *Etnografia metodologiana*. Tampere: Vastapaino. 89–112.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Valokivi, H. (2013). Muistisairautta sairastava kansalainen vanhuspalveluissa. Teoksessa Laitinen, M. & Niskala, A. (toim.). *Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä*. Tampere: Vastapaino. 146–164.
- Varto, J. (1992). *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Virkola, E. (2014). *Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja : muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa*. Jyväskylän yliopisto. Department of Social Sciences and Philosophy. Väitöskirja. Osoitteesta https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42804/978-951-39-5568-7_vaitos25012014.pdf?sequence=1 Luettu 7.3.2018.
- Voutilainen, P., Kattainen, E. & Heinola, R. (2007). *Omaishoidon tuki sosiaalipalveluna Selvitys omaishoidon tuesta ja sen vaihtelusta 1994–2006*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007(28). Osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71611/URN%3ANBN%3Afi-fe201504224762.pdf?sequence=1> Luettu 8.3.2018.
- Young, R., Camic, P. & Tischler, V. (2016) The impact of community-based arts and health interventions on cognition in people with dementia: a systematic literature review. *Aging & Mental Health*. 20(4) Osoitteesta <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13607863.2015.1011080?needAccess=true> Luettu 15.3.2018. 337–351.

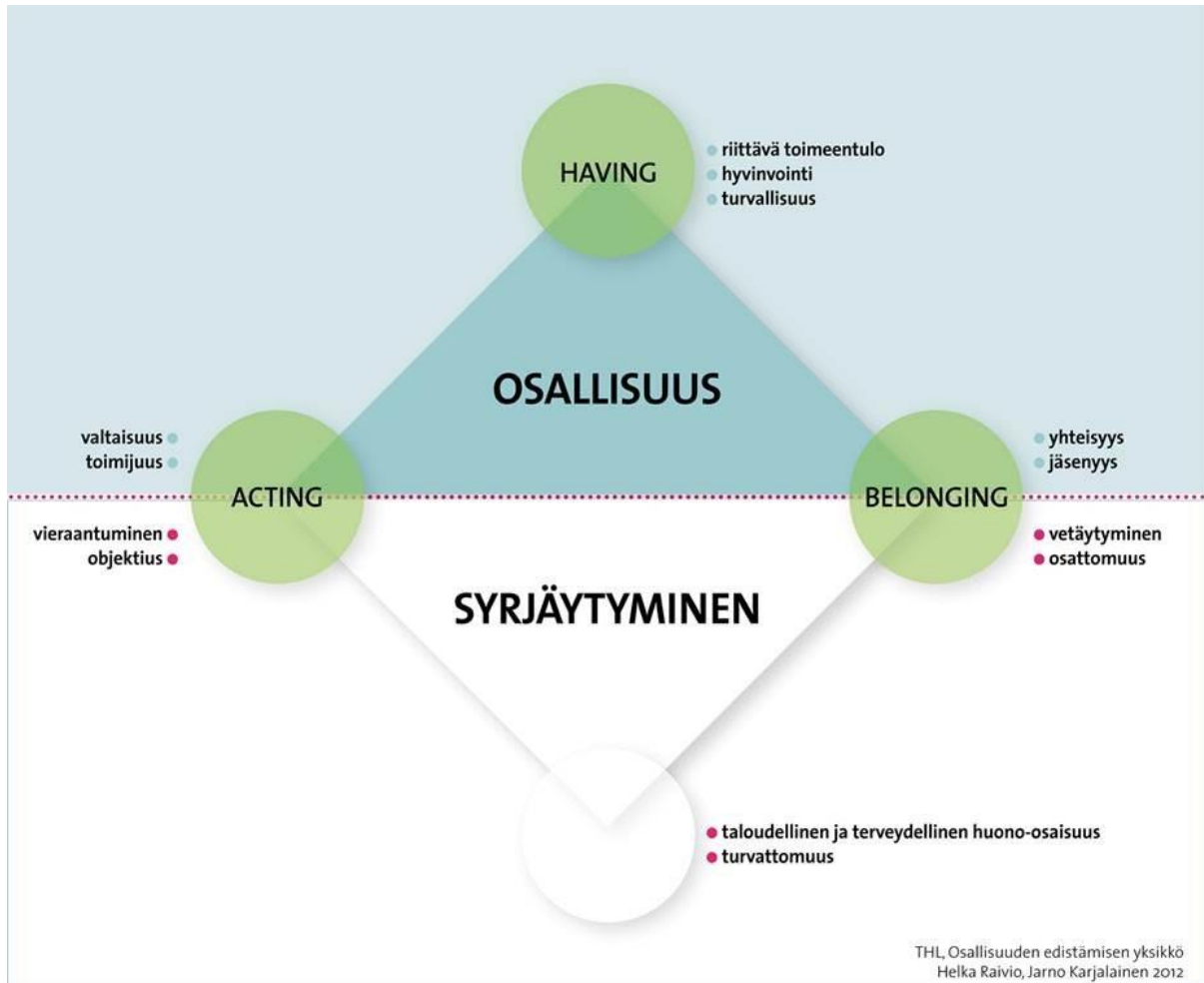
LIITTEET

Liite 1 Muistiliiton kuntoutusmalli



KUVIO 1. Muistiliiton kuntoutusmalli. (Muistiliitto 2014).

Liite 2 Osallisuus syrjäytymisen vastaparina



KUVIO 2. Osallisuus syrjäytymisen vastaparina. (Raivio & Karjalainen 2012).

Liite 3 Saatekirje Jyväskylän kaupungin muistipäiväkeskukselle

Hei!

Olen Hilla Ryösö ja opiskelen musiikkikasvatusta ja sosiaalityötä Jyväskylän yliopistossa. Teen pääaineistani yhteisgradua, jossa tarkoituksenani on tarkastella, *millaisia vaikutuksia yhteislaululla on kotona asuvan muistisairaana vanhuksen mielialaan ja hyvinvointiin*. Etsin tutkimushenkilöiksi viittä kotona asuvaa muistipotilasta. Tarkoitukseni on vieraila tutkittavien kotona noin viisi kertaa, pitää kullakin käynnillä noin tunnin kestävä musiikkihetki sekä haastatella tutkittavaa ja hänen läheistään kotikäyntien alussa ja lopussa. Haastattelujen lisäksi pidän päiväkirjaa kotikäyntien havainnoista sekä saatan käyttää haastattelun yhteydessä lyhyttä mielialamittaria. Musiikkihetkessä tutkittava saa valita laulettavaksi hänelle mieluisia toivelauluja.

Tutkimukseen osallistuvat henkilöt voivat olla miehiä tai naisia, ja heidän muistisairautensa voi olla edennyt eri asteille. Musiikkihetket sisältävät vain laulua ja puhetta, joten liikuntakykyyn liittyviä vaatimuksia ei ole. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja tutkittavilla on oikeus jäädä tutkimuksesta pois milloin tahansa. Voin aloittaa kotikäynnit välittömästi, ja käyntejä voisi olla noin kerran viikossa. Aikataulullisesti toivoisin voivani kerätä aineiston joulu–helmikuussa. Tutkimukseeni on myönnetty tutkimuslupa.

Graduni ohjaajina toimivat Jyväskylän yliopiston sosiaalityön lehtori Satu Ranta-Tyrkkö, satu.ranta-tyrkk@jyu.fi sekä Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen professori Jukka Louhivuori, jukka.louhivuori@jyu.fi.

Annan mielelläni lisätietoja.

Yhteistyöterveisin

Hilla Ryösö

hilla.m.ryoso@student.jyu.fi

044-3040594



Liite 4 Tiedote tutkimukseen osallistuvalla

Hei!

Olen Hilla Ryösö ja opiskelen musiikinopettajaksi ja sosiaalityöntekijäksi Jyväskylän yliopistossa. Teen pääaineistani yhteisgradua, jossa tarkastelen, millaisia vaikutuksia toivelaulujen laulamisella on kotona asuvan muistisairaana vanhuksen arkeen ja hyvinvointiin.

Tapaamme tutkimuksen aikana viisi kertaa noin viikon välein. Pidämme kullakin vierailulla noin tunnin kestävästä toivelauluhetken, jossa valitsemme laulettavaksi sinulle mieleisiä lauluja. Haastattelen sinua ja omaistasi tutkimuksen alussa ja lopussa. Haastattelujen lisäksi havainnoin ja pidän päiväkirjaa lauluhetkestämme.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja sinulla on oikeus jäädä tutkimuksesta pois milloin tahansa. Kirjoitan graduuni jokaisesta tutkittavasta nimettömästi.

Graduni ohjaajina toimivat Jyväskylän yliopiston sosiaalityön lehtori Satu Ranta-Tyrkkö sekä Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen professori Jukka Louhivuori.

Annan mielelläni lisätietoja tutkimuksesta.

Ystävällisin terveisin

Hilla Ryösö

hilla.m.ryoso@student.jyu.fi

044-3040594

Liite 5 Haastattelurungot

Alkuhaastattelu

Omainen

1. Perustiedot: tutkittavan ja omaisen nimi
2. Miten kuvailisit läheistäsi?
3. Missä vaiheessa läheisesi muistisairaus on?
4. Millainen toimintakyky läheiselläsi on?
5. Millainen läheisesi mieliala on yleensä?
6. Vaikuttaako sairaus läheisesi arkeen?
7. Onko sairaus muuttanut läheistäsi?
8. Millainen sosiaalinen verkosto läheiselläsi on? Onko hän paljon kontaktissa heidän kanssaan?
9. Onko läheiselläsi harrastuksia (esim. kutominen, television katselu)?
10. Millainen suhde musiikkiin läheiselläsi
 - a) on ollut aikaisemmin?
 - b) on nyt?
11. Miten musiikki vaikuttaa läheiseesi?
12. Millaisissa tilanteissa musiikki on läsnä arjessanne?

Vapaa sana aiheeseen liittyen

Tutkimukseen osallistuva

1. Tutkimukseen osallistuvan nimi
2. Mitä sinulle kuuluu?
3. Mitä asioita tykkäät tehdä kotona?
4. Millaisesta musiikista pidät?
5. Milloin musiikki saa sinut hyvälle tuulelle? Mitä iloa musiikista voi olla?

Loppuhaastattelu

Omainen

1. Miltä menetelmä tai laulatus on sinun näkökulmastasi näyttänyt?
2. Onko läheisesti osannut odottaa tai puhunut tapaamisista? Muistaako hän lauluhetket?
3. Onko läheisesi jäänyt muistelemaan tai esimerkiksi hyräilemään lauluja hetkien jälkeen?
4. Jos olet havainnoinut läheistäsi musiikkihetkissä tai yleisesti musiikkia harrastaessa, millainen kokemus musisointi hänelle on? Jos musiikki esimerkiksi piristää, niin miten?
5. Vapaa sana. Onko herännyt jotakin muuta mieleen tutkimuksen aikana?

Tutkimukseen osallistuva

1. Miltä laulaminen on sinusta tuntunut?
2. Millaisia lauluhetket ovat sinusta olleet?

Liite 6 Laulujen sisällysluettelot

Kansanlauluja

1. Laulu Suomelle
2. Yksi ruusu on kasvanut
3. Tuonne taakse metsämaan
4. Taivas on sininen ja valkoinen
5. Kotini
6. Täällä Pohjantähden alla
7. Lapsuuden toverille
8. Aa, aa!
9. Kalliolle, kukkulalle
10. Kesäilta
11. Kansalaislaulu
12. Suutarinemännän kehtolaulu
13. Lähteellä
14. Aamulaulu
15. Kotimaani ompe Suomi
16. Karjalan kunnailla
17. Vem kan segla
18. Tula tullalla
19. Tuu tuu tupakkarulla
20. Sininen uni
21. Rati riti ralla
22. Oravan pesä
23. Keinustuolin minäkin ostan
24. Saunavihdat
25. Soittajapaimen

Ikivihreitä

1. Juokse sinä humma
2. Kodin kynttilät
3. Satumaa
4. Heili Karjalasta

5. Vanhan veräjän luona
6. Puhelinlangat laulaa
7. Minne tuuli kuljettaa
8. Väliaikainen
9. Kaunis Veera eli Balladi Saimaalta
10. Kultainen nuoruus
11. Pieni sydän
12. Jokainen ihminen on laulun arvoinen
13. Metsäkukkia
14. Isoisän olkihattu
15. Kulkurin valssi
16. Kulkuri ja joutsen
17. Balladi Olavinlinnasta
18. Liisa pien
19. On hetki
20. Kielon jäähyväiset
21. Päivänsäde ja menninkäinen
22. Armaan läheisyys
23. Vanhoja poikia viiksekkäitä
24. Kalastaja-Eemelin valssi
25. Niin paljon kuuluu rakkauteen

Virsiä

1. Pyhäaamun rauha
2. Kiitos sulle, Jumalani
3. Totuuden Henki
4. Mun kanteleeni kauniimmin
5. Maan korvessa kulkevi (Suojelusenkeli)
6. Oi muistatko vielä sen virren
7. Mä silmät luon ylös taivaaseen
8. Nyt kulkee halki korpimaan
9. Herraa hyvää kiittäkää
10. Ystävä sä lapsien
11. Joka aamu on armo uus

12. Sinulle kiitos, Isä maan ja taivaan
13. Päivä vain ja hetki kerrallansa
14. Tule kanssani, Herra Jeesus
15. Ilta on tullut, Luojani
16. Jumala ompi linnamme
17. Soi kunniaksi Luojan
18. Siunaa ja varjele meitä
19. Jeesus sä ainoa
20. Oi Herra, luoksein jää

Maakuntalauluja

1. Karjalaisten laulu
2. Keski-Suomen kotiseutulaulu
3. Vaasan marssi
4. Savolaisen laulu
5. Hämäläisten laulu
6. Vihreiden harjujen maa
7. Nälkämaan laulu
8. Keski-Pohjanmaan laulu
9. Kymenlaakson laulu
10. Kymmenen virran maa
11. Kesäpäivä Kangasalla
12. Satakunnan laulu
13. Uusmaalaisten laulu
14. Varsinaissuomalaisten laulu

Joululauluja

1. Arkihuolesi kaikki heitä
2. En etsi valtaa loistoa
3. Enkeli taivaan
4. Heinillä härkien
5. Joulukuusi on taas
6. Kautta tyynen, vienon yön
7. Joulukirkkoon

8. Joulupukki
9. Joulupuu on rakennettu
10. Jouluyö, juhlayö
11. Kun joulu on
12. Nyt riemuiten tänne
13. On hanget korkeat nietokset
14. No, onkos tullut kesä
15. Pukki ovella kolkuttaa
16. Reippahasti käypi askeleet
17. Sylvian joululaulu
18. Tonttujen jouluyö
19. Varpunen jouluaamuna
20. Sydämeeni joulun teen
21. Konsta Jylhän joululaulu
22. Joulumaa
23. Joulun kellot
24. Koska meillä on joulu
25. Kilisee, kilisee kulkunen
26. Me käymme joulun viettohon
27. Tuikkikaa, oi joulun tähtöset
28. Taas kaikki kauniit muistot
29. Joulu, joulu tullut on
30. Maa on niin kaunis