

**MUSIIKIN VAIKUTUS IKÄÄNTYNEIDEN ASUKKAIDEN
HYVINVOINTIIN KAHESSA JYVÄSKYLÄLÄISESSÄ
PALVELUTALOSSA**

Katja Vanhala
Pro gradu -työ
Musiikkikasvatus
11.3.2010
Jyväskylän yliopisto

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Katja Helliikki Vanhala	
Työn nimi – Title Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa	
Oppiaine – Subject Musiikkikasvatus	Työn laji – Level Pro gradu -tutkielma
Aika – Month and year Maaliskuu 2010	Sivumäärä – Number of pages 73
Tiivistelmä – Abstract <p>Tässä tutkimuksessa selvitettiin musiikin vaikutuksia ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. Tutkittiin myös, onko palvelutaloissa asukkaiden mielestä tarpeeksi virikkeellistä toimintaa ja millaisen musiikkitoiminnan he kokevat mieluisimpana. Selvitettiin myös miten palvelutalojen asukkaat suhtautuvat uusien asioiden opetteluun.</p> <p>Tämä pro gradu -työ jakautuu kahteen osaan; teoriaosaan ja empiiriseen tutkimusaineiston käsittelyyn. Teoriaosassa perehdytään vanhuuden elämänvaiheeseen. Viitekehyksenä on gerontologian eli vanhuuden psykologian sekä musiikkiterapian teorioita. Tässä tutkimuksessa käytettiin tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua. Tutkimuksessa haastateltiin kahdeksaa palvelutalojen asukasta sekä kahta palvelutalon työntekijää. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi, että musiikkitoiminta lisää palvelutaloissa asuvien ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointia. Musiikki vaikuttaa hyvinvointiin sekä psyykkisellä, fyysisellä että sosiaalisella tasolla. Tutkimuksessa haastatellut palvelutalojen asukkaat osallistuvat mielellään palvelutaloissa järjestettyyn virikkeelliseen toimintaan, mutta pitävät sitä osittain riittämättömänä. Kaikista palvelutaloissa järjestetyistä toimintamuodoista asukkaat pitivät kaikkein mieluisimpina laulamista ja musiikin kuuntelua. Tulosten mukaan osa palvelutalojen asukkaista opettelee mielellään uusia asioita, mutta uusien musiikillisten asioiden opetteluun suhtaudutaan pääosin varautuneesti.</p>	
Asiasanat – Keywords Hyvinvointi, ikääntyminen, laulaminen, musiikkiterapia, musiikkitoiminta, virikkeellinen toiminta	
Säilytyspaikka – Depository Jyväskylän yliopisto, Musiikin laitos	
Muita tietoja – Additional information	

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	4
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	6
2.1 Keskeiset käsitteet	6
2.1.1 Vanheneminen.....	6
2.1.2 palvelutalo	7
2.1.3 Hyvinvointi.....	8
2.2 Aikaisemmat tutkimukset.....	8
3 VANHUUS ELÄMÄNVAIHEENA.....	11
3.1 Elämänkaari.....	11
3.2 Toimintakyky ja terveys.....	11
3.2.1 Psykkinen toimintakyky	13
3.2.2 Fyysinen toimintakyky	14
3.2.3 Sosiaalinen toimintakyky	14
3.3 Identiteetin ja minäkäsityksen vaikutukset yksilön psyykkiseen toimintakykyyn	15
3.4 Kognitiiviset taidot ja ikääntyminen.....	16
3.5 Kognitiivisiin toimintoihin vaikuttavat sairaudet.....	21
3.5.1 Dementoivat sairaudet.....	21
3.5.2 Psykkiset sairaudet.....	22
4 HARRASTUSTEN JA TAIDEHARRASTUSTEN MERKITYS IKÄIHMISTEN ELÄMÄÄN	24
4.1 Harrastusten ja taideharrastusten merkitys ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä	24
4.2 Musiikin vaikutus muistoihin ja tunteisiin.....	26
4.3 Musiikin vaikutukset fysiologiaan.....	27
4.4 Musiikin psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset.....	28
4.5 Musiikin elementtien terapeuttinen merkitys.....	29
4.5.1 Tunteiden yhteys musiikillisiin piirteisiin	30
4.6 Musiikkiterapian hoitokeinojen käyttö ikääntyneiden musiikkitoiminnassa	30
4.6.1 Dementiapotilaiden kuntoutus musiikkiterapian avulla.....	31
5 TUTKIMUSMENETELMÄ.....	33
5.1 Tutkimustehtävä	33
5.2 Kvalitatiivinen tutkimusote ja fenomenologia	33
5.3 Teemahaastattelu ja aineiston analysointi	34
5.4 Haastattelujen yleinen luotettavuus	35

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	37
6.1 Palvelutalojen kuvailua	37
6.1.1 Palvelutalo Orvokki	37
6.1.2 Palvelutalo Tulppaani.....	37
6.2 Haastattelut ja niihin osallistuneet palvelutalojen asukkaat.....	38
6.2.1 Taulukko haastatteluihin vastanneista asukkaista.....	39
6.3 Haastattelujen kulku	40
6.4 Teemahaastattelun runko.....	41
6.5 Asukashaastatteluiden kuvailua	42
6.5.1 Annikki	42
6.5.2 Väinö	42
6.5.3 Helmi.....	43
6.5.4 Aino	44
6.5.5 Maria	44
6.5.6 Martta.....	45
6.5.7 Saimi	45
6.5.8 Liisa.....	45
6.6 Palvelutalojen henkilökunnan haastattelut.....	46
7 TUTKIMUSTULOKSET	47
7.1 Musiikin vaikutus palvelutalojen asukkaiden hyvinvointiin.....	47
7.2 Musiikin psyykkiset vaikutukset	47
7.2.1 Rauhoittuminen, hyvä mieli	47
7.2.2 Muistot ja tunteet	49
7.3 Musiikin fyysiset vaikutukset.....	51
7.3.1 Rentoutuminen.....	51
7.3.2 Kipujen unohtaminen	52
7.4 Musiikin sosiaaliset vaikutukset.....	53
7.5 Virikkeellinen toiminta palvelutalo Orvokissa ja palvelutalo Tulppaanissa	55
7.5.1 Toiminnan riittävyys ja kiinnostavuus	55
7.5.2 Musiikkitoiminnan ohjaus ja säännöllisyys	58
7.5.3 Uuden oppiminen	59
8 TULOSTEN YHTEENVETOA JA POHDINTAA	62
LÄHTEET	67

1 JOHDANTO

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastellaan musiikin vaikutusta kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa asuvien ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin. Tavoitteena on saada uutta tietoa musiikin vaikutuksista hyvinvointiin ikääntyneiden keskuudessa. Tutkitaan myös, vaikuttaako asukkaiden oma laulaminen ja soittaminen hyvinvointiin ja onko esimerkiksi musiikin kuuntelemisella hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Halutaan myös selvittää, onko palvelutaloissa asukkaiden mielestä tarpeeksi järjestettyä virikkeellistä toimintaa ja minkälaisen musiikkitoiminnan asukkaat kokevat mieluisimpana. Lisäksi haluttiin selvittää, haluavatko palvelutalojen asukkaat oppia uusia asioita.

Tutkimusaiheen valintaan vaikutti ensisijaisesti kiinnostus aihetta kohtaan. Lisäksi ikääntyneiden ihmisten asiat ovat nyt ajankohtaisia suurten ikäluokkien tullessa eläkeikään. Tyypillisesti musiikkikasvatuksessa painotetaan lasten ja nuorten musiikkitoimintaan. Musiikkikasvatus pitää kuitenkin sisällään myös ikääntyneiden musiikkitoiminnan. Siksi on tärkeää, että aihetta tutkitaan. Tämä tutkimusaihe on tarpeellinen myös siksi, ettei vastaavaa tutkimusta ole aikaisemmin Suomessa tehty.

Tämä pro gradu -työ jakautuu kahteen osaan; teoriaosaan ja empiiriseen tutkimusaineiston käsittelyyn. Teoriaosassa perehdytään vanhuuteen elämänvaiheena. Vanhuutta tarkastellaan etupäässä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueiden valossa. Lisäksi teoriaosassa kerrotaan harrastusten merkityksestä ikäihmisten elämässä. Tutkimuksen viitekehyksenä on sekä ikääntyneiden psykologian eli gerontologian sekä musiikkiterapian teorioita.

Tässä työssä on käytetty laadullista tutkimusotetta. Aineisto on kerätty haastattelemalla kahdeksaa asukasta kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. Lisäksi molemmissa palvelutaloissa on haastateltu yhtä palvelutalon työntekijää. Haastattelumuotona on ollut teemahaastattelu. Haastatteluista saatu aineisto on analysoitu sisällönanalyysin avulla.

Aikaisemmin ikääntyneiden musiikkitoimintaa ovat Suomessa tutkineet mm. Hanna-Liisa Liikanen, Elina Siirola ja Risto Jukkola. Liikanen (2003) on tutkinut taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutusta hyvinvointiin neljässä itäsuomalaisessa hoitolaitoksessa. Siiralan lisensiaattityö käsittelee ikäihmisten pianonsoittoharrastusta. Risto Jukkola on tutkinut yhteislaulujen laulamisen vaikutusta dementoituneiden keskuudessa.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Keskeiset käsitteet

2.1.1 Vanheneminen

Ihmisen vanhenemista voidaan määritellä monella eri tavalla. Voidaan mm. tarkastella iäkkäässä tutkittavassa havaittujen ikääntymispiirteiden aiheuttajia. Nämä piirteet voidaan jakaa distaalisiin ja proksimaalisiin vanhenemisen aiheuttajiin. Distaaliset vanhenemisen aiheuttajat, kuten liikkumisen vaikeutuminen lapsuudessa sairastetun polion takia, johtuvat jo aikaisemmin eletyn elämän tapahtumista. Välittömämmistä syistä johtuvia vanhenemisen aiheuttajia kutsutaan proksimaalisiksi vanhenemisen aiheuttajiksi. Niitä ovat esimerkiksi liikkumisen vaikeutuminen jalan katkeamisen takia. (Stuart-Hamilton 2003, 17.)

Yleismaailmalliset vanhenemisen piirteet, kuten ryppyinen iho, ovat tyypillisiä kaikille vanhuksille. Proksimaaliset vanhenemispiirteet, kuten niveltulehdus, ovat todennäköisiä, mutta eivät tyypillisiä kaikille vanhuksille. Näitä vanhenemispiirteitä voidaan kuvailla myös termeillä primaarinen vanheneminen ja sekundäärinen vanheneminen. Primaariseen vanhenemiseen liittyvät kaikki ikääntymisen aiheuttamat muutokset, kun taas termi sekundaarinen vanheneminen pitää sisällään muutokset, joita ei välttämättä esiinny vanhetessa. Näihin termeihin voidaan vielä lisätä kolmas termi; tertiäärinen vanheneminen, joka tarkoittaa nopeaa fyysisen kunnon heikkenemistä ennen kuolemaa. (Stuart-Hamilton 2003, 17.)

Vanhenemista voidaan tarkastella myös tutkimalla, milloin keski-ikäisen ihmisen piirteet muuttuvat tyypillisiksi ikääntyneen ihmisen piirteiksi. Tässä tarkastelussa on kuitenkin vaikea määritellä tarkkaa ikää vanhuuden merkinä. Yleisimmin vanhenemisen mittarina pidetään ihmisen kronologista ikää. Kronologisella iällä ei

kuitenkaan voida tietää mitään yksilön fyysisistä muutoksista. (Stuart-Hamilton 2003, 17-18.)

Voidaan myös jakaa yli 65-vuotiaat kolmanteen ja neljanteen ikään. Kolmanteen ikään kuuluvat yli 65-vuotiaat, jotka elävät aktiivista ja itsenäistä elämää. Neljättä ikää elävä ihminen tarvitsee apua perushyvinvointinsa turvaamiseksi. (Stuart-Hamilton 2003, 17-19.)

Tässä Pro gradu –työssä käytetään myös termiä ikääntynyt. Verbi ikääntyä on synonyymi sanalle vanhentua, tulla iäkkääksi. (Suomen kielen perussanakirja 1990, 276.) Burnsiden jaottelussa ikääntyneet voidaan jakaa neljään eri ryhmään iän perusteella: 60-69 vuotiaat nuoret iäkkäät, 70-79 –vuotiaat keski-ikäiset iäkkäät, 80-89 –vuotiaat vanhat iäkkäät ja 90-99 –vuotiaat hyvin vanhat iäkkäät (Burnside ym. 1979; Stuart-Hamilton 2003, 19.)

Ikääntymisen aiheuttamia muutoksia yksilön terveydentilassa käsitellään pääluvussa kolme.

2.1.2 Palvelutalo

Tämän Pro gradu- tutkielman otsikossa esiintyy termi palvelutalo, joka on tutkielmassa hyvin keskeinen käsite. Palvelutalo on asuintalo, jossa asuu vanhuksia tai vammaisia. Palvelutalosta on mahdollisuus saada esimerkiksi ruokailuun ja terveydenhoitoon liittyviä palveluja. (Suomen kielen perussanakirja 1995, 410.) Palvelutalossa asuessaan asukas maksaa vuokraa. Lisäksi asukas maksaa tarvitsemistaan hoidoista ja palveluista omien tulojensa mukaan. (Eloranta & Punkanen 2008, 36.) Tässä tutkimuksessa käytetään palvelutalon käsitettä kerrottaessa ikääntyneistä palvelutalojen asukkaista.

Ikääntyneillä on tarvittaessa mahdollisuus myös tehostettuun palveluasumiseen, jolloin hoitoa ja huolenpitoa voi saada ympärivuorokautisesti. Yleensä tehostettuun palveluasumiseen on mahdollisuus ryhmäkodeissa, joissa asukkailla on käytettävissään oma huone ja yhteisiä tiloja. (Eloranta & Punkanen 2008, 36.) Tässä tutkimuksessa puhutaan pienkodista, joka vastaa toiminnaltaan ryhmäkotia.

2.1.3 Hyvinvointi

Tämän Pro gradu- tutkielman otsikossa esiintyy myös termi hyvinvointi. Hyvinvoinnilla voidaan tarkoittaa vaurautta, varakkuutta tai rikkautta, jotka kuvastavat aineellista ja taloudellista hyvinvointia. Hyvinvointi voidaan ymmärtää myös hyväksi terveydentilaksi. (Suomen kielen perussanakirja 1990, 250.) Tässä tutkimuksessa hyvinvoinnilla tarkoitetaan hyvää terveydentilaa kuvaavaa hyvinvointia. Ks. Luku 3 s. 10.

2.2 Aikaisemmat tutkimukset

Musiikin vaikutuksesta hyvinvointiin löytyy kirjallisuutta, mutta musiikin vaikutusta ikääntyneiden hyvinvointiin on tutkittu varsin vähän. Ikääntyneiden musiikkielämää käsitteleviä tutkimuksia ovat tehneet Suomessa mm. Hanna-Liisa Liikanen, Elina Sirola ja Risto Jukkola.

Hanna-Liisa Liikasen väitöskirja *Taide kohtaa elämän* käsittelee taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutuksia itäsuomalaisissa hoitolaitoksissa. Liikasen mukaan taide- ja kulttuuritoiminnalla on neljä ihmisen hyvinvointiin vaikuttavaa asiaa. Taide antaa ihmisille elämyksiä ja merkityksellisiä taidenautintoja. Taide- ja kulttuuritoiminnalla on yhteys parempaan koettuun terveyteen ja hyvän elämän kokemuksiin. Taideharrastukset synnyttävät yhteisöllisyyttä ja verkostoja, jotka auttavat hallitsemaan elämää paremmin. Lisäksi taide lisää viihtyvyyttä ja kauneutta ihmisten elin- ja työympäristöissä. (Liikanen 2003.)

Toinen ikääntyneiden musiikkielämää käsittelevistä tutkimuksista on Elina Sirolan lisensoitustyö *Salasoittajat - pianonsoitto ikäihmisten harrastuksena*. Sirolan tutkimuksessa tarkastellaan ikäihmisten pianonsoittoharrastusta Salasoittajat-nimisessä musiikin harrastusryhmässä. (Sirola 2007.) Sirolan mukaan ikäihmiset voivat oppia soittamaan pianoa tietyillä edellytyksillä. Tärkeitä asioita ovat mm. mukava ja tuttu ilmapiiri, ikäihmisten ehdoilla annettava opetus ja hyvä luottamussuhde opettajaan.

(Sirola 2007, 108.) Salasoittajat ryhmässä opettajan roolilla ja tuttujen laulujen opettelemisella on tärkeä merkitys oppimiseen. Merkittävää on myös sosiaalisuus ryhmän sisällä. Tutkimustulosten mukaan soittaminen parantaa ikäihmisten elämänlaatua ja antaa elämään lisää sisältöä. Soittoharrastus vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. (Sirola 2007.)

Kolmas tutkimusaiheeseeni liittyvä tutkimus on Risto Jukkolan pro gradu -työ *Yhteislaulut toimintamuotona dementoituneiden musiikkiterapiassa*. Jukkola on tutkinut yhteislaulujen käyttöä toimintamuotona dementoituneiden musiikkiterapiassa. Tutkimuksessaan Jukkola halusi mm. saada tietoa yhteislaulujen käytöstä dementiapotilaiden elämänlaatua parantavien hoitotavoitteiden kannalta. Tutkimuksen toimintamuotona oli yhteislaulujen laulaminen. (Jukkola 1999, 7.) Jukkolan mukaan yhteislaulutilaisuudet mm. lisäävät osallistujien fyysistä aktiivisuutta. Tärkeäksi osoittautui myös laulujen huolellinen valinta terapiatilannetta varten. (Jukkola 1999, 70-71.)

Laulamisen vaikutusta terveyteen on tarkasteltu mm. tutkimuksessa *Does Singing Promote Well-Being?: An Empirical Study of Professional and Amateur Singers during a Singing Lesson*. Tässä tutkimuksessa tutkittiin laulamisen vaikutuksia hyvinvointiin laulutunnin aikana. Tutkimukseen osallistui kahdeksan 28-53 -vuotiasta amatöörilaulajaa sekä kahdeksan 26-49 -vuotiasta ammattilaulajaa. Laulutunnin aikana seurattiin muutoksia osallistujien sydämen toiminnassa. Hormonipitoisuudet veren seerumista (TNF-alfa, prolaktiini, kortisoli ja oksitosiini) mitattiin puoli tuntia ennen laulutuntia ja puoli tuntia laulutunnin jälkeen. Osallistujien henkilökohtaista kokemusta kartoitettiin arviointilomakkeen sekä haastattelun avulla. (Grape, Sandgren, Hansson, Ericson, Theorell 2003, 65.)

Sydämen toiminnassa havaittiin huomattava ero amatöörien ja ammattilaisten välillä. Ammattilaulajilla sydämen toiminta voimistui, mutta amatööreillä sydämen toiminnassa ei havaittu muutoksia. Veren TNF-alfa-hormoni lisääntyi laulutunnin aikana ammattilaisilla, kun taas harrastelijoilla vastaava hormonipitoisuus pieneni. Prolaktiinin ja kortisolin määrissä oli eroja naisten ja miesten välillä. Tutkimukseen osallistuneilla miehillä kortisolin määrä lisääntyi, kun naisilla sen määrä pieneni. Oksitosiinin määrä

lisääntyi kaikilla osallistujilla laulutunnin aikana. Arviointilomakkeen avulla selvisi, että amatöörilaulajat saivat laulutunnista ilon ja riemun kokemuksia, ammattilaulajat eivät. Kuitenkin molemmat ryhmät tunsivat olevansa energisempiä ja rentoutuneempia laulutunnin jälkeen. Haastattelun avulla selvisi, että ammattilaisilla laulutunnilla tärkeää on laulutekniikkaan, äänen käyttöön ja kehon toimintaan keskittyminen. Amatöörit sen sijaan keskittyivät itsensä toteuttamiseen ja itseilmaisuuun vähentääkseen emotionaalisia jännitteitä. Loppujen lopuksi, laulutunti lisää tämän tutkimuksen mukaan enemmän amatöörilaulajien hyvinvointia. (Grape ym. 2003, 65.)

Kuorossa laulamisen ja musiikin kuuntelemisen vaikutuksia on tutkittu myös tutkimuksessa *Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State*. Tämän tutkimuksen mukaan kuorossa laulaminen vaikuttaa positiivisella tavalla yksilön tunne-elämään sekä immuunipuolustusjärjestelmään. Musiikkitoiminnalla todetaan olevan yksilön hyvinvointia lisäävä vaikutus. (Kreutz, Bongard, Rohrman, Hodapp, Grebe 2003, 623-632.)

Kuorossa laulamisen vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu myös Stephen Cliflin ja Grenville Hancoxin kansainvälisessä tutkimuksessa *The Significance of Choral Singing for Sustaining Psychological Wellbeing* (2007). Ryhmässä laulamisen vaikutuksia on tutkinut mm. Dianna Kenny (2002) tutkimuksessaan *The Effects of Group Singing on Mood*.

3 VANHUUS ELÄMÄNVAIHEENA

3.1 Elämänkaari

Vanhuuden kehitystehtäviin kuuluu takana olevan elämän arviointi sekä valmistautuminen elämän päättymiseen. Jo eletyn elämän hyväksyminen vaikuttaa siihen, millä tavalla ihminen kokee vanhuuden vaiheen elämässään. Positiivisesti elettyyn elämäänsä suhtautuva vanhus pystyy katsomaan myös elämäänsä eteenpäin. (Vuorinen 1997, 287-289.)

Vanhuusiän kehitystehtäviä ovat menetysten kohtaaminen ja hallinta, vanhuusiän autonomian hallinta, oman elämän rajallisuuden hyväksyminen sekä valmistautuminen elämän päättymiseen. Eriksonin (1982) mukaan vanhuusiän kehitystehtävänä on saavuttaa sisäinen eheys, jota kutsutaan myös psyykkiseksi integraatioksi. Sen takia ikääntynyt ihminen kokee oman elämänsä tärkeäksi ja mielluisaksi. Psykkisen integraation vastakohtana on Eriksonin mukaan epätoivoinen ja pettynyt asennoituminen elämään. (Vuorinen 1997, 284.)

3.2 Toimintakyky ja terveys

Toimintakyvyn ja terveyden käsitteet liittyvät läheisesti toisiinsa. Terveyttä voidaan pitää mm. yksilön ominaisuutena, toimintakyknä, voimavarana, tasapainona sekä kyknä selviytyä tai suoriutua. Toimintakyky tarkoittaa mm. sairauden tai vamman aiheuttaman toimintavajauksen puuttumista tai päivittäisistä toiminista selviytymistä. (Eloranta & Punkanen 2008, 9-10.)

Yksilön toimintakykyyn ja terveyteen vaikuttavia asioita ovat mm. ikääntymisen aiheuttamat muutokset, elämäntapa, elinolot sekä perinnölliset muutokset. Pohja

toimintakyvyille ja terveydelle rakentuu jo yksilön elämän ensimmäisinä vuosikymmeninä; lapsuudessa ja nuoruudessa. Kun ihminen ikääntyy, muutokset toimintakyvyssä tapahtuvat asteittain. Jos toimintakyky heikkenee kuitenkin nopeasti, kyse on tavallisesti jostakin sairaudesta. (Eloranta & Punkanen 2008, 9-10.)

Läikkäiden ihmisten arviointeihin omasta terveydestään vaikuttaa moni asia. Toimintakyvyn kolme osa-aluetta; fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen, ovat tärkeässä asemassa tätä arviointia tehtäessä. Terveys voidaan nähdä yksilön toimintakyvyn ja ympäristön välisenä tasapainona. (Pörn 1993; Heikkinen 2002, 29). Tasapainoisessa ikääntymisessä yksilön pyrkimyksenä on riittävä tasapaino fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn välillä (Heikkinen 2002, 29-31).

Viime vuosikymmenien aikana on tapahtunut muutos positiiviseen suuntaan puhuttaessa ikääntyneiden toimintakyvystä. Nuoremmat ikäpolvet ovat ikääntyessään aikaisempia sukupolvia terveempiä ja toimintakykyisempiä. Tämä johtuu mm. sairauksien vähenemisestä, aiempaa tehokkaammasta hoidosta, elämän aikaisten rasitustekijöiden vähenemisestä ja helpommista toimintaympäristöistä. Ikääntyvien toimintakykyä ylläpitävää toimintaa järjestämällä ja ongelmiin ajoissa puuttumalla voidaan ehkäistä ongelmia sekä siirtää hoidonpalvelujen tarvetta tulevaisuuteen. (Eloranta & Punkanen 2008, 7-10.)

Yksilön toimintakyvyn arvioiminen edellyttää hoito- ja sosiaalityön, lääketieteen ja kuntoutuksen asiantuntijoiden välistä yhteistyötä ja asiantuntemusta yhdistettynä yksilön läheisten arvioon. Toimintakyvyn ylläpitämisessä ja kohentamisessa yksilön oma halu ja motivaatio ovat tärkeitä. Puuttumalla nopeasti ikääntyneen ihmisen toimintakyvyn heikkenemiseen, voidaan tukea yksilön toimintakyvyn säilyttämistä ja paranemista sekä ehkäistä palveluiden tarpeen kasvua. (Eloranta & Punkanen, 18.) Toimintakyky jaetaan yleensä kolmeen toisiinsa liittyviin osa-alueisiin; fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (Eloranta & Punkanen 2008, 10).

3.2.1 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat yksilön kognitiiviset eli tiedonkäsittelyssä tarvittavat toiminnot sekä metakognitiot. Kognitiivisiin toimintoihin sisältyvät yksilön havainto- ja muistitoiminnot, oppiminen, kielelliset toiminnot, ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. Metakognitioilla tarkoitetaan yksilön käsitystä omasta toiminnastaan, kyvyistään ja edellytyksistään tiedonkäsittelijänä. Yksilön suoriutumiseen kognitiivisissa toiminnoissa voi vaikuttaa hänen käsityksensä siitä, kuinka hän selviytyy omasta mielestään tiedonkäsittelyä vaativissa toiminnoissa. Kognitiivinen toimintakyky muuttuu yksilön kehittyessä ja vanhetessa ja se on myös sidoksissa ympäröivän yhteiskunnan asettamiin vaatimuksiin. (Eloranta & Punkanen 2008, 15-16.) Ihmisen vanhetessa kognitiivisissa toiminnoissa tapahtuu muutoksia. Näistä muutoksista on kerrottu tarkemmin luvussa 3.4.

Psyykkistä toimintakykyä voidaan parhaiten ylläpitää ja kehittää sopivan toiminnan avulla. Edellytyksiä henkisen hyvinvoinnin säilymiselle ovat tasapaino virkistävän toiminnan ja keskushermostoa kuormittavan toiminnan välillä. Henkiseen hyvinvointiin vaikuttaa myös, että ihmisellä on sopivasti virikkeitä, realismia tavoitteissa ja niiden saavuttamisessa sekä positiivinen asennoituminen tulevaisuuteen. (Heikkinen 2002, 30-31.)

Psyykkiseen vanhenemiseen kuuluu kypsymistä, muuttumista ja siirtymistä uuteen elämänvaiheeseen. Psyykkinen toimintakyky liittyy ihmisen psyykkisiin voimavaroihin, persoonallisuuteen sekä psyykkiseen terveyteen. Psyykkinen toimintakyky kuvastaa myös, kuinka henkiset voimavarat auttavat yksilöä arkielämän ja kriisitilanteiden hallinnassa. Pohja psyykkiselle toimintakyvylle rakentuu jo varhaislapsuudessa. Psyykkiseen toimintakykyyn, hyvinvointiin ja mielenterveyteen kuuluu mm. seuraavia asioita: realiteettien taju, optimismi, tyytyväisyys elämään, tarkoituksen kokeminen, sosiaalinen taitavuus, itseluottamus, toiminnallisuus sekä kokemus siitä, että elämä on hallinnassa. (Eloranta & Punkanen 2008, 12-13.)

3.2.2 Fyysinen toimintakyky

Ihmisen ikääntymismuutokset ovat kaikkein selvimpiä fyysisen toimintakyvyn osalla. Ihmisen vanhetessa elimistön toimintakyky heikkenee ja sairaudet yleistyvät. Nämä muutokset ovat yksilöllisiä ja niitä tapahtuu mm. aisteissa, ruuansulatuselimissä, verenkiertoelimissä ja kehon koostumuksessa. (Eloranta & Punkanen 2008, 11.) Fysiologinen vanheneminen vaikuttaa solujen määrän vähenemiseen ja solujen tehokkuuden heikkenemiseen. Yleistä on, että aivojen toiminta heikkenee vanhetessa. (Stuart-Hamilton 2003, 39.) Esimerkiksi aistien, kuten näön ja kuulon, heikkeneminen vaikuttaa suoraan aivojen toimintaan. Myös kehon koostumus muuttuu vanhetessa, kun veden osuus elimistössä sekä luuston mineraalipitoisuus vähenevät. (Eloranta & Punkanen 2008, 11.)

Fyysisen vanhenemisen huomaa näkyvimmin ruumiin hitaasta rapistumisesta sekä sen toimintojen hidastumisesta. Myös fyysiset sairaudet voivat heikentää fyysistä kuntoa. Jokapäiväisissä askareissa fyysinen vanheneminen näkyy mm. siinä, että pukeutuminen ja ostoksilla käyminen hankaloituvat. (Vuorinen 1997, 280-281.)

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat yksilön fyysiseen toimintakykyyn. Normaalin ikääntymisen myötä yksilön fyysisessä ja psykomotorisessa toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia, joita voidaan kuitenkin hidastaa harjoittelun avulla. (Heikkinen 2002, 30.) Lihasvoimassa ja -kestävyydessä voidaan yleensä havaita heikkenemistä viidenkymmenen vuoden iässä (Eloranta & Punkanen 11-12). Vaikka fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen ja sairaudet asettavatkin ihmiselle rajoituksia, ne eivät välttämättä haittaa ikääntyvän ihmisen psyykkistä toiminnallisuutta tai yksilön sisäistä itsemääräämisoikeutta (Vuorinen 1997, 282).

3.2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa yksilön kykyä selviytyä elämässä toisten ihmisten kanssa ja yhteiskunnan jäsenenä. Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat mm. yksilön

suhteet läheisiin ja ystäviin, harrastukset, sosiaalisten suhteiden mutkattomuus sekä elämän mielekkyys. (Eloranta & Punkanen 2008, 16-17.)

Sosiaaliseen vanhenemiseen kuuluu muutoksia vanhenevan ihmisen ja hänen ympäristönsä suhteissa ja odotuksissa. Sosiaalinen vanheneminen ilmenee ympäristön asettamina rooliodotuksina sekä ikääntymisen aikaansaamina roolien muutoksina. (Eloranta & Punkanen 2008, 16-17.)

Sosiaalisen toimintakyvyn säilyttämiseen ja elämän tasapainoon vaikuttavat mm. taloudellinen riippumattomuus, kontaktit läheisiin ystäviin sekä kuuluminen yhteisöön (Heikkinen 2002, 31). Vaikka ikääntyvien ihmisten sosiaalinen toimintakyky on keskimäärin hyvällä tasolla, yksilön sosiaaliset kontaktit vähenevät iän myötä tapahtuvan toimintakyvyn ja terveyden heiketessä (Eloranta & Punkanen 2008, 17-18).

3.3 Identiteetin ja minäkäsityksen vaikutukset yksilön psyykkiseen toimintakykyyn

Eloranta ja Punkanen määrittelevät identiteetin ihmisen omakuvan, roolien ja toiminnan kokonaisuudeksi, joka muovautuu erilaisten elämäntilanteiden kautta. Identiteetti koostuu mm. persoonallisesta, sosiaalisesta, kulttuurisesta ja kansallisesta identiteetistä. (Eloranta & Punkanen 2008, 122-123.)

Persoonallinen identiteetti kuvastaa yksilön omaa persoonallisuutta ja omakuvaa, jotka myös erottavat yksilön muista yksilöistä. Sosiaalinen identiteetti kuvastaa yksilön toimintaa ja paikkaa ryhmässä. Kansallisidentiteetin perustana on johonkin kansallisuuteen kuuluminen. Kulttuuri-identiteetti koostuu mm. oman kulttuurin yhteisistä arvoista, historiasta, kielestä, perinteistä ja tavoista. (Eloranta & Punkanen 2008, 122-123.) Yksilön psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttaa yksilön minäkäsitys, johon sisältyy yksilön itsetuntemus sekä itsearvostus. Minäkuvan muodostumisessa tärkeää on mm. käsitykset omista suhteista toisiin ihmisiin sekä yhteisöön. Epävarmuus omista kyvyistä voi johtaa ahdistuneisuuteen sekä vaikuttaa negatiivisesti ihmisen

toimintakykyyn. (Eloranta & Punkanen 2008, 13.)

Ikääntyvällä ihmisellä minäkuva saattaa heikentyä mm. vanhuutta aliarvioivan kulttuurin tai monien minäkuva horjuttavien tapahtumien takia. Ikääntyneen ihmisen identiteetissä on keskeistä, mitä hän tuntee saaneensa aikaan elämänsä aikana. (Eloranta & Punkanen 2008, 13.)

3.4 Kognitiiviset taidot ja ikääntyminen

Psyykkisen toimintakyvyn keskeisenä alueena ovat kognitiiviset eli tiedonkäsittelyssä tarvittavat toiminnot. Kun ihminen vanhenee, näissä kognitiivisissa toiminnoissa tapahtuu muutoksia. Kognitiivisia perustoimintoja ovat havaitsemiseen liittyvät toiminnot, psykomotoriikka, tarkkaavuus, ajan ja tilan hahmottaminen, kielelliset toiminnot, toiminnanohjaus, muistaminen sekä oppiminen. Nämä perustoiminnot antavat pohjan laajemmille kognitiivisille toiminnoille. Niitä ovat metakognitiot, ajattelu, suunnittelu, päättely, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. (Suutama 2004, 76.)

Aktiiviset tiedonhankintataidot elämän aikana ehkäisevät ikääntyneiden ihmisten kognitiivisten taitojen heikkenemistä. Samoin aktiivinen kognitiivisten taitojen käyttäminen vanhuudessa auttaa niiden säilymistä. Tällöin on kuitenkin tärkeää, että ihmisellä on edelleen halu muistaa ja oppia uusia asioita. (Suutama 2004, 100-101.) Seuraavassa tutustutaan näihin edellä mainittuihin kognitiivisiin toimintoihin, sekä myös älykkyyteen, luovuuteen ja viisauteen.

Aistitoiminnot, tarkkavuus ja havaintomotoriikka. Tiedonkäsittelyn perustoimintoihin kuuluvat havaitsemiseen liittyvät toiminnot, psykomotoriikka, tarkkaavuus, ajan ja tilan hahmottaminen, kielelliset toiminnot, toiminnanohjaus, muistaminen sekä oppiminen. Kun ihminen vanhenee, hänen tiedonkäsittelyn toiminnoissa voidaan havaita muutoksia. Tiedonkäsittelyn heikkeneminen tulee esiin erityisesti tiedonkäsittelyn nopeudessa. Tämä johtuu muutoksista aivoissa sekä keskushermoston toiminnan hidastumisesta. (Suutama 2004, 76 & 103.)

län karttuessa ihmisen aistitoiminnot, kuten kuulo ja näkö, heikkenevät. Tällöin puhutaan ikäkuulosta ja ikänäöstä. Mitä vanhempi henkilö on, sitä yleisempää on näiden toimintojen heikkeneminen. Erilaisissa tutkimuksissa tarkalla näöllä ja herkällä kuulolla on todettu olevan yhteys erilaisten kognitiivisten kykyjen testituloksiin (Lindenberger & Reischies 1999; Suutama 2004, 78). Iäkkäillä ihmisillä havaintojen tekeminen ja tietojen käsittely voivat vaikeutua, jos aistien toiminnassa on puutoksia, tai jos tarkkavaisuus ja keskittymiskyky ovat heikentyneet (Suutama 2004, 77-78).

Havaintomotoriikalla tarkoitetaan aisti- ja liiketoimintojen yhteistoimintaa, joka on etupäässä automaattista ja tiedostamatonta. Havaintomotorisiin toimintoihin kuuluvat mm. tasapainon ylläpito, asennon ja liikkeiden hallinta, lihasvoiman käyttö ja reaktionopeus. Havaintomotoristen taitojen prosessissa keskushermosto käsittelee aistien vastaanottamaa tietoa ja tuottaa siihen sopivia motorisia vasteita. (Suutama 2004, 79.) Havaintomotorinen toiminta yleensä heikkenee tai hidastuu, kun ihminen ikääntyy (Madden 2001; Pajala ym. 2003; Suutama 2004, 79).

Muistin toiminta. Muistin rakenne on jaettu lyhyt- ja pitkäkestoiseen muistiin sekä niiden alalajeihin. Lyhytkestoiseen muistiin kuuluvat aistimuistit eli sensoriset muistit. Niillä tarkoitetaan aistien avulla hankitun tiedon käsittelyä ennen tiedon siirtymistä eteenpäin tiedonkäsittelyprosessissa. Lyhytkestoisen muistin alalajeja ovat toistomuisti eli primaari muisti sekä työmuisti. (mm. Kuikka ym. 2001; Suutama 2003; Suutama 2004, 80.)

Pitkäkestoinen muisti jakautuu deklaratiiiviseen ja ei-deklaratiiiviseen muistiin. Näistä ensimmäisessä muistamisen tapahtumat pyritään palauttamaan mieleen sekä kuvailemaan niitä. Deklaratiiiviseen muistiin sisältyvät asia- tai tietomuisti, eli semanttinen muisti sekä episodinen muisti, eli tapahtumamuisti. Semanttisessa muistissa tapahtuu kielen ja symbolien hallinta sekä elämän aikana hankittujen tietojen muistaminen. Episodisessa muistissa tapahtuu tiettyyn paikkaan sidoksissa olevien tietojen kokoaminen ja muistaminen. (Suutama 2004, 80-81.)

Normaali ikääntyminen vaikuttaa primäärin muistin toimintaan vain vähäisesti. Työmuistin toimintaan ikääntyminen sen sijaan todennäköisesti vaikuttaa. Työmuistin

heikkeneminen on yhteydessä havaintonopeuteen sekä muun tiedonkäsittelyn hidastumiseen. (Light 2000, Smith 1996; Suutama 2004, 81-83.)

Iän vaikutus on myös vähäistä, kun puhutaan ei-deklaratiivisista muistitoiminnoista. Useimmissa muistilajeissa ikään sidoksissa oleva muistin heikkeneminen alkaa vasta melko myöhään ja se on silti aika vähäistä. Täytyy kuitenkin muistaa, että muistin eri osa-alueiden muutoksissa on suuria eroja yksilöiden välillä, puhuttaessa ikääntyneistä ihmisistä. (Suutama 2004, 81-83.)

Muistin toimintaa voivat heikentää monet asiat, kuten sairaudet, unihäiriöt, stressi, kipu, uupumus, lääkkeet, huumaavat aineet sekä erilaiset tunnetilat. Myös aistitoiminnot vaikuttavat muistin toimintaan. (Eloranta & Punkanen 2008, 123.)

Oppiminen. Oppiminen on sidoksissa muistin toimintaan. Tästä johtuen muistin normaali heikkeneminen näkyy ikääntyneillä mm. oppimisen vaikeutumisenä. Oppimista voi vaikeuttaa myös tiedonkäsittelyn hidastuminen sekä keskittymiskyvyn tai tarkkaavaisuuden kohdistuminen samanaikaisesti moneen eri asiaan. (Aiken 1995; Lahn 2000; Suutama 2004, 84-85.)

Oppiminen voidaan jakaa kahteen osaan; tahdonalaiseen oppimiseen ja automaattiseen oppimiseen. Tahdonalaisessa oppiminen vaatii tarkkaavaisuutta, siinä käsitellään oppimisaineksia. Automaattista oppimista sen sijaan tapahtuu tahdostamme riippumatta. Kun ihminen vanhenee, tahdonalainen oppiminen heikkenee. Automaattiseen oppimiseen vanheneminen ei vaikuta. (Charness 2000; Suutama 2004, 86.)

Iäkkäiden ihmisten opetuksessa on hyvä ottaa huomioon monia asioita. Oppimistilanteen tulisi olla rauhallinen, siinä ei saa olla kiireen tuntua. Opeteltava asia on hyvä pystyä liittämään jo aikaisemmin opittuihin asioihin ja opiskelijan omaan elämäänsä. Opeteltava asia on hyvä pilkkoa pienempiin osiin, myös kertaaminen on tärkeää. Jos opetus tapahtuu ryhmässä, pienryhmäopetus on usein tehokkainta. Lisäksi opetuksessa tulisi ottaa huomioon iäkkäiden henkilöiden mahdolliset näkö- ja kuulo-ongelmat sekä tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn heikkeneminen. (Aiken 1995; Schaie & Willis 1996; Suutama 2003; Vaherva 1994; Suutama 2004, 87.)

Uusien asioiden opettelu on ikääntyneillä ihmisillä tehokas keino kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja kehittämisessä. Opiskelu voi olla pitkäkestoista tai lyhyempiin jaksoihin painottuvaa. Tärkeää on kuitenkin ponnistelu sellaisten asioiden eteen, jotka itseä kiinnostavat. (Suutama 2004, 102.)

Älykkyys. Älykkyyttä on vaikea määritellä. Voidaan kuitenkin sanoa, että älykkyys sisältää kognitiivisten taitojen kokonaisuuden. Älykkyyttä voidaan pitää kognitiivisten taitojen alakäsitteenä. (Suutama 2004, 76.) Älyllisten kykyjen kehityksestä on tehty useita eri tutkimuksia. Näistä tunnetuin on Cattellin ja Hornin teoria, joka esitellään tässä lyhyesti. (Cattell 1971, Horn 1970; Horn & Cattell 1967; Suutama 2004, 88.)

Cattellin ja Hornin teorian mukaan älykkyydellä on kaksi myös toisiinsa vaikuttavaa ulottuvuutta: joustava älykkyys sekä kiteytynyt älykkyys. Joustava älykkyys on pohjaltaan biologista, kun taas kiteytyneeseen älykkyYTEEN vaikuttavat elämänaikaiset kokemukset ja oppiminen. Joustavan älykkyYDEN heikkeneminen alkaa hitaasti jo n. 30 vuoden iässä, kun taas kiteytynyt älykkyys alkaa heiketä vasta 65 ikävuoden paikkeilla. (Cattell 1971, Horn 1970; Horn & Cattell 1967; Suutama 2004, 88.)

Joustavaan älykkyYTEEN luetaan mm. abstrakti ajattelu, päättely, eräät muistitoiminnot ja nopea ongelmanratkaisu. Kiteytyneeseen älykkyYTEEN luetaan kuuluvan yksilön tietoihin ja taitoihin liittyvät asiat, mm. kielellinen kyvykkyys, yleistietous sekä koulutuksen kautta saadut ammatilliset taidot. (Cattell 1971, Horn 1970; Horn & Cattell 1967; Suutama 2004, 88.)

Metakognitiiviset taidot ja metamuisti. Metakognitiivisia taitoja ovat yksilön käsitykset omista tiedoistaan ja edellytyksistään liittyen kognitiivisiin toimintoihin. Käsitys omista tiedonkäsittelyyn tarvittavista taidoista vaikuttaa siihen, millä tavalla yksilö käsittelee tietoa. Se taas voi vaikuttaa yksilön kykyyn selviytyä erilaisista kognitiivisista tehtävistä. (Suutama 2004, 76, 83.)

Metakognitiivisten taitojen tarkastelussa huomio kiinnittyy yleensä metamuistin toimintaan, jolla tarkoitetaan yksilön arviointia omasta muististaan. Ikääntyessä ihmiset

usein kiinnittävät aiempaa enemmän huomiota muistinsa toimintaan. Arviot omasta muistista saavat myös aiempaa kielteisemmän kuvan, muistin myös koetaan heikkenevän ikäännyttäessä. (Suutama 2004, 83-84.)

Ajattelu, luovuus ja viisaus. Aikuisen ihmisen ajattelu pitää sisällään sekä konkreettia ajattelua että abstraktia ajattelua. Suutaman (1989) mukaan konkreetti ajattelu on yksipuolista, kirjaimellista, välittömään havaintoon pitäytyvää ja yksittäistapauksia tarkastelevaa. Abstrakti ajattelu puolestaan on loogista, erittelevää, monipuolista, yleistämiseen pyrkivää ja välittömistä havainnoista riippumatonta. Nämä ajattelun muodot täydentävät toinen toisiaan. Koska abstrakti ajattelu kuuluu etupäässä joustavan älykkyyden ominaisuuksiin, sen heikkeneminen on usein liitetty ihmisen ikääntymiseen. (Suutama 1989; Suutama 2004, 93.)

Erilaisissa ajatteluun liittyvissä tutkimuksissa (esim. Salthouse 1991) on selvinnyt, että vanhempien ihmisten ajattelu on yleensä konkreetimpaa kuin nuorempien ihmisten ajattelu. Tämä ero saattaa johtua erilaisista elämäntilanteista, sillä ikääntyneiden ihmisten elämässä konkreetit ajattelutavat voivat olla tehokkaita. Liiallinen konkreettinen ajattelu ikääntyneillä ihmisillä voi kuitenkin haitata uusiin tilanteisiin sopeutumista. (Salthouse 1991; Suutama 2004, 93.)

Abstrakti ajattelu liittyy luovuuteen ja viisauteen. Luovuuden katsotaan myös olevan lähellä joustavaa älykkyyttä, kun taas viisaus on lähempänä kiteytynyttä älykkyyttä. Luovuus ja viisaus eivät ole täysin kognitiivisia taitoja, sillä niihin liitetään myös yksilön persoonallisuuteen liittyviä ominaispiirteitä. (Ruoppila 2003; Suutama 2004, 94.) Älykkyys voidaan myös määritellä kyvyksi mukautua ympäristön vaatimuksiin. Sen sijaan luovuuteen liittyy ympäristön muokkaaminen. Viisaus on älykkyyden ja luovuuden välillä olevaa tasapainoa. (Sternberg & Lubart 2001; Suutama 2004, 94.)

Yleinen käsitys on, että ihmisen vanhetessa luovuus heikkenee, mutta älykkyys lisääntyy. Syitä tähän ovat mm., tarkkaavaisuuden heikkeneminen ja tiedonkäsittelyn hidastuminen vanhetessa. Tarkkaavaisuus ja tiedonkäsittely liittyvät joustavaan älykkyyteen, joka on edellytys luovuudelle. (Ruth 1984b; Sternberg ja Lubart 2001; Suutama 2004, 95.)

3.5 Kognitiivisiin toimintoihin vaikuttavat sairaudet

Monet sairaudet voivat hidastaa ja heikentää yksilön kognitiivisia toimintoja. Tällaisia sairauksia ovat mm. monet dementoivat ja psyykkiset sairaudet.

3.5.1 Dementoivat sairaudet

Dementialla tarkoitetaan normaalista kognitiivisesta toiminnasta poikkeavaa heikentymistä muistissa ja vähintään yhdellä muulla kognitiivisten toimintojen osa-alueella. Älyllisen toimintakyvyn muutokset vaikuttavat rajoittavasti sosiaaliseen tai ammatilliseen toimintaan sekä aikaisemman toiminnan tason merkitsevään heikkenemiseen. (Erkinjuntti & Koivisto 2001; Hänninen & Soininen 2004, 182.)

Dementiatasoinen heikentyminen liittyy johonkin sairauteen, se ei kuulu normaaliin ikääntymiseen. Etenevät kognitiivisten toimintojen heikkenemistä aiheuttavat sairaudet tulee todeta jo ennen dementoitumista, sillä tällöin on hoidettaessa paremmat mahdollisuudet vaikuttaa kognitiivisten toimintojen heikentymisen estämiseen tai hidastamiseen. (Erkinjuntti & Koivisto 2001; Hänninen & Soininen 2004, 182.)

Lievää dementiaa sairastava ihminen voi kyetä selviytymään arkipäiväisestä elämästä itsenäisesti, mutta hänellä on vaikeuksia sosiaalisissa taidoissa ja työssä selviytymisessä. Keskivaikeassa dementiaassa potilas pystyy huolehtimaan itsestään sattumanvaraisesti ja tarvitsee säännöllisesti apua elämässään. Vaikeaan dementiaan kuuluu, että arkipäivän toimista selviytyminen ei enää omatoimisesti suju. Puheen kanssa on myös ongelmia. (Sulkava ym. 1994; Jukkola 1999, 5.)

Dementoivat sairaudet heikentävät yksilön toimintakykyä laaja-alaisesti. Ne vaikuttavat dementiaan sairastuneen henkilön lisäksi myös hänen omaistensa elämään. Dementiapotilaan hoidossa on tärkeää toimintakyvyn yksilöllinen tukeminen. Jotta dementiapotilaan elämä olisi laadukasta, keskeisinä tekijöinä voidaan pitää mielekästä toimintaa sekä sosiaalista vuorovaikutusta. (Eloranta & Punkanen 2008, 124.)

Dementoiva sairaus vaikuttaa yksilön itsetuntoon sekä minäkuvaan. Minäkäsitystään ihminen rakentaa ja ylläpitää toiminnan avulla. Dementian lievässä vaiheessa dementiapotilaan identiteettiä voidaan tukea mm. tarjoamalla tärkeitä harrastuksia ja toimintoja sekä sosiaalista toimintaa. Keskivaikeassa dementiaassa tavoitteita ovat toimintakyvyn ja itsetunnon tukeminen sekä onnistumisen kokemusten luominen. (Eloranta & Punkanen 2008, 125-126.)

Muistihäiriöitä esiintyy yleisesti ikääntyneillä ihmisillä. Niitä voidaan kuitenkin hoitaa sekä myöskin ennaltaehkäistä sopivalla hoidolla. Vuonna 2007 Suomessa oli noin 30.000 lievästi dementoitunutta ihmistä. Keskivaikeasti tai vaikeammin dementoituneita oli samana vuonna noin 80.000. Koska dementiaan vaikuttaa monet eri seikat, ei dementiaa sairastavista voida puhua ja tarkastella yhtenä ryhmänä. Dementiaa esiintyy ikääntyneiden lisäksi myöskin työikäisen väestön keskuudessa. (Eloranta & Punkanen 2008, 123.) Dementiaa aiheuttavista sairauksista yleisin on Alzheimerin tauti. Muita dementoivia sairauksia ovat mm. vaskulaarinen dementia, lewyn-kappale -dementia sekä frontotemporaalinen dementia. (Hänninen & Soininen 2004, 183-189.)

3.5.2 Psykkiset sairaudet

Mielenterveydellä tarkoitetaan riittävää perusturvallisuutta, johon liittyy kiinteästi taloudellinen toimeentulo. Merkityksellistä on, että ihmisen perushoito on kunnossa. Perushoidolla tarkoitetaan mm. puhtautta, ravitsemusta, liikuntaa, lepoa, ilmaa, verenkiertoa, verenpainetta, aineenvaihduntaa ja kehon lämpöä. Psykkiset keinot selviytyä elämässä vaihtelevat yksilöstä ja tilanteesta riippuen. Mielenterveyden kannalta tärkeänä pidetään mm. hyviä ihmissuhteita ja onnistumisen kokemuksia. Mielenterveyttä vahvistavia tekijöitä ovat mm. realiteetintaju, joustavuus, ahdistuksensietokyky sekä syyllisyyden tunteiden sietokyky. Jos ihmisen mielenterveys on kunnossa, hän kykenee emotionaaliseen kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa. (Eloranta & Punkanen 2008, 104)

Yleisin psykinen sairaus ikäihmisillä on masennus eli depressio, jota sairastaa keskimäärin 15 prosenttia kotona asuvista ikäihmisistä sekä 20 prosenttia laitoksissa

asuvista ikäihmisistä. Vaikeaa masennusta esiintyy noin kahdella prosentilla ikääntyneistä. Vaikea masennus estää usein normaalin toiminnan, jolloin ikääntynyt ei pysty huolehtimaan itsestään. (Eloranta & Punkanen 2008, 112) Masennuksesta voidaan puhua silloin, kun yksilön masentuneeseen mielialaan liittyy myös selviä muutoksia toimintakyvyssä. Ikääntyneiden ihmisten alttius depressoitua liittyy fyysisen terveydentilan muutoksiin sekä toimintakyvyn alenemiseen. (Roberts ym. 1997; Pajunen 2004, 218-219.)

Ikääntyneiden masennuksen tunnistaminen on vaikeaa ja onkin arvioitu, että puolet depressiosta kärsivistä ikääntyneistä jää tunnistamatta (Charney ym. 2003, Pajunen 2004, 220-221). Jos masennusta ei diagnosoida, se vaikeuttaa ikääntymisen aiheuttamia psyykkisiä muutoksia, yksilön somaattisia sairauksia sekä dementiaa. Masennuksen hoidon tärkeimpiä asioita ovat psykososiaalinen hoito ja psykiatrinen lääkehoito. (Eloranta & Punkanen 2008, 112-114.)

Yleisimpiä ikääntyneiden mielenterveyshäiriöitä ovat mm. sekavuus, unihäiriöt, ahdistuneisuus, skitsofrenia, mielialahäiriöt sekä lääkkeiden ja päihteiden väärinkäyttö (Eloranta & Punkanen 2008, 104).

4 HARRASTUSTEN JA TAIDEHARRASTUSTEN MERKITYS IKÄIHMISTEN ELÄMÄÄN

4.1 Harrastusten ja taideharrastusten merkitys ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä

Suomessa ikääntyneillä ihmisillä on hyvät mahdollisuudet osallistua harrastustoimintaan. Työelämästä eläkkeelle siirtyneillä ihmisillä vapaa-ajan sisältö ja toteuttaminen on haastavaa. Vapaa-aikaa voidaan täyttää erilaisella harrastustoiminnalla. Haaveet sisältörikkaasta, monipuolisesta elämästä vanhuudessa täyttyvätkin suureksi osaksi erilaisten harrastusten ja muiden vapaa-ajan toimintojen kautta. (Ruoppila 2004, 478.)

Ikäihmisten harrastamisessa on tärkeää ylläpitää aikaisempia harrastuksia, mutta myös uusien harrastuksien aloittaminen on tärkeää. Uuden harrastuksen avulla ikääntynyt saa kokemuksia, että hän pystyy vielä oppimaan uusia asioita ja hallitsemaan omaa elämäänsä. (Ruoppila 2004, 506.) Kuitenkaan kaikki ikääntyneet eivät eri syistä johtuen osallistu harrastustoimintaan. Yleisin este harrastamiselle on oman terveydentilan ja toimintakyvyn heikkeneminen. Muita syitä ovat mm. puolison heikko terveys ja päivittäisten välttämättömien toimintojen aikaavievyys. Aktiivinen harrastaminen voidaan myös kokea kielteisenä. (Ruoppila 2004, 481.)

Pahkalan ja Tynjälän mukaan vähän harrastuksia omaavilla ikääntyneillä henkilöillä on taipumus masentua ja kokea yksinäisyyttä enemmän kuin sellaisilla ikääntyneillä, joilla on paljon harrastuksia. Harrastusten avulla ikäihmiset voivat kokea turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta, hyväksytyksi ja kuulluksi tuleamista sekä itsensä ilmaisemista ja uuden kokemista. Kun tavoitteet täyttyvät, se edistää hyvinvointia sekä antaa elämälle sisältöä. (Pahkala 1990, Tynjälä 1989; Ruoppila 2004, 480.)

Harrastustoimintaan osallistumisen edellytyksinä on pidetty hyvää fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä. Kodin ulkopuolella tapahtuvissa harrastuksissa korostuu yksilön terveyden ja toimintakyvyn merkitys, sillä ne luovat hyvän pohjan harrastustoiminnalle. (Ruoppila 2004, 488.) Laitoksissa asuvilla henkilöillä harrastuksiin osallistumista rajoittavat mm. yksilön terveys ja toimintakyky. Laitosympäristössä täytyisi kuitenkin antaa jokaiselle mahdollisuus sellaisiin harrastuksiin, joihin yksilö on halukas ja kykenevä osallistumaan. Pidetäänkin mahdollisena, että lisäämällä ja monipuolistamalla laitoksissa asuvien ihmisten harrastusmahdollisuuksia pystytään vähentämään laitospäivien asumiseen liittyviä yksinäisyyden tunteita. (Ruoppila 2004, 507.)

Elämäntapojen näkökulmasta katsoen yksilön harrastukset pysyvät elämän aikana suhteellisen muuttumattomina. Tämä johtuu siitä, että harrastukset opitaan; opittuihin taitoihin ja taitoihin opitaan luottamaan. Jatkuvusteoria painottaa myös, että aikuisuuden aikana harrastaneet ikäihmiset jatkavat samoja harrastuksia myös eläkkeellä ollessaan, jos se on mahdollista olosuhteiden takia. (Ruoppila 2004, 481.)

Erilaisten harrastuksien merkitys kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitämisessä vaihtelee. Tähän vaikuttaa mm. kuinka paljon harrastus vaatii uusien asioiden opettelua sekä tiedonkäsittelytaitoja. Esimerkiksi erilaiset taideharrastukset, kulttuuriharrastukset, käden taitoja kehittävät harrastukset sekä liikuntaharrastukset antavat ikäihmisille hyvin virikkeitä sekä tekemistä tiedonkäsittelytaidoille. Myös sairauksien oikeanlaisella hoidolla on todettu olevan positiivinen yhteys kognitiiviseen kyvykkyyteen. (Suutama 2004, 102-103.)

Ikääntyneet ihmiset voivat harrastusten avulla ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia, sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Harrastukset myös lisäävät ikääntyneiden ihmisten tyytyväisyyttä elämään. (Coleman & Iso-Ahola 1993; Ruoppila 2004, 480). Mm. Kruus (1989) on tutkinut, että ikäihmisten aktiivinen harrastaminen edistää sekä fyysistä että sosiaalista hyvinvointia. Kellyn (1982) mukaan harrastamisen määrä ei ole niin suuri hyvinvoinnin lähde, kuin siitä saatava tyydytys. (Ruoppila 2004, 480.)

Kun yksilön kognitiivista toimintakykyä tuetaan vaikkapa erilaisten harrastusten avulla, se vaikuttaa myös ihmisen psyykkiseen toimintakykyyn (Suutama 2004, 103). Kelly (1982) jakaa harrastusten merkityksen sisäiseen ja sosiaaliseen. Sisäinen merkitys liittyy harrastustoiminnan tuottamaan tyydytykseen. Sosiaaliseen merkitykseen kuuluvat harrastuksiin liittyvät ihmissuhteet. Sisäinen ja sosiaalinen merkitys myös voivat sisältyä samaan harrastukseen. (Ruoppila 2004, 478.)

Taideharrastukset vaikuttavat monipuolisesti yksilön toimintakykyyn. Ne vaikuttavat erityisesti yksilön tunne-elämään sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. Taideharrastukset antavat myös virikkeitä yksilön psyykkiselle toimintakyvylle. Jos taideharrastuksiin osallistuminen vaatii liikkumista, se tukee myös yksilön fyysistä toimintakykyä. (Ruoppila 2004, 506.)

Liikkanen ym. (1993) ovat tutkineet suomalaisten musiikkiharrastuksia. Ikääntyneiden ihmisten musiikin harrastamiseen kuului jonkin soittimen soittamista tai laulamista, konserteissa käyntiä tai musiikin kuuntelua. Musiikin kuuntelu on suosituin musiikkiharrastus, sillä se ei vaadi musiikillista koulutusta eikä erityislahjakkuutta. (Liikkanen 1993; Ruoppila 2004, 496.) Perustana musiikkiharrastukselle ovat tunne-elämykset sekä mielihyvän kokemukset, joita syntyy musiikkia kuunneltaessa ja esittäessä (Salminen 1990; Ruoppila 2004, 496).

4.2 Musiikin vaikutus muistoihin ja tunteisiin

Musiikin kuunteleminen, laulaminen ja soittaminen voivat auttaa vaikeiden ja ahdistavien muistojen käsittelemisessä. Musiikin avulla voidaan mm. muuttaa traumaattisia muistoja helpottavaksi suruksi. (Lehtonen 1982; Ruoppila 2004, 497.) Musiikki myös auttaa palauttamaan mieleen yksilön aikaisempiin elämänvaiheisiin liittyviä mielekkäitä muistoja ja kokemuksia, jotka voisivat muuten jäädä palautumatta mieleen. (Ruoppila 2004, 497-498).

McCullough (1998) on tutkinut musiikin merkitystä ikääntyneillä. Tutkimuksessa selvisi, että tutkittavat kokivat musiikin antavan heille uusia voimia. Musiikkia myös pidettiin tutkittavien keskuudessa merkityksellisenä kuuntelukokemuksena ja yhteisten ryhmäkeskustelujen virittäjänä. Tutkittavat kuulijat kokivat myös yhtenäisyyden tunteita jakamalla musiikkiin liittyviä kokemuksia toisten kanssa. (Ruoppila 2004, 498.)

Ikääntyneillä musiikinharrastajilla eräs tärkeimmistä harrastuksen tavoitteista on mahdollisuus vuorovaikutukseen ryhmän jäsenten kanssa, vaikka myös musiikilla on harrastamisessa olennainen merkitys. Ahosen mukaan musiikkielämykset vahvistavat empatian tunteita ja tukevat emotionaalista vastaanottokykyä. Musiikkiharrastukset, samoin kuin monet muutkin harrastukset, kohentavat yksilön mielialaa, tuovat elämään tyytyväisyyttä, sekä suojaa yksinäisyyden kokemuksilta. Musiikin harrastaminen voi antaa yksilölle iloa ja rikastuttaa elämää. Se voi myös merkitä lepoa, toipumista, elpymistä ja virkistymistä yksilön elämässä. (Ahonen 1993; Ruoppila 2004, 499.)

4.3 Musiikin vaikutukset fysiologiaan

Musiikkiin liittyviin fysiologisiin reaktioihin vaikuttaa monta asiaa, kuten yksilön ikä, sukupuoli, terveys ja emotionaalinen herkkyys. Myös yksilön tunnetila ja yleinen asennoituminen musiikkiin, musiikin laatu ja kuulijan musiikkitottumukset vaikuttavat fysiologisiin reaktioihin musiikkia kuultaessa. (Harrer & Harrer 1977; Lehtonen 1986; Ahonen, 2000, 49.)

Musiikin kuunteleminen, soittaminen sekä laulaminen vaikuttavat kaikki ihmisen fysiologiaan. Musiikki mm. vähentää jännitystä sekä alentaa stressireaktion voimakkuutta. (Hanser 1985; Ruoppila 2004, 496). Hanserin mukaan musiikki aktivoi keskushermoston ja autonomisen hermoston toimintaa. Kivun kokemisen on myös havaittu lieventyvän musiikkia kuuntelemalla (Hanser 1985; Curtis 1986; Ruoppila 2004, 496). Kivun kokemisen väheneminen musiikkia kuuntelemalla perustuu mm. siihen, että silloin huomio siirtyy kivun tuntemuksesta musiikkiin. Musiikki myös lisää endorfiineja, joka saa aikaan mielihyvän tunteen sekä kivun lieventymisen. (Ahonen

1993; Ruoppila 2004, 497.)

Isojen aivojen toiminnan varaan rakentuvat yksilön tajunta ja tietoisuus. Isoissa aivoissa, jotka jakautuvat oikeaan ja vasempaan aivopuoliskoon, sijaitsee mm. puheen ja ajattelun keskus. (Ahonen 2000, 49). Musiikki vaikuttaa molempiin aivopuoliskoihin. Oikean aivopuoliskon tärkeimpänä tehtävänä on kiinnittää huomio äänen laatuun ja sen sisältämään tunnetilaan. Vasen aivopuolisko tarkkailee musiikin muotorakenteita. (Unfeker 1990; Ahonen 2000, 50.) Esimerkiksi rytmi, sanat, hyräily ja harmoniset rakenteet hahmotetaan vasemmassa aivopuoliskossa. Oikeassa aivopuoliskossa tapahtuu hahmottaminen, jos lauletaan ilman laulunsanoja tai hyräillään. Myös harmoniset rakenteet hahmottuvat aivojen oikeassa puoliskossa. (Ahonen 2000, 50.)

Musiikin avulla pystytään saamaan yhteys aivopuoliskojen välille esimerkiksi vasemman aivopuoliskon häiriöistä kärsivälle yksilölle lauletaessa (Ahonen 2000, 50). Stimuloimalla vajavaisesti toimivia aivoja musiikin avulla voidaan saada aktivoituksi aivoja laajemmin, kuin ilman musiikkia. Mm. rytmi pystytään tunnistamaan, vaikka puhe- ja kielitoiminnoissa olisi häiriöitä. (Borçgrevink & Reinvang 1986; Ahonen 2000, 51.) Musiikki voikin olla hyvä itseilmaisun keino ihmisille, joilla on aivopuoliskojen toimintahäiriöitä (Ahonen 2000, 50).

4.4 Musiikin psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset

Musiikilla on myös monia psykologisia vaikutuksia. Se mm. lieventää aikuisten ahdistuneisuutta ja stressiä sekä lisää rentoutumista. (Davis & Thaut 1989; Ruoppila 2004, 497.) Ikääntyneillä ihmisillä tehdyt tutkimukset ovat koskeneet erityisesti musiikin mielialaan koskevia vaikutuksia. Odellin (1988) tutkimuksessa ryhmä ihmisiä kokoontui kerran viikossa soittamaan ja improvisoimaan musiikkia yhdessä. Nämä henkilöt kärsivät mm. yksinäisyydestä, masentuneisuudesta, epävarmuudesta ja sosiaalisesta eristyneisyydestä. (Ruoppila 2004, 497.)

Odellin tutkimuksen mukaan soittaminen ja improvisoiminen yhdessä saivat ryhmän jäsenten sekä ulkopuolisten tarkkailijoiden mielestä aikaan monia vaikutuksia.

Soittaminen ja improvisoiminen auttoivat voittamaan vaikeuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä. Jännittäminen ryhmätilanteissa vähentyi ja itsevarmuus lisääntyi. Osallistujat oppivat myös toisen ihmisen kunnioittamista ja hyväksymistä. Soittaminen ja improvisoiminen rikastuttivat osallistujien musiikillista ilmaisua ja auttoivat tunteiden ja jännitysten purkamisessa. Jo yksi kokoontumiskerta auttoi muuttamaan mielialaa, persoonallisuuden muuttumista tapahtui vähitellen. (Odell 1988; Ruoppila 2004, 497.)

Myös Ahosen mukaan musiikin avulla voidaan saada aikaan sosiaalista kanssakäymistä ihmisten välille, sekä tyydyttää turvallisuuden ja hellyyden tarpeita. Musiikki voi auttaa ihmisiä viihtymään yhdessä, ilmaisemaan tunteita, ymmärtämään toisen kokemuksia tunnetasolla sekä siirtämään kulttuuriperintöä seuraaville sukupolville. (Ahonen 2000, 63-64.)

4.5 Musiikin elementtien terapeuttinen merkitys

Musiikin elementtien terapeuttisuudesta ja yhteydestä tunteisiin on tehty monenlaisia tutkimuksia. Ahosen mukaan rytmillä, harmonialla ja melodialla on terapeuttinen vaikutus ihmiseen. Rythmi vaikuttaa ihmisen rytmisiin systeemeihin; verenkiertoon, hengitykseen ja sydämen sykkeeseen stimuloivasti sekä depressoivasti. (Ahonen 2000, 41.) Esimerkiksi nopeutuvan ja kiihtyvän rytmien kuuleminen aiheuttaa kuulijassa hallinnan menetyksen tai paniikin tunteita. Hidastuva rytmi sen sijaan aiheuttaa rentoutumista ja rauhoittumista. (Rechart 1998; Ahonen 2000, 41.) Erilaiset rytmit voivat myös vaikuttaa kuulijaan rohkeutta lisäävästi tai vapauttavasti (Ahonen 2000, 42).

Harmonia vaikuttaa Ahosen mukaan suoraan kuuntelijan tunteisiin. Duurisoinnut koetaan rohkeutta ja voimaa lisäävinä. Mollisoinnuilla voidaan lievittää surua ja murhetta. Erään tutkimuksen mukaan erityisen rauhoittaviksi sävellajeiksi koetaan doorinen sekä aiolinen asteikko. Pentatonista asteikkoa pidetään stimuloivana ja iloisena. Sen avulla on myös helppoa improvisoida. (Ahonen 2000, 42.)

Melodia vaikuttaa ihmisen ajatuksiin. Jotta melodian muotoa voitaisiin seurata, melodian teemat on pidettävä mielessä. Erilaiset teemat, esim. jännittyneet tai vapautuneet, voivat vaikuttaa musiikin kuuntelijaan, laulajaan tai soittajaan fysiologisesti. (Ahonen 2000, 42.)

4.5.1 Tunteiden yhteys musiikillisiin piirteisiin

On olemassa lukematon määrä musiikillisiä piirteitä, joiden on ilmoitettu tuovan mieleen erillisiä tunteita. Useissa tutkimuksissa (mm. Gabrielsson ja Juslin 2003, Juslin 2001, Juslin ja Laukka 2003, Juslin ja Lindström 2003) onnellisuutta vastaavia musiikillisiä piirteitä ovat mm. nopea tempo, duuri-sävellaji, yksinkertainen ja sopusointuinen harmonia, korkea sävelkorkeus ja pieni äänentason vaihtelevuus. Surullisuutta kuvaavia musiikillisiä piirteitä ovat vastaavasti hidas tempo, mollisävellaji, dissonanssit, matala sävelkorkeus ja keskisuuri äänentason vaihtelevuus. (Juslin & Laukka 2004, 221.)

Vihan tunteita vastaavia musiikillisiä piirteitä ovat mm. nopea tempo, pienet tempon muutokset, mollisävellajit, atonaalisuus, dissonanssit ja korkea äänen taso. Pelkoa kuvastavia piirteitä ovat mm. nopea tempo, suuret tempon muutokset, mollisävellaji, dissonanssit ja matala äänen taso. Hellyyttä vastaavia musiikillisiä piirteitä ovat mm. hidas tempo, duuri, konsonanssit, keskimatala äänen taso ja pieni äänen tason vaihtelevuus. (Juslin & Laukka 2004, 221.)

4.6 Musiikkiterapian hoitokeinojen käyttö ikääntyneiden musiikkitoiminnassa

Musiikkiterapialla tarkoitetaan psykoterapian muotoa, jossa musiikkia tai sen elementtejä käytetään hoidollisen avun tarpeessa olevien ihmisten tai ryhmien kuntoutukseen. Musiikkiterapia voi olla myös ennakoivaa terapiaa. (Erkkilä, Heinonen

1995, 5.) Käsitteenä musiikkiterapialla tarkoitetaan hoidon välineenä käytettävää musiikkia, jolloin musiikkiterapeutti ja asiakas kommunikoivat keskenään musiikkia apunaan käyttämällä. Musiikkiterapiaa voidaan antaa niin, että asiakas on terapiatilanteessa kahdestaan musiikkiterapeutin kanssa, tai sitä voidaan antaa myös ryhmämuotoisena. (Ahonen 2000, 30.)

Musiikkiterapian yleismenetelmiä ovat kuunteleminen, laulaminen, musiikin tekeminen ja improvisointi (Erkkilä 2009). Lauluja ja laulamista käytetään yleensä tunteiden ilmaisemiseen ja niiden tutkimiseen. Musiikin kuuntelun avulla voidaan tarkastella erilaisia mielensisältöjä, kuten muistoja, joita herää musiikin vaikutuksesta. Musiikin kuunteleminen voi auttaa myös rentoutumisessa, tunnelmaan virittäytymisessä ja keskustelun herättämisessä. (Erkkilä 2009.)

Ikääntyneiden musiikkiterapiassa on tärkeää merkityksellisten muistojen palauttaminen ja niiden avulla eletyn elämän läpikäyminen musiikin avulla. Musiikkiterapian avulla voidaan tukea ikääntyneiden hoitoa ja kuntoutumista, sekä auttaa hyvän olon ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Terapiatilanteissa tärkeintä on läsnä oleminen, ajan antaminen sekä hyväksynnän kokemuksen välittäminen ikääntyneille. Musiikkiterapian hoitotyö perustuu tunteisiin sekä toisen ihmisen arvostamiseen. (Ahonen 2000, 286-287.)

4.6.1 Dementiapotilaiden kuntoutus musiikkiterapian avulla

Musiikkiterapiaa käytetään myös dementoituneiden hoidossa. Dementoituneilla tuttu laulu luo turvallisuuden tunnetta, vaikka puhuttuja sanoja ei enää ymmärtäisikään. Dementoitunut ihminen voi muistaa erityisen hyvin nuoruutensa aikaisia lauluja. Vaikka dementoitunut on näyttänyt terapiatilanteessa poissaolevalta ja passiiviselta, totuus voi olla toinen. Dementoitunut saattaa itse kuvitella laulaneensa mukana tms., vaikka on näyttänyt terapiassa passiiviselta. Vanhojen, tuttujen yhteislaulujen laulamisella onkin monia vaikutuksia; mm. muistojen herääminen, turvallisuuden- ja yhteenkuuluvuuden tunteen kokeminen sekä tunteiden aktivoiminen. (Leijala 1992; Jukkola 1999, 8.)

Musiikkiterapian avulla voidaan lievittää dementiapotilaiden rauhattomuutta, ärtyisyyttä tai muita käyttäytymisoireita. Koger ja Brotons ovat tutkineet, että musiikkiterapian seurauksena dementiapotilaiden levottomuus vähenee ja sosiaalisuus lisääntyy. (Koger & Brotons 2000, Hokkanen 2004, 436.) Musiikkiterapian on todettu vaikuttavan myös positiivisesti kognitiivisiin kykyihin (Smith-Marchese 1994, Carruth 1997; Hokkanen 2004, 436).

Dementoituneiden musiikkiterapiassa voidaan käyttää eri tekniikoita; voidaan esimerkiksi laulaa tai soittaa jotakin instrumenttia ryhmissä. Terapiatilanteessa voidaan myös liikkua musiikin soidessa. Jokapäiväisiin toimintoihin voidaan yhdistää taustamusiikkia ja henkilökunta voi myös itse laulaa hoidossa oleville potilaille toimintojen aikana. (Hokkanen 2004, 435.)

Käyttämällä laulamista vaikeasta dementiaa kärsivien potilaiden hoitotilanteissa, on pystytty vaikuttamaan potilaiden asenteisiin hoitoa kohtaan. Myös potilaiden jäljellä olevia taitoja on saatu esiin laulamisen avulla. (Götell ym. 2002; Hokkanen 2004, 435.) Ryhmässä annettavalla musiikkiterapialla on todettu olevan vaikutuksia potilaiden sosiaalisiin taitoihin (Hokkanen 2004, 435-436). Musiikkiterapeuttista hoitotyötä onkin ehdotettu omaksi musiikkiterapian muodoksi (Brown ym. 2001; Hokkanen 2004, 435).

Dementiaa kärsivillä ihmisillä vanhat opitut taidot voivat säilyä pitkään dementiaa huolimatta. Esimerkiksi tanssiminen ja musiikin tahdissa liikkuminen voivat säilyä toimintatapamuistin vaikutuksesta. Myös muut musiikilliset taidot voivat säilyä dementiaa huolimatta. Usein mm. vanhojen laulujen laulaminen ja tuttujen kappaleiden soittaminen onnistuvat dementiaa huolimatta. (Crystal ym. 1989, Hokkanen 2004, 436.)

5 TUTKIMUSMENETELMÄ

5.1 Tutkimustehtävä

Tämän tutkimuksen avulla pyritään selvittämään, vaikuttaako musiikki palvelutaloissa asuvien ikääntyvien ihmisten hyvinvointiin. Halutaan myös tietää, onko omalla tai toisten ihmisten musiikkitoiminnalla vaikutuksia terveyteen. Kiinnostavaa on myös, minkälaisella musiikilla on palvelutalon asukkaiden mielestä suurin hyvinvointia lisäävä vaikutus. Tutkimuksessa tarkastellaan myös, onko palvelutaloissa asukkaiden mielestä riittävästi virikkeellistä toimintaa, erityisesti musiikkitoimintaa. Tutkimuksessa selvitetään myös, minkälaisen musiikkitoiminnan asukkaat kokevat mieluisana ja minkälaista musiikkitoimintaa palvelutalojen arkeen kaivattaisiin lisää.

5.2 Kvalitatiivinen tutkimusote ja fenomenologia

Tässä tutkimuksessa on käytetty kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta. Glesnen ja Peshkinin (1992) mukaan laadullisella tutkimuksella pyritään kontekstuaalisuuteen, tulkintaan ja toimijoiden näkökulman ymmärtämiseen (Hirsjärvi 2001, 25). Laadullinen tutkimus soveltuu hyvin tutkimusotteeksi, kun ollaan kiinnostuneita tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista tai tietyissä tapahtumissa mukana olleiden yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteista. Laadullista tutkimusta voidaan käyttää myös, kun halutaan tutkia luonnollisia tilanteita, joita ei voida järjestää kokeeksi tai joissa ei voida kontrolloida läheskään kaikkia vaikuttavia tekijöitä tai kun halutaan saada tietoa tiettyihin tapauksiin liittyvistä syy-seuraussuhteista, joita ei voida tutkia kokeen avulla. (Metsämuuronen 2008, 14.)

Tässä tutkimuksessa on käytetty fenomenologis-hermeneuttista tutkimusmetodia. Fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään lisäämään ymmärtämystä jostakin inhimillisen elämän ilmiöstä (Laine 2001, 42). Fenomenologia on kiinnostunut

kokemusten tutkimisesta, joilla tarkoitetaan ihmisten kokemuksia suhteessa heidän omaan maailmaansa. Fenomenologien mukaan ihmisen suhde maailmaan on intentionaalinen, joka tarkoittaa, että kaikki asiat merkitsevät meille jotakin. Jokaisessa havainnossa tutkittava kohde voidaan nähdä havaitsijan pyrkimysten, kiinnostusten ja uskomusten valossa. Kokemus muotoutuu erilaisten merkitysten mukaan. Merkitykset ovatkin fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde. (Laine 2001, 26-27.)

Fenomenologinen tutkimus etenee vaiheittain siten, että tutkija selvittää alemman vaiheen ennen seuraavaa vaihetta (Laine 2001, 37). Perttulan (1995) mukaan ensin tutustutaan huolellisesti ja avoimesti tutkimusaineistoon kokonaisnäkemykseen pyrkien, jonka jälkeen tutkimusaineisto jaetaan merkitysyksiköihin. Sen jälkeen merkitysyksiköt muunnetaan tutkijan yleiselle kielelle ja muodostetaan yksilökohtainen merkitysverkosto. Lopuksi muodostetaan yleinen merkitysrakenne. (Metsämuuronen 2008, 19)

Hermeneutiikalla tarkoitetaan teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Tulkinnalle yritetään etsiä sääntöjä, joiden avulla voisimme puhua erilaisista tulkinnoista. Hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkimusaineisto kootaan tämän tutkimuksen tavoin yleensä haastattelemalla toisia ihmisiä. Tällöin tutkija pyrkii löytämään haastateltavan vastauksista mahdollisimman oikean tulkinnan puheen ja siihen liittyvien ilmeiden ja eleiden avulla. Kaikki keholliset ilmaisut, kuten liikkeet, ilmeet ja eleet ovat hermeneuttisen tutkimuksen kohteina. (Laine 2001, 29.)

5.3 Teemahaastattelu ja aineiston analysointi

Tässä tutkimuksessa valittiin aineistonkeruumenetelmäksi haastattelu, koska haluttiin selvittää palvelutalojen asukkaiden näkemyksiä palvelutalojen virikkeellisestä toiminnasta sekä musiikin vaikutuksesta terveyteen. Haastattelumenetelmistä teemahaastattelu soveltui tähän tutkimukseen parhaiten, koska sille on tyypillistä, että yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee keskeisten teemojen varassa. Teemahaastattelu on ns. puolistrukturoitu haastattelu, haastattelun aihepiirit ovat samat

kaikille haastatteluun osallistuville. Teemahaastattelussa keskeistä on ihmisten tulkinnat asioista sekä heidän asioille antamansa merkitykset. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 47-48.) Teemahaastattelu soveltuu hyvin tilanteisiin, joissa halutaan tietoa intiimeistä tai aroista aiheista tai heikosti tiedostetuista asioista (Metsämuuronen 2008, 41).

Teemahaastattelussa etsitään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti. Teemahaastattelussa valitaan teemat jo ennen haastattelua. Teemat perustuvat tutkimuksen viitekehykseen eli tutkittavasta ilmiöstä jo aikaisemmin tiedettyihin asioihin. (Tuomi, Sarajärvi 2009, 75.)

Tässä tutkimuksessa haastatteluista saatu aineisto on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Milesin ja Hubermanin (1994) mukaan laadullinen analyysi koostuu kolmesta vaiheesta; havaintojen pelkistämisestä, aineiston ryhmittelystä ja teoreettisten käsitteiden luomisesta. Tämän tutkimuksen aineisto on analysoitu edellä mainitun luokittelun mukaan. Ensin haastattelut kuunneltiin ja litteroitiin sanatarkasti. Sitten haastattelut luettiin useampaan kertaan ja perehdyttiin niiden sisältöön kokonaiskuvan muodostamiseksi. Tämän jälkeen etsittiin ja alleviivattiin tekstistä pelkistettyjä ilmauksia. Sen jälkeen etsittiin pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Tämän jälkeen yhdistettiin pelkistettyjä ilmauksia ja muodostettiin niistä alaluokkia. Aineistoa ryhmiteltiin lisää yhdistämällä alaluokkia ja muodostamalla niistä yläluokkia. Lopuksi yhdistettiin yläluokkia ja muodostettiin niistä kokoava käsite (Tuomi & Sarajärvi 2002, 108-112.)

5.4 Haastattelujen yleinen luotettavuus

Kaikissa tutkimuksissa, kuten myös tässä pro gradu -tutkielmassa, pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää avuksi erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Yleisesti puhutaan tutkimuksen reliabelisuudesta ja validiuksesta. Reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Se voidaan todeta mm., jos kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen. Tutkimuksen validius (pätevyys) tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on ollut tarkoituskin mitata. Täytyy kuitenkin muistaa, että mittarit ja menetelmät eivät aina

vastaa samoja asioita, joita tutkija kuvittelee tutkivansa. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 231.)

Tämän tutkimuksen asukashaastatteluiden luotettavuus on tarkastettu kahdella tavalla. Ennen palvelutalojen asukkaiden haastatteluita on haastateltu kahta palvelutaloissa työskentelevää työntekijää. Heidän kanssaan keskusteltiin mm. palvelutalojen toiminnasta, sillä haluttiin saada käsitys palvelutalojen virikkeellisestä toiminnasta jo ennen asukashaastatteluita. Asukashaastatteluiden luotettavuuden tarkistamiseksi on lisäksi keskusteltu jokaisen haastatellun palvelutalon asukkaan omahoitajan kanssa. Tällä tavalla on tarkastettu asukashaastatteluiden tietojen todenmukaisuus.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus on toteutettu kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa marras- joulukuussa 2008. Palvelutalojen nimet on tässä työssä muutettu haastateltavien tietosuojaan takia, jotta haastateltavia ei voitaisi tunnistaa tätä tutkimusta luettaessa. Palvelutaloista käytetään nimiä *palvelutalo Orvokki* ja *palvelutalo Tulppaani*.

6.1 Palvelutalojen kuvailua

Tutkimus toteutettiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. Molemmat palvelutalot tarjoavat asukkailleen ympärivuorokautista ja kokonaisvaltaista palveluasumista. Näissä palvelutaloissa asukkailla on mahdollisuus asua omassa palveluasunnossa. Paljon apua tarvitsevat asukkaat voivat asua ryhmäkodissa.

6.1.1 Palvelutalo Orvokki

Palvelutalo Orvokissa lauletaan paljon. Ulkopuolisen ohjaajan vetämä yhteislaulutilaisuus pidetään säännöllisesti joka viikko. Tanssit järjestetään kerran kuukaudessa. Lisäksi palvelutalossa tehdään käsitöitä ja askarrellaan. Palvelutalossa käy myös paljon vierailijoita esiintymässä, esimerkiksi kuoroja ja soittoryhmiä. (Palvelutalo Orvokin henkilökuntahaastattelu, 2008.)

6.1.2 Palvelutalo Tulppaani

Palvelutalo Tulppaanin ryhmäkodin puolella musiikkitoiminta rajoittuu etupäässä musiikin kuunteluun ja laulamiseen. Toimintatuokioita, joihin kuuluu mm. laulua, liikkumista ja askartelua, pyritään järjestämään suurin piirtein kerran viikossa.

Palvelutalossa lauletaan eniten virsiä ja kansanlauluja. Käsitöitä tehdään jonkin verran. Palveluasumisen puolella luovaa toimintaa järjestetään enemmän. Seurakunnan kerho ja kulttuurikerho kokoontuvat vuorotellen kerran viikossa. Aasukkaat voivat myös halutessaan osallistua kunnan päivätoimintakeskuksen toimintaan. (Palvelutalo Tulppaanin henkilökuntahaastattelu, 2008.)

6.2 Haastattelut ja niihin osallistuneet palvelutalojen asukkaat

Haastatteluihin osallistuneet palvelutalojen asukkaat on valittu keskustelemalla palvelutalojen työntekijöiden kanssa. Molemmissa palvelutaloissa keskusteltiin yhden työntekijän kanssa. Valintakriteerinä pidettiin, että haastateltavien asukkaiden taustat olisivat mahdollisimman erilaiset tulosten yleistettävyyden takia. Toivomuksena oli myös, että asukkaat olisivat henkisesti läsnä palvelutalon elämässä, jotta he osaisivat omakohtaisesti kertoa palvelutalon luovan toiminnan tarjonnasta.

Haastateltavat olivat iältään 77-93 -vuotiaita. Kahdeksasta haastateltavasta seitsemän oli naisia, koska miehiä on kyseisissä palvelutaloissa asukkaina vähän. Palvelutalo Orvokissa haastateltiin kolmea asukasta ja palvelutalo Tulppaanissa viittä asukasta. Alun perin tarkoituksena oli haastatella molemmissa palvelutaloissa kolmea asukasta, mutta palvelutalo Tulppaanin asukkaista kolme haastateltavaa olivat sen verran dementoituneita, että he eivät juurikaan osanneet kertoa palvelutalon arkielämästä. Tästä syystä palvelutalo Tulppaanissa on haastateltu viittä asukasta kolmen sijaan. Haastateltavien dementoivien sairauksien luokittelu perustuu palvelutalojen henkilökunnasta saatuihin tietoihin.

Haastateltaville palvelutalojen asukkaille on annettu kuvitteelliset nimet. Annikki on 81-vuotias nainen, joka oli haastatteluhetkellä asunut palvelutalo Orvokissa 13 vuotta. Annikki ei kärsi dementiaasta ja on muutenkin pirteässä kunnossa. Väinö on 93-vuotias mies, joka on asunut palvelutalo Orvokissa 5 vuotta. Väinöllä on keskivaikkea dementia ja hänellä on vaikeuksia lähimuistin toiminnan kanssa. Helmi on 92-vuotias nainen, joka on asunut palvelutalo Orvokissa yhden vuoden. Helmi sairastaa Alzheimerin tautia, joka vaikeuttaa muistin toimintaa. Aino on 92-vuotias nainen, joka on asunut

palvelutalo Tulppaanissa 4 vuotta. Maria on 87-vuotias nainen, joka on asunut palvelutalo Tulppaanissa 2,5 vuotta. Ainolla ja Marialla ei ole muistin toimintaan vaikuttavia dementoivia sairauksia. Martta on 88-vuotias nainen, joka on asunut palvelutalo Tulppaanissa 2 vuotta. Saimi on 92-vuotias nainen, joka on asunut palvelutalo Tulppaanissa 2 vuotta. Martta sekä Saimi sairastavat keskivaikeaa dementiaa. Liisa on 77-vuotias nainen, joka asunut palvelutalo Tulppaanissa 3 vuotta. Liisalla on lievä dementia.

Annikin, Väinön, Helmin, Ainon ja Marian haastattelut olivat kestoiltaan 30-40 minuuttia pitkiä. Martan, Saimin ja Liisan haastattelut olivat lyhyempiä, 10-20 minuuttia kestoiltaan. Haastatelluista asukkaista Annikki, Väinö, Helmi, Aino ja Maria asuvat itsenäisesti palvelutalojen vuokra-asunnoissa ja saavat apua arkipäivän askareissa oman tarpeensa mukaan. Martta, Saimi ja Liisa asuvat yhden hengen huoneissa ja tarvitsevat säännöllisesti apua arjen askareissa. Asukkaita haastateltiin Liisaa lukuun ottamatta heidän omissa huoneissaan tai asunnoissaan palvelutaloissa. Liisaa haastateltiin toisen asukkaan huoneessa palvelutalossa tehtävien korjaustöiden takia.

6.2.1 Taulukko haastatteluihin vastanneista asukkaista

Alla olevaan taulukkoon on laitettu tietoja palvelutalojen asukkaista, joita haastateltiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. Taulukosta ilmenee haastateltujen palvelutalojen asukkaiden kuvitteellinen nimi, ikä, asumismuoto, palveluasumisen aika, mahdolliset muistihäiriöt ja haastattelun kesto.

TAULUKKO 1. Tietoja haastatelluista palvelutalojen asukkaista

NIMI	IKÄ	ASUMIS- MUOTO	PALVELU- ASUMISEN AIKA	MUISTI- HÄIRIÖT	HAASTATELUN KESTO
Annikki	81	Palvelutalon vuokra-asunto	13 vuotta	Ei ole	n. 35 minuuttia
Väinö	93	Palvelutalon vuokra-asunto	5 vuotta	Keskivaikea dementia	n. 30 minuuttia
Helmi	92	Palvelutalon vuokra-asunto	Yksi vuosi	Alzheimerin tauti	n. 35 minuuttia
Aino	92	Palvelutalon vuokra-asunto	4 vuotta	Ei ole	n. 30 minuuttia
Maria	87	Palvelutalon vuokra-asunto	2,5 vuotta	Ei ole	n. 30 minuuttia
Martta	88	Oma huone pienkodissa	2 vuotta	Keskivaikea dementia	n. 15 minuuttia
Saimi	92	Oma huone pienkodissa	2 vuotta	Keskivaikea dementia	n. 15 minuuttia
Liisa	77	Oma huone pienkodissa	3 vuotta	Lievä dementia	n. 10 minuuttia

6.3 Haastattelujen kulku

Ennen haastatteluita haastateltaville kerrottiin tämän tutkimuksen taustatiedoista ja tavoitteista. Kerrottiin myös, että haastattelu suoritetaan nimettömänä ja että tutkimuksen tulokset raportoidaan anonyminä. Haastatelluilta pyydettiin lupa haastatteluiden äänittämiseen ja kerrottiin, että äänitystä ei kuuntele kukaan muu henkilö haastattelijan lisäksi. Kerrottiin myös, että haastattelu kestää noin puoli tuntia. Haastateltaville kerrottiin, että he voivat halutessaan keskeyttää haastattelun väsymyksen tai muun syyn takia. Haastateltaville asukkaille annettiin muistoksi esite, jossa kerrottiin haastattelun tarkoituksenmukaisuudesta.

Jokainen haastattelu aloitettiin ns. avauskysymyksillä, jolloin haastateltavat kertoivat vapaasti elämästään palvelutalossa. Aluksi kysyttiin myös, kuinka kauan haastateltavat ovat asuneet palvelutalossa. Avauskysymysten jälkeen haastattelut etenivät teemoittain, mutta aika vapaasti keskustellen. Kysymyksiä ei kysytty aina samassa järjestyksessä, mutta tärkeiksi katsottuihin teemoihin saatiin vastaukset kaikilta haastatelluilta.

Haastatteluissa keskusteltiin mm. palvelutalon musiikkitoiminnasta, haastateltavan henkilön kokemuksista musiikin parissa sekä musiikin vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin.

6.4 Teemahaastattelun runko

Taustatiedot

-ikä, asuminen, ammatti

Palvelutalon luova toiminta

- palvelutalon virikkeellinen toiminta
- palvelutalon luova toiminta ja musiikkitoiminta
- luovan toiminnan ohjaus
- järjestetyn luovan toiminnan riittävyys

Haastateltavan henkilön luova toiminta

- kokemukset luovasta toiminnasta/musiikkitoiminnasta
- harrastukset palvelutalossa/luovan toiminnan harrastaminen
- luovaan toimintaan/musiikkitoimintaan osallistuminen
- musiikkimaku

Oppiminen

- uusien asioiden oppiminen
- uusien musiikillisten asioiden oppiminen

Toiminnan merkitys

- harrastustoiminnan merkitys/musiikkitoiminnan merkitys elämään
- musiikin vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin

6.5 Asukashaastatteluiden kuvailua

Tässä alaluvussa kerrotaan palvelutalojen asukkaiden haastatteluihin liittyviä asioita, jotka ovat lisätietona tärkeitä tämän tutkimuksen kannalta. Esimerkiksi kertomalla asunnon sisustuksesta voidaan saada tietoa asukkaan viihtymisestä palvelutalossa. Tässä alaluvussa kerrotaan myös jokaisen asukkaan musiikkimausta sekä harrastuksista.

6.5.1 Annikki

Annikki asuu yksin palvelutalon palveluasunnossa. Hänellä on asunnossaan omat huonekalut ja tavarat. Asunto näyttää selkeästi kodilta; siellä on pöytälinat pöydällä ja taulut seinillä.

Ennen haastattelua Annikki esitteli minulle kotiaan ja toivoi, että häntä sinuteltaisiin. Annikki kertoi mm. kuinka monta huonetta asuntoon kuuluu. Sen jälkeen Annikki tarjosi kahvia ja itse leipomaansa kakkua.

Haastattelu toteutettiin Annikin tupakeittiön pöydän ääressä. Haastattelussa oli rento ja mukava ilmapiiri. Haastattelua oli helppo tehdä, sillä Annikki on hyvin puhelias. Annikki oli selvästi odottanut haastattelua. Keskustelun aihe tuntui myös olevan haastateltavalle mieluinen.

Annikki pitää kaikenlaisesta musiikista ja kuuntelee musiikkia asunnossaan. Annikki on harrastanut elämänsä aikana laulamista ja ompelemista. Ompeleminen on jäänyt, mutta Annikki laulaa vieläkin mielellään ja osallistuu yhteislaulutilaisuuksiin.

6.5.2 Väinö

Palvelutalon työntekijä johdatti Väinön kotiin. Väinö vaikutti aluksi epäluuloiselta haastattelun suhteen. Väinö ei muistanut, että häntä tultaisiin haastattelemaan. Hän kuitenkin suostui haastatteluun kuultuaan, että haastattelussa keskustellaan musiikista.

Väinö asuu yksin palvelutalon palveluasunnossa. Hänellä on asunnossaan omat huonekalut ja tavarat. Haastattelu sujui hyvin. Välillä Väinö halusi esitellä sotilaspassiaan ja edesmenneen vaimonsa kuvaa. Koska Väinö on kova laulamaan, Väinön pyynnöstä laulettiin yhdessä kaksi joululaulua haastattelun päätteeksi. Laulaminen ilahdutti Väinöä ja hän kiitteli kovasti mahdollisuudesta osallistua haastatteluun.

Väinö on harrastanut kielten opiskelua, joita hän vieläkin ylläpitää lukemalla vieraskielisiä kirjoja. Väinö on laulanut kauan aikaa mieskuoroissa ja hän kuuntelee mieluiten kuoromusiikkia. Vaikka Väinö ei enää laulakaan kuorossa, hän laulaa mielellään ja osallistuu palvelutalon musiikkitilaisuuksiin vointinsa mukaan.

6.5.3 Helmi

Helmin haastattelusta ja haastattelun ajasta sovittiin yhdessä palvelutalon työntekijän kanssa viikko ennen haastattelua. Sovitussa aikataulussa oli kuitenkin väärinkäsitys ja Helmi ei aluksi halunnut suostua haastatteluun.

Helmi asuu yksin palvelutalon palveluasunnossa. Asunto on huonekalujen ja tavaroiden suhteen melko pelkistetty. Helmi kertoi, että hän on antanut pois suuren osan omista tavaroistaan ja että hänellä on palvelutalossa vain välttämättömät tavarat.

Alun vaikeuksista huolimatta haastattelu sujui hyvin. Välillä Helmi nousi kävelemään hieman hermostuneen oloisena, vaikka halusikin jatkaa keskustelua. Helmi oli haastattelun päätyttyä pahoillaan siitä, että hän ei aluksi halunnut suostua haastatteluun.

Helmi on harrastanut nuoruudessaan runojen lausumista. Hän ei enää lausu runoja, mutta ylläpitää kielellisiä kykyjä lukemalla sanomalehtiä päivittäin. Helmi pitää eniten joululauluista ja vanhoista suomalaisista lauluista, kuten kansanlauluista. Helmi osallistuu kaikkiin palvelutalon musiikkitilaisuuksiin, kuten yhteislaulupiiriin. Hän kertoo olevansa tyytyväinen asumiseensa palvelutalossa.

6.5.4 Aino

Palvelutalon johtaja johdatti Ainon kotiin. Aino pyysi iloisesti sisälle kotiinsa. Haastattelussa oli heti vapautunut ilmapiiri, vaikka tästä haastattelusta sovittiin vain vähän ennen haastattelua.

Aino asuu yksin palvelutalon palveluasunnossa. Hän vaikuttaa iloiselta ja pirteältä ihmiseltä. Aino laittaa itse ruokansa ja käy kaupassa. Hän on sisustanut huoneensa omilla tavaroillaan. Seinillä on tauluja ja valokuvia, pöydillä on pöytäliinat. Ikkunoiden verhoihin Aino on itse kutonut pitsit. Aino sanoi, että hän tuntee paikan omaksi kodikseen. Haastattelu sujui mukavasti, Aino vastaili mielellään kaikkiin kysymyksiin.

Aino on harrastanut elämänsä aikana käsitöiden tekoa ja kansantanhua. Käsitöitä hän tekee vieläkin satunnaisesti. Aino pitää eniten marssimusiikista ja tanssimusiikista. Suosikkiartisteikseen hän mainitsee mm. Eija Sinikan.

6.5.5 Maria

Myös Marian kanssa haastattelusta sovittiin vain puoli tuntia ennen haastattelua. Hän toivotti iloisesti tervetulleeksi kotiinsa. Maria asuu yksin palvelutalon palveluasunnossa. Hän on sisustanut huoneensa omilla tavaroillaan, kaikki on tuotu omasta vanhasta kodista. Huoneen seinillä on paljon tauluja, huonekaluina on tyylihuonekaluja.

Maria vaikuttaa todella energiseltä ja hän osallistuu kaikkeen järjestettyyn toimintaan. Maria on nuorekkaan oloinen ja kiinnittää huomiota ulkoiseen olemukseensa. Hän kertoo kotiutuneensa palvelutaloon, vaikka se olikin aluksi vaikeaa. Maria kertoi mielellään palvelutalon järjestetystä toiminnasta ja musiikin vaikutuksesta elämäänsä.

Maria on harrastanut käsitöiden tekoa, kirjallisuutta ja kirjoittamista. Hän kirjoittaa edelleen ja on mukana kirjoitusryhmässä. Maria pitää kaikenlaisesta suomalaisesta tanssimusiikista, kuten Jari Sillanpäästä ja Eino Grönistä. Hän pitää myös vanhemmasta, nuoruutensa aikaisesta tanssimusiikista.

6.5.6 Martta

Martta asuu palvelutalossa omassa huoneessa, jossa on huonekaluina sänky, pieni pöytä ja pari tuolia. Huoneessa ei ole omaa vessaa. Martan huoneessa on jonkin verran hänen omia vanhoja tavaroitaan, kuten valokuvia ja nukke.

Martta kertoi heti haastattelun aluksi, että hänellä on ongelmia muistin kanssa. Hän tuntui kuitenkin muistavan hyvin vanhoja tapahtumia lapsuudestaan ja nuoruudestaan. Martta ei dementian takia osannut vastata läheskään kaikkiin kysymyksiin. Siitä johtuen haastattelusta tuli lyhyt, kestoltaan vain noin 10 minuuttia.

Martta kertoi pitävänsä klassisesta musiikista, eniten pianon- ja viulunsoitosta. Martta ei osannut kertoa minulle, mitä hän on elämänsä aikana harrastanut.

6.5.7 Saimi

Saimi asuu palvelutalossa omassa huoneessa. Huoneen kalustuksena on sänky, pöytä ja pari tuolia. Omia tavaroita Saimin huoneessa on niukasti. Seinillä on kuitenkin muutama taulu, jotka ovat selkeästi Saimille tärkeitä.

Saimilla on dementia, jonka huomasi selkeästi myös haastattelussa. Välillä ei voinut olla varma, puhuuko Saimi totta. Aluksi Saimi vastasi kysymyksiin lyhyesti ja ärhäkästi, mutta sitten hän vapautui kertomaan joitakin asioita pidempäänkin. Haastattelu sujui hyvin, mutta jäi aika lyhyeksi.

Saimi on laulanut useita vuosia sekakuorossa ja käynyt ahkerasti konserteissa. Lempimusiikkiseen hän mainitsee klassisen musiikin.

6.5.8 Liisa

Liisalla on palvelutalossa oma huone. Haastattelu toteutettiin kuitenkin toisen asukkaan huoneessa, sillä Liisan huoneeseen olisi kuulunut palvelutalossa tehtävien korjaustöiden

ääniä. Liisan omaa huonetta en päässyt näkemään.

Haastattelu sujui mukavasti, mutta Liisa vaikutti todella väsyneeltä koko haastattelun ajan. Kysymyksiin hän vastasi aina vain yhdellä tai kahdella sanalla. Häntä piti välillä johdatella vastaamaan kysymyksiin. Liisa väsyi kesken haastattelun, jouduimme lopettamaan haastattelun kesken.

Liisa on laulanut useita vuosia kuorossa ja lausunut runoja. Liisan lempimusiikkia on kaikenlainen hengellinen musiikki.

6.6 Palvelutalojen henkilökunnan haastattelut

Asukashaastatteluiden lisäksi haastateltiin molemmissa palvelutaloissa yhtä henkilökuntaan kuuluvaa työntekijää. Haastatteluissa keskustelimme mm. palvelutalojen virikkeellisestä toiminnasta sekä musiikin vaikutuksesta palvelutalojen asukkaiden hyvinvointiin. Molemmat haastattelut olivat kestoaltaan n. 30 minuuttia.

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Musiikin vaikutus palvelutalojen asukkaiden hyvinvointiin

Tämän tutkimuksen tärkein tutkimustulos on se, että musiikki vaikuttaa positiivisesti palvelutalon asukkaiden hyvinvointiin. Musiikilla on hyvinvointia lisääviä psyykkisiä, fysiologisia ja sosiaalisia vaikutuksia.

Musiikkitoiminnan myötä palvelutalojen asukkaat saavat arkielämäänsä mukavaa vaihtelua ja elämyksiä. Sosiaalinen toiminta ja yhteisöllisyys myös toteutuvat musiikkitoiminnan kautta, sillä palvelutaloissa mm. lauletaan ryhmässä ja seurataan musiikkiesityksiä yhdessä toisten asukkaiden kanssa.

Musiikin avulla voidaan vaikuttaa palvelutalojen asukkaiden tyytyväisyyteen. Laulaessaan yhteislauluja tai kuunnellessaan musiikkia yhdessä asukkaat voivat kokea kuuluvansa ryhmään. Musiikki tuo myös iloa asukkaiden elämään ja mukavaa sisältöä arkisten askarten keskelle.

Palvelutalo tulppaanin työntekijän mukaan musiikkituokioiden myötä asukkaiden fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi lisääntyvät.

TULPPAANIN TYÖNTEKIJÄ: Sehän on ihan joka kerta, kun meillä on näitä tuokioita, niin nää ihmiset on iloisempia, avoimempia, liikkuvat paremmin ja... Siis kaiken kaikkiaan, joka...siis kaikki fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi kyllä lisääntyy. Siitä ei niinku pääse mihinkään.

7.2 Musiikin psyykkiset vaikutukset

7.2.1 Rauhoittuminen, hyvä mieli

Haastatteluissa keskustelimme musiikin vaikutuksesta palvelutaloissa asuvien

ikäihmisten elämään. Palvelutalojen asukkaat kertoivat musiikin vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa ja siihen, miten musiikki konkreettisesti vaikuttaa. Kaikki haastatteluihin osallistuneet palvelutalojen asukkaat pitivät musiikin kuuntelemisesta ja suurin osa myös osallistuu mielellään järjestettyyn musiikkitoimintaan.

Haastatteluista ilmeni, että musiikin kuunteleminen koetaan rauhoittavana toimintamuotona. Ainon mielestä musiikkia kuunnellessa huonot ajatukset unohtuvat ja jännittäminen jää pois. Annikin mielestä musiikki vaikuttaa positiivisesti mieleen ja auttaa rentoutumaan. Musiikista tulee myös hyvä mieli. Aino sekä Annikki osallistuvat mielellään kaikenlaiseen järjestettyyn musiikkitoimintaan.

AINO: Minä niinkun rauhotun siinä ja minä kuuntelen. Ja sitten minä en jännitä yhtään, minusta on niin miellyttävä semmosta musiikkia kuunnella. Mä oon muuten sellanen jännittävä tyyppi. Se jotenkin niin, se sykäyttää silläviisiin, että siinä sitten niin, semmoset huonot ajatukset jättää pois ja... Mmm.

ANNIKKI: No, musiikki vaikuttaa mieleen, osaa rentoutua, justiin nii. Kyllä sinne mielellään lähtee tuonne alakertaan. Vaikka olkoon se mitä hyvänsä musiikkia. Vaikka siel olis papit ja kaikenmaa... Papitkii on kyllä hurjan mukavia. (naurua) Tulee hyvä mieli, nii.

Helmin mielestä musiikki vaikuttaa hyvinvointiin virkistävästi. Tuttujen vanhojen laulujen laulaminen virkistää ja niiden laulamisesta tulee hyvä olo. Helmiä ei haittaa, vaikka lauluissa olisi surullisiakin tekstejä, hän ei tule lauluista surulliselle mielelle.

HELMI: Kyllä varmaan tää kaikki, kun täällä lauletaan niitä vanhoja lauluja. Minun mielestäni kyllä se vähän vaikuttaa tähän koko..., tähän hyvinvointiin, taikka tällasena hyvänä olemiseen. Aina kun niitä on laulettu, niin on niin hyvä olla. Kun on laulettu.

HAASTATTELIJA: Onko koskaan niin, että siitä tulis surulliselle mielelle, kun ootte laulanut?

HELMI: Ei, ei, vaikka niissä on kyllä semmosia sanoja, ei siellä tuu yhtään surulliselle mielelle. Se on aika aikaa kutakin. Sillälaila, että ei ne jää sillä tavalla kaivelemaan, jos nyt niissä sanoissa on jotakin: Miksi sä kultani hylkäsit mun.

HAASTATTELIJA: Niin. Ja niitähän tämmösiä sanoja on aika paljon.

HELMI: Niin, just tämmösiä kaikkia, kun sanoin, niin ei ne jää sinne sitten kytämään. (naurahtaa)

Marian mielestä laulaminen ja yhteisiin tilaisuuksiin osallistuminen piristävät elämää ja vaikuttavat hyvinvointia lisäävästi.

MARIA: Hyvänen aika, sehän, sehän tuota ajatuksia piristää, kun saa muistella niitä vanhoja aikoja, heti, kun on oltu. Joo, sitä mää, sitä laulettiin siellä, ja lasten kanssa laulettiin ja menttiin sinne, ja...

Musiikilla on aina ollut tärkeä rooli Väinön elämässä. Ennen palvelutaloasumista Väinö on harrastanut kauan aikaa mieskuorolaulua. Haastattelun päätteeksi lauloimme yhdessä

kaksi joululaulua. Laulaminen sai selvästi Väinön hyvälle mielelle ja hän kiitteli kovasti yhteisestä lauluhetkestämme.

Palvelutalo Tulppaanin työntekijä kertoo, että rauhallinen musiikki vaikuttaa asukkaisiin rauhoittavasti, kun taas nopeampirytmisen musiikki saa asukkaat nopeammin liikkeelle.

TULPPAANIN TYÖNTEKIJÄ: No, joku rauhoittava musiikki; hengellinen, klassinen, niin se vaikuttaa rauhoittavasti, tietysti. Ja joku tanssimusiikki, kansanlaulut, sitt taas niinku, fyysisesti laittaa niitä jäseniä liikkeelle, että... Näinhän se menee. Että käytetään yleensä liikuntatuokiossa näitä kansanlauluja ja jotain tanssimusiikkia, että ne pistää sitten nivelet liikkeelle taas. Että rauhoittava sitten taas rauhoittaa, että...

Palvelutalo Orvokin työntekijä mainitsee, että musiikista ja laulamisesta saa hyvää energiaa.

ORVOKIN TYÖNTEKIJÄ: No sillä tavalla että..., no esimerkiksi siitä, kun sä laulat ja tuotat itse sitä, niin siitä saa sellaista hyvää energiaa. Minun mielestä. En mä oo kyllä näitten ihmisten kanssa puhunut. Mulla itsellä on semmoinen, että siitä saa sellasta hyvää enegiaa, ett siinä niinku tavallaan samalla kun laulaa ja tuottaa sitä ääntä. Semmosia hyviä fiboja, eikun mitä ne on (naurahtaa) Semmosta ääni... Niin kuitenkin sellaista stimulaatiota.

Palvelutalo Tulppaanin työntekijän mielestä musiikin avulla voidaan jaksottaa päivän tapahtumia.

TULPPAANIN TYÖNTEKIJÄ: Ja justin nää päivän tapahtumat voi tosiaan nivouttaa sen musiikin avulla aika pitkälle. Et aamulla sellaista vähän rauhallisempaa kun ne heräilee ja päiväsellä sitten vähän vauhdikkaampaa ja ilta taas rauhoittaa sitt johonkin klassisen musiikin avulla rauhalliseen yöneen... Ja sitt nää liikunnalliset jutut tulee sen musiikinm myötä kanssa aika hyvin, voiaan toteuttaa niitä kanssa.

Haastatteluista ilmenee, että palvelutalojen asukkaat ja henkilökunta pitävät musiikkitoimintaa hyvänä toimintamuotona. Erityisesti laulaminen ryhmässä sekä musiikin kuunteleminen koetaan mieluisina toimintamuotoina.

7.2.2 Muistot ja tunteet

Musiikkitoiminnan järjestäminen palvelutalo Orvokissa ja Tulppaanissa on tärkeää myös siksi, että musiikin avulla asukkaat voivat muistella aiempaa elämäänsä ennen palvelutalossa asumistaan. Tästä syystä Helmin mielestä vanhojen tuttuun laulujen laulaminen on tärkeää. Myös Marialla tulee vanhemmista lauluista paljon muistoja mieleen. Hän haluaisi mielellään myös keskustella laulujen herättämistä muistelmista toisten asukkaiden kanssa.

HELMİ: No voi, kun sä et tiedä, kun se merkitsee ihan hirveen paljon, kun joka viikko ainakin saa laulaa semmosia vanhoja lauluja. Kansanlauluja, kato kun. Ennen aina laulettiin ja ne on melkein tuttuja kaikki. Niitä vaan aina niitä samoja

HELMİ: Ne tuo kaikki muistot mieleen ja on niin hauska niitä laulaa. Ja niissä ei oo mitään tyhmiä sanoja, kun ne on aina semmosia kaikki, semmosia rauhallisia, mukavia, ne vanhat suomalaiset kansanlaulut, ne suomalaiset. Eihän ne nyt sitt taas laulaakaan semmosia, kun täällähän on niin... semmosta sakkia, että täytyy olla semmosta, että kaikki sitten niistä tykkää.

HAASTATTELIJA: Tuleeko teillä niistä lauluista muistoja mieleen?

MARIA: Tottakai tulee, joo (sanoo vakuuttavasti). Tulee niistä muistelmia mistä juttelis, mutta..., mutta tuota... Toiset on jo vähän sellaisia, että ne ei jaksa enää, mutta kumminkin (narisevalla äänellä). Kyllä se piristää, kun vaan ne tulisivat kaikki aina noihin tilaisuuksiin... Hyvänen aika, sehän, sehän tuota ajatuksia piristää, kun saa muistella niitä vanhoja aikoja, heti, kun on oltu. Joo, sitä mää, sitä laulettiin siellä, ja lasten kanssa laulettiin ja mentiin sinne, ja...

Vastaajien mukaan tuttujen laulujen laulaminen sekä musiikin kuunteleminen palauttavat paljon muistoja mieleen. Erityisesti vastaajien nuoruusaikanaan laulamat laulut auttavat muistojen mieleen palauttamisessa.

HAASTATTELIJA: Eli onko se tärkeätä, että ne laulut on niitä vanhoja...?

HELMİ: (keskeyttää) On, ei tääl kukkaan mitään uusia lauluja laulaakaan.

HAASTATTELIJA: Tuoko ne teille paljon muistoja mieleen?

HELMİ: (keskeyttää) Tuo. Kyllä ne tuo ihan koko elämän... muistoja.

AINO: Kyllä. Sylvian joululaulu on oikein mun lempijoululaulu. Ja sitten varpusen jouluaamu.

HAASTATTELIJA: Mitä ne tuo teidän mieleen?

AINO: No, ne tuo semmosen, justiin sen... sen ajan, kun on ollut nuori.

HAASTATTELIJA: Tuolla soi aamulla kauniit joululaulut tuolla aamupalahuoneessa.

Toiko se teille jotain muistoja mieleen?

SAIMI: Kyllä.

HAASTATTELIJA: Osaatteko sanoa, minkälaisia muistoja teille tuli mieleen?

SAIMI: Se toi mieleen lapsuuden.

Useimpien haastateltavien mielestä juuri nämä lapsuuden- ja nuoruudenaikaiset laulut koetaan mieluisimpina. Martta kuuntelee mieluiten vanhoja tuttuja lauluja, joita hänen tätinsä lauloi hänelle lapsuudessa. Myös Annikille vanhemmat laulut tuovat mieleen muistoja. Hän laulaa mielellään myös uudempia lauluja, vaikka niitä joutuukin opettelemaan kauan aikaa.

MARTTA: Mieluummin vanhoja. Se mun kasvattitäti, joka minut kasvatti, niin... se oli ite kauhean musikaalinen. Kyllä hän mulle paljon lauloi.

HAASTATTELIJA: Joo. Jos te kuulette nyt niitä samoja lauluja, niin tuovatko ne laulut teille muistoja mieleen?

MARTTA: Kyllä, mutta nyt mä en ole missään semmosessa vireessä, että mulla tulis mieleen joitakin erityisiä lauluja. Mutta hän oli kova laulamaan.

HAASTATTELIJA: No mitens kun lauletaan niitä vähän vanhempia lauluja niin tuoks ne laulut muistoja mieleen?

ANNIKKI: Joo, kyllä tietysti. Kaikki on vähän niinku muistoja menneiltä ajoilta kun saa

laulaa. Että kyllä. Ja uudet on tietysti tervetulleita. Enhän minä niitä ossaa, niihinhan mennee kauan aikaa ennenkuin niihin oppii.

Myös palvelutalojen työntekijöiden haastatteluista käy ilmi, että dementiasta kärsivät palvelutalon asukkaat muistavat hyvin nuoruutensa aikaisia lauluja. Palvelutalo Orvokin työntekijän mukaan puhumattomakin asukkaat pystyvät kommunikoimaan laulun avulla. Laulujen avulla voi myös muistella asukkaiden kanssa vanhoja asioita. Palvelutalo Tulppaanin työntekijän mukaan laulun sanojen muistaminen antaa dementoituneille asukkaille onnistumisen tunteita.

ORVOKIN TYÖNTEKIJÄ: Ja sittehän, sittehän tuota, niin tietysti... Kaikkein hienointa mun mielestä tässä on aina se kuulla, kun... Muistamaton ihminen, kun se laulaa tuttuja lauluja. Pitkätkin laulut, vaikka muuten ei puhu, niin sitten laululla sä pystyt kommunikoimaan.

HAASTATTELIJA: Onks nää nimenomaan niitä vanhoja lauluja, mitä he itse on laulaneet nuoruudessa?

ORVOKIN TYÖNTEKIJÄ: Kyllä, joo. Ja sen huomaa, että sitten kun lauletaan semmosia, niin semmisiin he aina osallistuu. Laulun sanoja, eikä mitään tarvita, niin he muistaa sen. Myös sitten..., näitten..., tämmösen laulamisen, ja tämmösen, kun on näitä vanhoja perinteisiä. Niin siinä tulee hyvin tämmöstä, tämmönen muistelu sitt siinä samalla.

TULPPAANIN TYÖNTEKIJÄ: Täällä nyt esimerkiksi kun on muistamattomia ihmisiä, että musiikki on sellainen elementti, että esimerkiksi dementiaosastolla niin nää ihmiset ei paljoo juttele esimerkiksi, paljo mittään, mutta ne laulun sanat tulee mieleen sävelen myötä, että antaa edes jonkinlaista sellaista onnistumisen tunnetta näille ihmisille.

7.3 Musiikin fyysiset vaikutukset

Musiikki on hyvä toimintamuoto palvelutaloissa, sillä musiikkitoiminnan avulla voidaan saada aikaan fysiologisia muutoksia palvelutalojen asukkaissa. Palvelutalojen asukkaiden mielestä musiikin kuunteleminen ja laulaminen vaikuttavat hyvinvointiin mm. siten, että jännittäminen ja kivun kokeminen vähenevät.

7.3.1 Rentoutuminen

Annikin mielestä laulaminen ja tanssiminen ovat rentouttavia toimintamuotoja. Annikin vastauksesta ilmenee myös, että on tärkeää saada tehdä asioita, joita on tehnyt elämässään ennen palveluasumista.

ANNIKKI: Onhan se sellaista rentouttavaa, ku lähtee tuonne ja saa laulaa oikein. Tanssia ja laulaa, niinku ennen tehtiin. Nii, kyllä se vaan on niin mukavaa.

HAASTATTELIJA: No, tuntuuks teistä, että kun sitä musiikkia siellä kuuntelee ja musiikkia laulaa, niin unohtuuko siinä sitten just kivut ja...

MARIA: (keskeyttää) Kyllä! Ilman muuta (päättäväsellä äänellä) Ilman muuta.

Saimi kertoo nimenomaan klassisen musiikin parantavan terveyttä. Hän ei kuitenkaan osannut kertoa konkreettisesti, millä tavoin musiikki vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa. Musiikki tuntuu kuitenkin olevan Saimille tärkeä asia.

HAASTATTELIJA: Miten se musiikki siihen hyvinvointiin vaikuttaa?

SAIMI: Se on ihan elämänehto.

HAASTATTELIJA: Niin. Parantaako musiikki terveyttä?

SAIMI: Parantaa.

HAASTATTELIJA: Minkälainen musiikki teidän mielestänne parantaa terveyttä?

SAIMI: No, klassinen musiikki.

HAASTATTELIJA: Klassinen musiikki. Joo.

7.3.2 Kipujen unohtaminen

Haastatteluista ilmenee, että yhdessä muiden asukkaiden kanssa laulaessa kipujen tunteminen unohtuu. Väinö laulaa paljon myös yksin ollessaan ja laulaminen auttaa häntä unohtamaan kivut. Helmi taas kertoo, että laulupiirissä laulaminen vaikuttaa kiputuntemuksiin. Ainon mukaan musiikkitoimintaan osallistumalla pienet kivut unohtuvat ja hyväntuulisuus kestää kauan.

HAASTATTELIJA: Mitens nykyään, jos te laulatte. Tuntuuko siltä, että unohtuuko kaikki kivut? Vaikuttaako se siihen?

VÄINÖ: Joo, nimenomaan. Nimenomaan.

HAASTATTELIJA: Niin, että se vaikuttaa ihan teidän terveyteen.

VÄINÖ: Kyllä. Se on henki ja elämä, sitaateissa.

VÄINÖ: Joo.

HAASTATTELIJA: Niin. Kun sanoitte, että teillä on välillä olkapäät kipeät, niin sitten kun sinne menee laulamaan, niin unohtaako sitä, että on kipeetä?

HELMI: Unohtaa, unohtaa kaikki ja... Minäkin koetan näitä voimisteluttaa, mutta kun... Mä kaaduinkin täällä ja se meni paikoiltaan pois ja se oli kauheen kauan kipee.

AINO: No, niitä (kipuja) ei muista siinä, ei muista, ei. Ja sitten semmonen hyväntuulisuus kestää. Ja sitä on joskus silläviisiin, että kun on sellanen, kun rupee ajattelemaan semmosia..., semmosia ajatuksia, mitä ei pitäis ajatella. Mutta silloinkun tosiaan se musiikki rentouttaa, niin että..., siinä unohtuu pienet kivut...

Mutta kyllä se menee sitten aina niinkun pitkän aikaa, että ei sitä sillon..., jos nyt, taas päivällä kello kolmetoista taas kuunnellaan tuota musiikkia, niin... Kyllä se iltapäivä on semmonen mukava.

Suurin osa vastaajista pitää musiikkiliikuntaa sopivana toimintamuotona palvelutalossa.

Ainon mielestä musiikkiliikunnassa liikkeetkin tuntuvat helpommilta musiikin soidessa taustalla.

AINO: Silloin kun, viime vuoden puolella kun oli tämä X, niin ainahan meillä oli musiikkia niin tuota siinä jumpassa. Ja se tuntu niinku, se tuntu ne liikkeetkin niinkun helpommilta, kun oli sitä musiikkia. Niin, että se tuntu niin paljon helpommalta sitte aina sen musiikin mukana. Mmm, tahdissa.

Palvelutalo Tulppaanin työntekijän mukaan musiikkituokiot vaikuttavat asukkaisiin positiivisesti. Asukkaat ovat musiikkituokioiden jälkeen iloisempia ja avoimempia ja liikkuvat paremmin.

TULPPAANIN TYÖNTEKIJÄ: Sehän on ihan joka kerta, kun meillä on näitä tuokioita, niin nää ihmiset on iloisempia, avoimempia, liikkuvat paremmin ja... Siis kaiken kaikkiaan, joka...siis kaikki fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi kyllä lisääntyy. Siitä ei niinku pääse mihinkään.

Palvelutalo Orvokin työntekijän mielestä asukkaat ikään kuin heräävät eloon tuttuja lauluja laulettaessa. Ryhtikin kohenee tuttuja lauluja kuunneltaessa.

HAASTATTELIJA: Miten sen huomaa, että he nauttii siitä?

ORVOKIN TYÖNTEKIJÄ: No he niinkun herää eloon. Että he saattaa olla tälleen näin (näyttää kyyryä asentoa) ja sitten kun tulee se laulu, niin ryhtikin sitten suorastaan niinkun kohenee.

7.4 Musiikin sosiaaliset vaikutukset

Molemmissa palvelutaloissa tuttujen ihmisten säännöllinen tapaaminen koetaan mukavaksi toiminnaksi. Haastatteluiden perusteella vaikuttaa siltä, että laulaminen ryhmässä, sekä musiikin tai musiikkiesitysten kuunteleminen yhdessä palvelutalon asukkaiden kesken ovat oivallisia toimintamuotoja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisessä.

Annikin mielestä yhdessä laulaminen on mukavaa, koska silloin näkee samoja tuttuja ihmisiä.

ANNIKKI: No, siin on...ensinnäkkii. No, tutut ihmiset näkkee siellä ja tulee, muualta tulevia tulee, yks pariskunta tulee, istutaan vielä samassa pöydässäkkii ja lauletaan. Jos ei täällä mittään toimintaa olisi, kyllä täällä tulisi täihi. Jos ei tuollaista virikettä oo, niin... Jotakin täytyy olla....

Väinö on laulanut pitkään mieskuoroissa. Kuorolaulu on merkinnyt hänelle paljon.

HAASTATTELIJA: Mä vielä palaisin siihen teidän hienoon harrastukseen, kun te olette kuorossa laulanut pitkän aikaa. Niin, mitä se kuorolaulu on teille merkinny?

VÄINÖ: Se on ollu elämä.

HAASTATTELIJA: Se on ollu elämä teille. Osaatteko kuvata että millä tavalla... se on ollu elämä. Mitä kaikkea se on merkinny?

VÄINÖ: Minusta kaikkea tuota noinnii työelämän ulkopuolella. Se on täyttänyt minun vapaa-aikani ja tuota noin niin. Kaks kertaa viikossa oli harjoitukset. Mä olen monessa kuorossa laulanut...

Marian mielestä yhteiset tilaisuudet piristävät mieltä. Hän toivookin, että kaikki palvelutalon asukkaat osallistuisivat yhteisiin tilaisuuksiin.

MARIA: Mikä piristää, kun tulee laitettua itse vähän kuntoon, omaksi ilokseen laittaa itensä siihen kuntoon, että voi lähteä. Vähän paremmin pukeutuu ja laittaa, niin... Muutenhan, jos ei ois noita tilaisuuksia, mitä, niin sitähan mököttäis ja olis huonosti puettu ja ei huolehdi itsestään. Se piristää! Minä ainakin hirveesti piristyn, kun mä saan sitten laittaa itseni kuntoon ja aatella ja , että nyt mä lähen sinne toisten joukkoon...Se on... mielelle hyvä. Ihan niinkun, ei kolotakkaan sitten.

Yhdessä lauletaessa korostuu sosiaalisuus. Laulutaukion jälkeen olisi mukavaa juoda vielä yhteiset kahvit.

MARIA: Niin, ja sitte tuota, jos vielä sitten, niin... Kahvitkin, jos sitte suotuvat, että ne talossa keittäis kahvit, niin kyllä me ne maksetaan, eihän ne ilmaseks annakkaan, pitää maksaa, mutta kyllä me mielellään maksetaan. Että kahvit sitten yhdessä juodaan ja... Joku sitä sitten kysy. Kyllähän ne, niinkun X, niin se... rouva kysyy aina, että mitä laulua me... ja meil on sanat, hän tuo meille ne, jos on unohdettu sanat... Vaikka, eihän meillä tietysti kaikilla ääntä ole, mutta äänellähän se lintukin laulaa, että kyllä sitä. Rohkeesti vaan.

Myös Helmin mielestä yhdessä laulaminen koetaan mieluisana.

HELMI: Kaikki tykkää ja kaikki ne laulaa niin sydämensä pohjasta niitä aina. Mietetkin laulaa aina (naurahtaa) siellä mukana.

HAASTATTELIJA: Onko se tärkeää, että saatte laulaa toisten kanssa yhdessä?

HELMI: On on, on. No sitten joku laulu voi jäädä joskus... vaikka moneks päiväks mieleen, mutta sitte se taas menee pois, niin.

Myös palvelutalo Tulppaanin työntekijän mielestä ryhmässä laulaminen saa aikaiseksi yhteenkuuluvuuden tunnetta.

HAASTATTELIJA: Mitens tää musiikin sosiaalinen puoli, jos ryhmässä tehdään yhdessä, lauletaan, niin...

TULPPAANIN TYÖNTEKIJÄ: (keskeyttää) Kyllä sitä, minä just meinasin jatkaa, että (naurahtaa) Sehän on hirveen tärkeä, et siitä syntyy keskustelua ja semmonen yhteisöllisyyden tunne tulee; me ollaan ryhmänä ja meill on tässä yhteinen juttu menossa, ja... Tähän poikki keskusteluja tän musiikkituokion jälkeenkin... Ja joskus mennään vielä

toisten huoneisiin juttelemaan ja koetaan, että meil on jotain yhteistä ja... Kyllä se niinkun lisää sitä kanssakäymistä sitten vielä.

Palvelutalo Orvokin työntekijän toteaa, että yhteisissä lauluhetkissä on tärkeää sekä yhdessä laulaminen, että yhdessä oleminen.

ORVOKIN TYÖNTEKIJÄ: (keskeyttää) Mä en tiedä, kumpi on tärkeämpää... Onks se

itse asiassa se laulaminen vai sitten se, että sitä voidaan tehdä ryhmässä, yhdessä. Kyllähän tuossa, niinku kun tuotakin kattoo, niin... Siellä on ne tietyt ihmiset, jotka aina tulee siihen. Tulevat tapaamaan toisiaan ja seurustelemaan, ... Mutta myös sitten laulamaan semmosia yhteisiä, joita on aina laulettu niin ja laulavat yhdessä niitä lauluja.

Palvelutalo Orvokin työntekijän mukaan laulaminen on palvelutalossa perinteinen ilmaisumuoto, johon asukkaat mielellään osallistuvat. Työntekijä kertoo, että asukkaat eivät välttämättä osallistuisi yhtä mielellään kuvataidepiiriin, kuin yhteislauluun.

ORVOKIN TYÖNTEKIJÄ: Ei välttämättä, koska se ei oo semmonen, tavallaan..., meidän semmoseks perin, meillä semmonen... perinteinen ilmaisumuoto. Että jos se olis, niin sittä varmaan tulis. Mutt mun edeltäjäkin, hän oli tämmönen haitarinsoitaja ja soitti itse haitaria ja tuota niin, piti niitä yhteislaulutilaisuuksia.

7.5 Virikkeellinen toiminta palvelutalo Orvokissa ja palvelutalo Tulppaanissa

7.5.1 Toiminnan riittävyys ja kiinnostavuus

Haastatteluihin osallistuneista palvelutalojen asukkaista puolet on harrastanut elämänsä aikana musiikkiin liittyvää toimintaa, kuten laulamista tai tanssimista. Sen takia onkin luontevaa, että palvelutalon virikkeelliseen toimintaan sisältyy musiikkitoimintaa.

Palvelutalo Orvokin kolme asukasta ovat sitä mieltä, että järjestettyä toimintaa on palvelutalossa riittävästi ja toiminta on monipuolista. Laulaminen toimintamuotona koetaan erityisen mieluisaksi.

ANNIKKI: Aina on ohjelmaa. Kyllä täällä on tarpeeksi toimintaa, että siinä mielessä, ei täällä kyllä yksin ole.... Ja päivät mennee niin hyvin etteen, ettei päivissä pysy perässäkkää, tääl on kyllä semmosta.

HAASTATTELIJA: Niin kovasti on ohjelmaa?

ANNIKKI: Kova meno päällä on. (nauria)

HELMI: On täällä kuule. Ei uskois, kato kun tää on niin, tuolla alakerrassa on aina jotain. Kyllä meillä on täällä hauskaa.

HAASTATTELIJA: Niin, että teillä on täällä laulutoimintaa ja sitten on jumppaa ja... Onks jotakin muuta musiikkitoimintaa, mitä te kaipaisitte lisää?

HELMI: No, minähän en osaa mitään sen enempää, kun mitä täällä on, kun täällä on aina joka viikko on musiikkia.

HELMI: Kyllä minä ainakin kehun tätä paikkaa oikein.... (Nousee seisomaan, ja liikkuu hieman hermostuneen oloisena)

HAASTATTELIJA: Mä kysyisin ensin sellaista, että onks täällä tarpeeksi järjestettyä toimintaa täällä palvelutalossa?

VÄINÖ: No, mulle riittää. Kroppa on jo sen verran... (en saa selvää tarkasti, kertoo kuitenkin vaivoistaan ja siitä, että tarvitsee kovasti lepoa lepoasennossa.)

VÄINÖ: Lepoasennossa...Joo

Palvelutalo Orvokin työntekijän mielestä palvelutalossa järjestetään asukkaille melko paljon virikkeellistä toimintaa. Huonokuntoisille asukkaille toimintaa ei ole riittävästi, sillä toimintaan osallistumiseksi tarvitaan henkilökuntaa hakemaan asukkaat paikalle. Huonokuntoisien asukkaiden toimintakyky haittaa toimintaan osallistumista.

E1: No, mä nyt sanon, että meil on aika paljon, mutta... Sitte, ööö..., sitä ei oo tarpeeks semmosille, mmm..., miten mä sanoisin... huono, tavallaan niinku huonokuntoisille. Semmosille, jotka tarvii jonkun aina, jonkun joka hakee heidät toimintoihin. Henkilökunnalla ei oo aina aikaa hakee kaikkia. Ja sitte, määkään en, muakin on vain yks, mä en pysty kaikkii hakeen. Mutta jos on sellanen ryhmä, johon pitäis, tota niin, saada tietty määrä ja tietyt ihmiset. Aina ne ei tule sinne sitten, koska kukaan ei tuu hakeen.

Palvelutalo Orvokin työntekijän mukaan palvelutalon asukkaat pitävät eniten laulamisesta. Myös käsitöiden tekeminen on asukkaille mieluinen toimintamuoto.

ORVOKIN TYÖNTEKIJÄ: Kyllä siitä laulamisesta (naurahtaa iloisesti). Se johtuu siitä, että he on itse innostuneet siitä asiasta. Mutta myöskin sitten myös näistä..., just tästä tämmösestä käsitöitten tekemisestä. Että sitä voi tehdä sitten kotonakin, taikka sitten vaan sitten tulla käymään tuossa, tuota niin... kun meillä on käsitys, ns. käsityöpiiri. Kerran ja näin joulun alla, kaks kertaa viikossa.

Palvelutalo Tulppaanissa sen sijaan toivotaan lisää järjestettyä toimintaa, sillä taloudellisten syiden takia toimintaa on jouduttu karsimaan. Aino ja Maaria kaipaavat lisää musiikkitoimintaa palvelutalon arkeen. Aino haluaisi kuunnella musiikkia yhdessä toisten asukkaiden kanssa ja seurata musiikkiesityksiä. Hän mieluummin kuuntelee musiikkia, kuin itse soittaa ja laulaa. Maaria kaippaa toimintaa, jossa pääsee itse laulamaan ryhmässä soittoryhmän tai lauluryhmän mukana.

AINO: No, mitenkä siihen nyt mää sanoisin. Kyllähän täällä oli, ja meillä oli erittäin ihana ihminen, semmonen, kun (rykäisee) X. Ja nyt ei saatukkaan tänä vuonna raha-automaatista rahhaa ja meillä ei oo semmosta.

HAASTATTELIJA: Mitens, tota... Jos ajatellaan, että musiikkitoimintaa saisi lisää tänne palvelutaloon, niin...

AINO: (keskeyttää) Sais olla! Eh.. No semmonen olis tietysti, että joka soittais pianoo, ja olis sitten ne laulajat mukana. Semmonen olis mielenkiintosta ja varmaankin vanhemmat ihmiset semmoisesta pitäisivät. Ja minäkin tykkäisin sitten silläviisiin. Niin.

HAASTATTELIJA: Uskotteko, että olisi mukavampi kunnella, vai se, että pääsis itse laulamaan ja soittamaan?

AINO: Ei, kun kuunnella. Kuunnella. Ilman muuta, justiin, että varmaan olis, niin melkein kaikki, jotka kykenee, niin tulisivat sinne ruokasalille kuuntelemaan. Ja kyllä varmaan. Niinkun palvelutalossa on kaikki tämmöstä vanhaa porukkaa, niin ne enempi kuuntelee sitä semmosta vanhaa musiikkia, kun sitä nuorta. Mmm.

MARIA: Es... Pianonsoittoa ja sitten lauletaan joko virsikirjasta taikka tuttuja muita lauluja, suomalaisia tuttuja vanhoja lauluja. Ja tuottaa... sitten vaikka konserttia, että joku tulis...; lauluryhmä tai soittoryhmä, mutt ainakin kerran viikkoon, säännöllisesti. Sillä kyllä me musiikkia kaivataan.

Palvelutalo Tulppaanissa pienkodin puolella asuvien Martan ja Saimin mielestä musiikkitoimintaa on palvelutalossa tarpeeksi. Heitä täytyi kuitenkin johdatella vastaamaan kysymyksiin, sillä he eivät olisi muuten osanneet kertoa mitään palvelutalon musiikkitoiminnasta. Vaikutti myös siltä, että Martta ja Saimi eivät muistin toiminnan takia osanneet vastata palvelutalon arkielämää koskeviin kysymyksiin. Tästä syystä Martan ja Saimin vastauksiin ei voida täysin luottaa.

HAASTATTELIJA: Joo... No, mä kysyisin tästä palvelutalon toiminnasta, että kaipaisitteko te enemmän musiikkitoimintaa tänne? Vai onko tarpeeksi?

MARTTA: Kyllä täällä on ihan tarpeeksi.

HAASTATTELIJA: No, haluaisitteko te lisää musiikkitoimintaa tänne palvelutaloon?

SAIMI: En minä osaa sanoa..., kun minä olen vaan tässä huoneessa.

En tiedä, miten tämä talo toimii, en tiedä.

HAASTATTELIJA: Joo. Mutta sen te äsken kerroitte, että haluaisitte kuunnella musiikkia.

SAIMI: Kyllä.

HAASTATTELIJA: Haluaisitteko kuunnella musiikkiesityksiä?

SAIMI: Kyllä.

HAASTATTELIJA: Se olisi myös mieluisaa?

SAIMI: Niin.

Palvelutalo Tulppaanissa pienkodin puolella asuva Liisa kertoi, että palvelutalossa on hänen mielestään tarpeeksi järjestettyä toimintaa. Liisa oli haastattelun aikana väsynyt ja hän vastasi kysymyksiin lyhyesti. Liisaa piti myös johdatella vastaamaan kysymyksiin.

HAASTATTELIJA: Joo. Mä kysyisin semmoista, että onko täällä palvelutalossa tarpeeksi järjestettyä toimintaa?

LIISA: On.

HAASTATTELIJA: Osaatteko kertoa, minkälaista toimintaa täällä on?

LIISA: No hyvää palvelua on, ja...

HAASTATTELIJA: Onko täällä...? Mä voin antaa vaikka esimerkkejä. Onko täällä laulamista?

LIISA: On.

HAASTATTELIJA: Onko teillä tällaisia järjestettyjä laulutuokioita?

LIISA: Kyllä täällä on niitäkin.

Palvelutalo Tulppaanin työntekijän mukaan vaikuttaa siltä, että laulaminen ja musiikin kuunteleminen ovat parhaimpia toimintamuotoja palvelutalon asukkaille.

TULPPAANIN TYÖNTEKIJÄ: No, mä kokisin, että kun oikee hetki on, niin he tykkää ite laulaa. Kun on semmonen tietty hetki, kun kuuntelee tuntosarvet pystyssä on ja sitte laulut on semmosia et ne sopii siihen tilanteeseen, niin kyllä nää tykkää ite laulaa, et sitt tietysti kaikilla ei oo lauluääntä, niin he tykkää sittä taas kuunnella, mutta... Esimerkiks se askartelu on semmonen

hirveen suuri kynnys näille ihmisille, että ne kokee jotenkin sen..., että se on lapsellista ja se kuuluu tuonne lapsille ja sen takia aina mäkin oon yrittäny, että...siin on joku juttu ensin kerrotaan ja keskustellaan ja sitte niinku se tavallaan aukee se. Et kyll se sitten kun tarpeeks niinku...vaan takoo päähän ja (naurahtaa) yrittää keksiä niitä... jotenkin kanavia, et millä sen niinku saa toimimaan sen. Ja sitten runot esimerkiksi voi olla...Mutt kyll mä kokisin, että musiikki ja se laulaminen kaikista eniten tehoaa näihin meiän mummoihin ja pappoihin aina.

TULPPAANIN TYÖNTEKIJÄ: Hmm (huovaa) No, mun mielestä musiikki on ainakin täällä meiän laitoksessa sellainen kaikista parhaiten sellainen ylläpitävä vanhusten kuntoon ja päivän tapahtumat voidaan sitouttaa tähän musiikkiin. Musiikki on mun mielestä kaikkein parhaiten täällä ainakin kehittävä.

Palvelutalo Tulppaanissa asukkaat laulavat mieluiten kansanlauluja, virsiä ja joululauluja.

TULPPAANIN TYÖNTEKIJÄ: No, kansanlauluja, ne on erittäin suosittuja. Virret. Nyt on joulun aika, niin joululauluthan on tosi ihania. Niistä kumpuaa vaikka mitä muistoja mieleen...ja miksei joku vanha tanssimusiikkikin, kun on sopiva tilaisuus.

7.5.2 Musiikkitoiminnan ohjaus ja säännöllisyys

Haastatteluissa kysyttiin palvelutalon musiikkitoiminnan ohjauksesta. Kysyttiin mm., kuka on paras henkilö ohjaamaan musiikkitoimintaa palvelutaloissa. Tämä kysymys jakoi vastaajien mielipiteet. Osa vastaajista toivoo, että palvelutalon musiikkitoiminnan ohjauksesta vastaa palvelutalon henkilökuntaan kuuluva tuttu henkilö. Osa vastaajista on taas sitä mieltä, että olisi parempi, jos palvelutalon musiikkitoiminnan ohjauksesta vastaisi ulkopuolinen henkilö.

ANNIKKI: No, tuohon en minä kyllä ossaa oikeastaan sanoa yhtään mittään...
Joo, kunha vaan joku, X se on täällä justuinsa se joka järjestää. Nii, minusta se on ihan sopiva tällä tavalla.

AINO: Eikö se, eikö se oo vähän vaikee että täältä järjestää. Kyllä se, justiin tuolta päiväkerhosta. Niin, X niin järjesti viime kerralla justiin niin...

MARIA: No minä oletan, että kyllä se parempi on. Ei tuota... Ei se varmasti käy, että täällä... täällä on se musiikkitoiminta. Kyllä se ulkopuolinen pitäis niinku tulla ja vaikka sillä tavalla, että, että kootaan niinkun meidät, kun täällä on sellaisia ujoja, ja sellasia, että... Sellasia mummoja, jotka kaipais, että sitten ne haetaan ja että ne tuodaan, että... Ne on sitten niin onnellisia, kun joku ne kumminkin huomioi ja tuo laulutilaisuuteenkin, että... Sellainen, joka sitten kokoaa meidät joukkoon ja laulattaa meitä ja...

Palvelutalo Orvokin työntekijän mielestä ulkopuolinen ohjaaja saa asukkaat paremmin mukaan toimintaan.

ORVOKIN TYÖNTEKIJÄ: Aina kun on sellanen joku ulkopuolinen, sillä on aina enemmän, enemmän niinkun tämmöstä, et he kuuntelee. Kun he on tottuneet, että mä aina selitän kaikkea, touhuun kaikkee tässä ja et mä touhuan aina niitä tiettyjä juttuja, että mull on aina sitä, että aina lauletaan, taikka tanssitaan, taikka... järjestän niitä esiintyjä tuolla, niin tuota niin... Uskon, että jos olis semmonen, joka osaa oikealla tavalla

markkinoida ne asiat ja on itse innostunut ja perehtynyt siihen, niin varmaan saisi mukaan paremmin.

Palvelutalo Tulppaanin työntekijän mielestä asukkaille tuttu henkilökunta on paras toiminnanohjaaja asukkaiden musiikkitoiminnalle. Tämä asia edellyttää kuitenkin, että henkilökunnalla on tarpeeksi taitoa toiminnan järjestämiseen.

TULPPAANIN TYÖNTEKIJÄ: Et tietysti, jos ajatellaan, että henkilökunta tuntee näitä ihmiset kuitenkin parhaiten, että jos niillä on niinku edellytykset sitte ja taitoo pitää näitä tuokioita ja laulutuokioita kaikenlaisia nii, kyllä nyt tietysti se on paras. Ja toisaalta, en mä voi sanoa, että ulkopuolinen ois huono. Et nehän tuo niitä uusia tuulia tänne. Nää asukkaat kokee, että nyt on tullu meitä varten tää ihminen tänne, että ihanaa. Ja tavallaan, nää ulkopuoliset ihmiset tuo niinku uusia tuulia, uusia ajatuksia. Että varmaan se ulkopuolinen vois olla aika hyvä juttu kanssa. En mä voi sanoa, kuka on paras.

Asukkailta ja henkilökunnalta kysyttiin, onko järjestetyn toiminnan säännöllisyys tärkeää. Annikin mielestä on tärkeää, että järjestetty toiminta on säännöllistä, sillä satunnaiseen toimintaan ei välttämättä tule osallistuttua. Annikki kertoi, että toiminnasta ilmoitetaan aina palvelutalon ilmoitustaululla, mutta ilmoituksia ei aina tule katsottua. Myös palvelutalo Tulppaanin työntekijän mielestä toiminnan säännöllisyys on tärkeää. Säännöllinen ja jatkuva toiminta tuo asukkaiden elämään rytmiä ja sisältöä.

ANNIKKI: Se on kyllä mukavaa, kun se on noin säännöllistä. Ku, nytkin oli eilen illalla oli kuueltä ja minä en tiennyt ollenkaan ja siel oli vähän ollu porukkaa. Mutta niil on tänäänkin tämä laulupiiri... kerran viikossa ja se on aina perjantaisin... tietää just että puol yheltä se alkaa ja tunnin kestää. Ja se on meistä kaikista mukava aika. Kun tietää ajan, tietää, milloin lähteä. Ja huomenna on sitten, en muista mihin aikaan se nyt oli, ne on tuolla laput aina seinällä.

TULPPAANIN TYÖNTEKIJÄ: Et meillähän on tuota, tuollahan kävi semmonen nuori poika pitämässä pari tällasta laulutuokioo. Soitti pianolla ja sitte oli, teemana oli kansanlaulut toisella kerralla ja toisella kerralla sitte joululauluja lauloivat, niin näähän oli... ensiks ei millään meinattu niitä sinne saada näitä pienkodin mummoja. Sitten kun ne sinne lähti, niin seuraavalla kerralla ne meni ihan innoissaan sinne mukaan. Että se jatkumo on kanssa hirveen tärkeitä. Ett se ei jää siihen yhteen kertaan, että se niinku jatkuis. Ja kun näiden tuokioiden tarkoitus on, että siitä tulis semmonen tapa, että sittenhän siitä olis moninkertainen hyötykin...

7.5.3 Uuden oppiminen

Uusien asioiden opettelemisesta kysyttiin neljältä asukkaalta. Uusien asioiden opetteleminen jakaa mielipiteet; osa asukkaista haluaisi opetella uusia asioita, osa taas ei. Helmi opettelee uusia asioita lukemalla paljon sanomalehtiä. Muuten uuden opettelu on Helmin mielestä vähäistä.

HELMI: No, kyllä aika vähäistä on, mutta kyllä minä nyt vielä mielelläni luen noita lehtiä. Että täytyy aina, kun mulla tulee Satakunnan kansa, niin se on sieltä Porista, kun

mä oon siellä asunu. Niin kyllä minä koitan kaikki lukea.

Aino kokee olevansa jo liian vanha opettelemaan uusia asioita. Hänestä tuntuu, että uusia asioita ei enää opi.

AINO: Uusien... No ei..., tuntuu, että ei sitä enää opi. Ei, tuntuu, ettei opi tietokoneellakkaan enää. Ja sitten tuota, että mä oon monta kertaa ajatellu, että kun tuos puhelin on, että siinä on mulla. Ei tarvi muuta kun painaa, siin on kaikki nimet. Mmm., että tuntuu, että oppiiko sitä enää vanha ihminen mittään uutta.

HAASTATTELIJA: Että tuntuuks teistä, että teillä on pieni kynnys siihen uuden opetteluun?

AINO: No, varmaan olis. Olis, sitä mää ajattelen justiin ikkääkin, että kun tuota ikä on niin korkee, niin tuota... Nii, en mää, en mää varmaan oppiskaan.

Maria on kova kirjoittamaan ja hän osallistuu kirjallisuuspiiriin muutaman muun palvelutalon asukkaan kanssa. Hänellä tuntuu olevan ennakkoluuloton suhtautuminen uuden oppimiseen.

MARIA: (keskeyttää) Joo, se on hyvä. Ja sitten siihen tulee, tuota..., meitä on kolme. Kolmehan meitä on tästä talosta vaan..., joo kolme. (kertoo kahden nimet) Ne tuota, on innokkaita kertomaan kanssa nuoruudesta ja kaikesta, niinkun minäkin X:stä (paikkakunta) olen kertonu sitten nuoruuteni ajoilta. Milloin mitäkin, joku aihe otetaan.

Palvelutalo Orvokin työntekijä kertoo, että laulupiirissä opetellaan joka viikko uusi laulu. Välillä palvelutalon asukkaat johtavat laulujen laulamista.

ORVOKIN TYÖNTEKIJÄ: Tietysti, jos tietää että sitten, meil on semmosia vanhoja kuoromiehiä ja -naisia, jotka sitten osaa paljon lauluja, että sitt kun semmonen sattuu olemaan mukana, niin sitten he tietysti voivat johtaa ja tavallaan niinku vetää sitä laulua, että en mä, jos ei ole säestystä. Sitt kun on säestys, niin voi ottaa vähän vieraampiakin lauluja, joskus. Ja täällä, joka tätä meidän kansalaisopiston laulupiiriä vetää, niin hänellä on ollut tavoitteena, että joka kerta opetellaan joku uus laulu.

Asukkailta kysyttiin, haluaisivatko he opetella laulamaan uusia lauluja. Vastaajista vain Annikki on halukas opettelemaan uusia lauluja. Kaikki muut suhtautuivat uusien laulujen opetteluun negatiivisesti.

ANNIKKI: On siellä vanhempia ja on uuempia lauluja. Minä oon vähän kyllästynytkin just niihin vanhempiin lauluihin, haluaisin laulaa uusia.

HAASTATTELIJA: Ahaa, nii et te mieluummin laulaisitte niitä uusia lauluja?

ANNIKKI: Juu, uutta nii.. Minä oon sellainen, et mä aina valitten niitä... Uusista lauluista minä tykkään, ja varmasti monet muutkin. Uuet laulut on kauniita.

HAASTATTELIJA: Eli onko se tärkeetä, että ne laulut on niitä vanhoja...?

HELMI: (keskeyttää) On, ei tääl kukkaan mitään uusia lauluja laulaiskaan.

HAASTATTELIJA: Niin. Haluasitteks te laulaa uusia?

HELMI: En, minä kyllä. Mulle kelpaa varsin hyvin nää kaikki vanhat, vanhat kansanlaulut. Ne... on oikein mukavia. (naurahtaa)

Vastaajista yksikään ei halua soittaa mitään soittimia. Palvelutaloissa työskenteleviltä

henkilöiltä kysyttiin, käyttävätkö he rytmisoittimia musiikkituokioiden yhteydessä. palvelutalo Orvokissa rytmisoittimia ei musiikkitoiminnassa käytetä. palvelutalo Tulppaanin työntekijä kertoi, että he ottavat rytmisoittimia mukaan toimintaan, jos asukkailla on musiikillisia taipumuksia. Soittimia ei tällä hetkellä kukaan palvelutalon asukkaista soita.

TULPPAANIN TYÖNTEKIJÄ: Kyllä mä oon yrittäny joskus, mutta...(huokaus) Valitettavasti nää meiän mummot onn...niillä on jo kädet niin kulunu, ja...esimerkiks tää yks mummo, jota mä nyt ajattelin, että sä voisit haastatella, niin vuosi sitten hän soitti vielä pianoa. Että ihan voimavarojen mukaan, niin kyllä me yritetään ottaa niitä mukkaankin, ja jos jollakulla on musiikillista taipumusta.

Haastatteluista selviää, että palvelutaloissa uusia asioita opetellaan yhdessä jonkin verran. palvelutaloissa mm. luetaan sanomalehtiä, askarrellaan ja lauletaan jonkin verran uusia lauluja. Uusien asioiden opettelu voi palvelutalo Tulppaanin työntekijän mukaan kuitenkin vaikuttaa myös negatiivisesti, eli asukkaat eivät halua osallistua toimintaa.

HAASTATTELIJA: Mitens, jos ottaa jonkun tämmösen nykyaikasen laulun, niin kertooko he sitten heti, että tää ei oo nyt mieluisaa?

TULPPAANIN TYÖNTEKIJÄ: No, kyllä siitä porukat häviää kummasti, että...ei ne niinku, ei niillä niinku sytytä...Et se on se elämänkaari, kun se sulkeutuu, niin tavallaan se on täältä alkanu, ja loppuu sitten samaan paikkaan, että...

8 TULOSTEN YHTEENVETOA JA POHDINTAA

Tässä pro gradu -työssä on tutkittu musiikin vaikutusta ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisissä palvelutaloissa. Haluttiin selvittää, vaikuttaako palvelutalojen asukkaiden oma laulaminen ja soittaminen heidän hyvinvointiinsa. Tutkittiin myös, onko muunlaisella musiikkitoiminnalla, kuten musiikin kuuntelulla ja musiikkiesitysten seuraamisella, vaikutusta vastaajien hyvinvointiin. Selvitettiin myös, onko palvelutaloissa tarpeeksi järjestettyä virikkeellistä toimintaa ja minkälaista toimintaa palvelutaloihin kaivattaisiin lisää. Tutkittiin myös, minkälaisen musiikkitoiminnan palvelutalojen asukkaat kokevat mieluisimpana. Haastateltavilta kysyttiin mielipidettä myös uusien asioiden opettelusta.

Tämän tutkimuksen avulla saatiin vastaukset asetettuihin kysymyksiin. Tärkein tutkimustulos on, että musiikilla on monia hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Musiikkitoiminta auttaa palvelutalojen asukkaita hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Musiikki lisää palvelutalojen asukkaiden hyvinvointia psyykkisellä, fyysisellä sekä sosiaalisella tasolla. Myös Ruoppila mainitsee taideharrastusten monipuolisesta vaikutuksesta yksilön toimintakykyyn. Taideharrastuksilla voidaan vaikuttaa erityisesti tunne-elämään sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. (Ruoppila 2004, 506.) Samoilla linjoilla on myös Liikanen, jonka mukaan taide- ja kulttuuritoiminta antaa ihmisille elämyksiä ja merkityksellisiä taidenautintoja. Taideharrastukset myös synnyttävät yhteisöllisyyttä ja verkostoja, jotka auttavat hallitsemaan elämää paremmin. Liikasen mukaan taide- ja kulttuuritoiminnalla on myös yhteys parempaan koettuun terveyteen ja hyvän elämän kokemuksiin. (Liikanen 2003.)

Tässä tutkimuksessa havaittiin, että musiikki vaikuttaa palvelutalojen asukkaiden psyykkiseen hyvinvointiin. Musiikkitoiminta saa palvelutalojen asukkaat hyvälle mielelle ja auttaa rauhoittumaan. Myös Heikkisen mukaan psyykkistä toimintakykyä voidaan parhaiten ylläpitää ja kehittää sopivan toiminnan avulla. Jotta yksilön henkinen tasapaino säilyisi, tärkeää on tasapaino virkistävän toiminnan ja keskushermostoa

kuormittavan toiminnan välillä. (Heikkinen 2002, 30-31.)

Tutkimustulosten perusteella musiikkitoiminta auttaa palvelutalojen asukkaita muistojen ja tunteiden käsittelyssä. Myös Ahosen mukaan sopivanlainen musiikki voi auttaa dementoituneita palauttamaan mieleen nuoruudenaikaisia lauluja ja muistoja (Ahonen 2000, 287). Samoin toteaa myös Ruoppila, jonka mukaan musiikki voi vaikuttaa siihen, että yksilö muistaa elämäänsä liittyviä mukavia muistoja ja kokemuksia, jotka eivät ilman musiikkia palautuisi mieleen (Ruoppila 2004, 497-498) .

Tutkimustulosten mukaan musiikki vaikuttaa palvelutalojen asukkaiden fyysiseen toimintakykyyn. Musiikkitoiminta auttaa asukkaita rentoutumaan ja unohtamaan kivut. Ahosen mukaan musiikkitoiminta lisää endorfiinien tuotantoa. Mielihyvän tunteen on havaittu lisääntyvän ja kivun kokemisen on havaittu lieventyvän endorfiinien vaikutuksesta. (Ahonen 2000, 52.)

Tässä tutkimuksessa havaittiin, että musiikkitoiminta voi vaikuttaa palvelutalojen asukkaiden fysiologisiin reaktioihin. Tällöin on kuitenkin tärkeää valita käytettävä musiikki huolellisesti. Ahosen mukaan musiikkiin liittyviin fysiologisiin reaktioihin vaikuttavia seikkoja ovat mm. yksilön tila, sukupuoli, ikä ja terveys. Näiden lisäksi yksilön yleinen asennoituminen musiikkiin, musiikin laatu ja kuulijan musiikkitottumukset vaikuttavat yksilön fysiologisiin reaktioihin. (Ahonen 2000, 46-47.)

Musiikkitoiminta auttaa palvelutalojen asukkaita myös sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Etenkin säännöllinen toiminta tuttujen asukkaiden parissa koetaan mieluisana. Laulaminen ryhmässä, sekä musiikin tai musiikkiesitysten kuunteleminen yhdessä palvelutalon asukkaiden kesken ovat oivallisia toimintamuotoja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Myös Heikkisen mukaan yksilön sosiaaliseen toimintakykyyn ja sen säilymiseen vaikuttavia asioita ovat mm. kontaktit läheisiin ystäviin sekä kuuluminen yhteisöön (Heikkinen 2002, 31). Samoin toteaa myös Ruoppila, joka viittaa Ahosen tutkimukseen. Ahosen mukaan yksi tärkeimmistä musiikkiharrastusten tavoitteista ikääntyneillä on mahdollisuus sosiaaliseen toimintaan ryhmän jäsenten kesken. Toiminnalla voidaan vähentää ikääntyneiden yksinäisyyttä

sekä tuoda elämään tyytyväisyyttä. (Ahonen 1993; Ruoppila 2004, 499.)

Tässä tutkimuksessa selvisi, että palvelutalo Orvokin ja palvelutalo Tulppaanin asukkaat osallistuvat mielellään järjestettyyn virikkeelliseen toimintaan. Palvelutalo Orvokissa on asukkaiden mielestä tarpeeksi virikkeellistä toimintaa ja musiikkitoimintaa. Palvelutalossa lauletaan paljon ja laulaminen koetaan erityisen mukavana toimintamuotona. Sen sijaan palvelutalo Tulppaanissa virikkeellistä toimintaa saisi asukkaiden mielestä olla enemmän. Musiikki on myös palvelutalo Tulppaanin asukkaiden mielestä mukava toimintamuoto. Molempien palvelutalojen asukkaat pitävät tärkeänä virikkeellisen toiminnan säännöllisyyttä ja jatkuvuutta. Sen sijaan asukkaille ei ole kovin tärkeää, kuka toiminnanohjauksesta vastaa.

Osa haastatelluista palvelutalojen asukkaista opettelee mielellään uusia asioita. Uusien asioiden opettelussa täytyy kuitenkin olla palvelutalon työntekijän mukaan tarkkana, sillä joskus uusien asioiden opettelu voi vaikuttaa negatiivisesti, eivätkä asukkaat halua osallistua toimintaan. Myös Suutaman mukaan on tärkeää opetella sellaisia asioita, jotka kiinnostavat ikääntyneitä. Uusia asioita opettelemalla ikääntyneet voivat ylläpitää ja kehittää kognitiivista toimintakykyä. (Suutama 2004, 102.) Ruoppilan mukaan uusia asioita opettelemalla ikääntyneet voivat kokea, että he hallitsevat omaa elämäänsä (Ruoppila 2004, 506) .

Osa haastatelluista palvelutalojen asukkaista kokee uusien asioiden opetteluun hankalaksi, mm. korkean iän takia. Onkin tutkittu, että ikääntyneillä ihmisillä uusien asioiden opettelu voi vaikeutua ja hidastua mm. ikääntymisestä johtuvasta muistitoimintojen heikentymisestä. Myös tiedonkäsittelyn hidastuminen sekä keskittymiskyvyn tai tarkkaavaisuuden kohdistuminen yht'aikaa eri asioihin voivat vaikeuttaa oppimista. (Aiken 1995; Lahn 2000; Suutama 2004, 84-85.)

Tässä tutkimuksessa musiikin on todettu vaikuttavan yksilön hyvinvointiin monella eri tavalla. Koska laulaminen sekä musiikin ja musiikkiesitysten kuunteleminen koetaan palvelutalojen asukkaiden keskuudessa mukavina toimintamuotoina, niihin kannattaa myös tulevaisuudessa panostaa. Yhteislaulujen laulamisen sekä kuorolaulun positiivisesta vaikutuksesta terveyteen on myös aikaisemmin tutkittu (mm. Jukkola

1999, Kreutz ym. 2003).

Tässä tutkimuksessa haastateltiin kahdeksaa asukasta sekä kahta työntekijää kahdessa eri palvelutalossa. Tutkimus antoi hyvin vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimustuloksia voidaan yleistää koskemaan suomalaisia ikääntyneitä ihmisiä, sillä haastateltavien taustat olivat mahdollisimman erilaiset. Haastateltavien vastauksia voidaan pitää varsin luotettavina, sillä asukkaiden vastaukset on käyty läpi palvelutalojen henkilökunnan edustajien kanssa. Vastausten luotettavuutta lisää myös se että haastateltujen asukkaiden ja työntekijöiden kokemuksissa musiikin vaikutuksesta hyvinvointiin on paljon samankaltaisuuksia.

Toivottavasti tämä tutkimus toimii keskustelun herättäjänä ja osaltaan lisää yhteistyötä sosiaali-, terveys- ja musiikkialan ammattilaisten keskuudessa. Varmasti musiikin vaikutuksesta ikääntyneiden ihmisten elämään ja hyvinvointiin voidaan tutkia myös muista näkökulmista katsoen. Esimerkiksi musiikin vaikutusta ikääntyneiden hyvinvointiin psyykkisellä, fyysisellä ja sosiaalisella tasolla voisi selvittää observoinnin avulla tehtävällä tutkimuksella. Jatkossa voisi myös tutkia, miten rajallisilla resursseilla saadaan tehokkaimmin lisättyä musiikkitoimintaa palvelutaloissa asuvien ikääntyneiden ihmisten arkeen.

Tämän tutkimuksen antamaa tietoa voidaan hyödyntää esimerkiksi sosiaali- ja terveysaloilla mietittäessä ikääntyneiden ihmisten virikkeellisen toiminnan järjestämistä. Tutkimus antaa myös tärkeää tietoa musiikkikasvattajille, jotka suuntautuvat työskentelemään ikääntyvien ihmisten parissa. Toivottavasti tulevaisuudessa panostetaan enemmän ikääntyvien ihmisten musiikkikasvatuksen opettamiseen yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa.

Ikääntyneiden ihmisten asiat ovat nyt ajankohtaisia suurten ikäluokkien tullessa eläkeikään. Tällöin sosiaali- ja terveyspalveluiden tarve kasvaa. Kuten tämäkin tutkimus osoittaa, virikkeellinen toiminta koetaan hyvin tärkeäksi ikääntyneiden hyvinvoinnin kannalta. Toivottavasti em. toiminnan järjestämisen määrään ja laatuun kiinnitetään tulevaisuudessa entistä enemmän huomiota siten että kaikilla ikääntyneillä olisi mahdollisuus osallistua riittävässä määrin mukavaan virikkeelliseen toimintaan.

Toiminnan järjestäminen vaatii ammattiohjaajia. Siksi on tärkeää, että tulevaisuudessa panostetaan ikääntyvien ihmisten musiikkikasvatukseen opettamiseen yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa.

LÄHTEET

- Ahonen, H. (1993). *Musiikki sanaton kieli*. Helsinki: Finnlectura.
- Ahonen, H. (2000). *Musiikki sanaton kieli*. (3. painos). Helsinki: Finnlectura, 30-51, 63-64, 286-287.
- Aiken, L.R. (1995). *An introduction to gerontology*. Thousands Oaks, CA: Sage.
- Borgrevink, H. (1986). The brain behind the therapeutic potential of music. Teoksessa *Music and health* (Even Ruud toim.) Norsk Musikforlag a/s. Oslo, s. 63-97.
- Brown, S., Götell, E., Ekman, S-L. (2001). 'Music-therapeutic caregiving': *The necessity of active music-making in clinical care*. The arts in psychotherapy, 28, 125-135.
- Carruth, E.K. (1997). *The effects of singing and the spaced retrieval technique on improving face-name-recognition in nursing home residents with memory loss*. Journal of music therapy, 43, 165-186.
- Cattell, R.B. (1971). *Abilities: Their structure, growth, and action*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Charness, N. (2000). Can acquired knowledge compensate for age-related declines in cognitive efficiency. Teoksessa S.H. Qualls, N. Abeles (toim.), *Psychology of the aging revolution. How we adapt to longer life*. Washington, DC: American Psychological Association, 99-117.
- Charney, D.S., Reynolds, C.F. 3Rd, Lewis, L. ym. (2003). *Depression and bipolar support alliance consensus statement on the unmet needs in diagnosis and treatment of mood disorders in late life*. Archives of general psychiatry, 60, 664-672.
- Clift, S., Hancox, G. (2007). *The Significance of Choral Singing for Sustaining Psychological Wellbeing*.
- Coleman, D., Iso-Ahola, S. (1993). *Leisure and health: The role of social support and selfdetermination*. Journal of Leisure Research, 25, 111-128.
- Crystal, H.A., Grober, E., Masur, D. (1989). *Preservation of musical memory in Alzheimer's disease*. Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry, 52, 1415-1416.

- Curtis, S.L. (1986). *The effect of music on pain relief and relaxation of the terminally ill*. Journal of Music Therapy, 23, 10-24
- Davis, W.B., Thaut, M.H. (1989). *The influence on preferred relaxing music on measures of state anxiety, relaxation, and psychological responses*. Journal of music therapy, 26, 168-187.
- Eloranta, T. Punkanen T. 2008. *Vireään vanhuuteen*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, 7-13, 104-126.
- Erikson, E.H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- Erkinjuntti, T., Koivisto, K. (2001). *Varhaisen taudinmäärityksen merkitys*. Teoksessa T. Erkinjuntti, J. Rinne, K. Alhainen, H. Soininen (toim.), *Muistihäiriöt ja dementia*. Helsinki: Duodecim, 49-54.
- Erkkilä, J. & Heinonen, Y. (toim.) (1995). *Avaa mielesi musiikille. Kohti tutkimuspohjaista musiikkiterapiaa*. Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitoksen julkaisusarja A: Tutkielmia ja raportteja 13. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Erkkilä, J. (2009). Luentomateriaali.
- Gabrielsson, A., Juslin, P.N. (2003). *Emotional expression in music*. In: R.J. Davidson, K.R. Scherer, H.H. Goldsmith (eds.), *Handbook of affective sciences*. New York: Oxford university press, 503, 534.
- Glesne, C. & Peshkin, A. (1992). *Becoming qualitative researcher. An introduction*. London: Longman.
- Grape, Sandgren, Hansson, Ericson, Theorell (2003). *Does Singing Promote Well-Being?: An Empirical Study of Professional and Amateur Singers during a Singing Lesson*. Integrative Physiological & Behavioral Science. 38(1), 65-74.
- Götell, E., Brown, S, Ekman, S-L. (2002). *Caregiver singing and background music in dementia care*. Western Journal of Nursing Research, 24, 195-216.
- Hanser, S.B. (1985). *Music therapy and stress reduction research*. Journal of Music Therapy, 22, 193-206.
- Harrer, G. & Harrer, H. (1977). *Music, emotion and autonomic function*. In: MacDonald, Critchley & R.A. Henson (eds.) *Music and the brain*. London: William Heinemann Medical Books, 202-216.
- Heikkinen, E. (2002). Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 29-31.
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. (2001). *Tutkimushaastattelu-teemahaastattelun teoria ja*

- käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino, 25, 47-48.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi, 231
- Hokkanen, L. (2004). Dementiapotilaiden kuntoutus. Teoksessa T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) *Geropsykologia*. Porvoo: WSOY, 435-436.
- Horn, J.L., Cattell, R.B.(1967). *Age differences in fluid and crystallized intelligence*. *Acta Psychologica*, 26, 107-129.
- Horn, J.L. (1970). Organization of data on life-span development of human abilities. Teoksessa L.R. Goulet, P.B. Baltes (toim.) *Life-span developmental psychology: Research and theory*. New York: Academic Press, 423-466.
- Hänninen, T. Soininen, H. (2004). Muistihäiriöt ja dementia. Teoksessa T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) *Geropsykologia*. Porvoo: WSOY. 182-189.
- Jukkola, R., (1999). *Yhteislaulut toimintamuotona dementoituneiden musiikkiterapiassa*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro gradu -työ, 5-8, 70-71.
- Juslin, P.N. (2001a). Communicating emotion in music performance: a review and a theoretical framework. In: N.P. Juslin, J.A. Sloboda (Eds.) *Music and emotion: Theory and research*. New York: Oxford university press, 71-104.
- Juslin, P.N., Laukka, P. (2003). *Communication of emotions in vocal expression of emotion*. *Emotion* 1, 381-412.
- Juslin, P.N., Laukka P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of new music research*, 33(3), 221.
- Juslin, P.N., Lindström, E. (2003). Musical expression of emotion: Modeling composed and performed features. Manuscript submitted for publication.
- Kelly, J.R. (1982). Freedom and leisure learning. Teoksessa J.R. Kelly (toim.) *Leisure Englewood Cliffs*. NJ: Prentice-Hall, 157-179.
- Kenny, D. (2002). *The Effects of Group Singing on Mood*. *Psychology of Music* 30 (2) , 175-185.
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V., Grebe, D. (2004). *Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State*. *Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), 623-632.
- Koger, S.M, Brotons, M. (2000). Music therapy for dementia symptoms. The cochrane

- library, 3/2000. Oxford: Update Software.
- Kruus, L. (1989). Vanhusten vireys ja osallistuminen. Pieksämäki: Kirkon tutkimusseura, julkaisusarja A:50.
- Kuikka, P., Pulliainen, V., Hänninen, R. (2001). *Kliininen neuropsykologia*. Porvoo: WSOY.
- Lahn, L.C. (2000). Ikääntyvät oppijat oppivassa yhteiskunnassa. Teoksessa P. Sallila (toim.), *Oppiminen ja ikääntyminen*. Aikuiskasvatuksen 41. vuosikirja. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu, 41-72.
- Laine, T. (2001). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 26-29, 37-42.
- Lehtonen, K. (1982). Musiikkiharrastus eri tekijäryhmien yhteistuloksena. Turun yliopisto, kasvatustieteen lisensiaattitutkielma.
- Lehtonen, K. (1986). *Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä*. Psykoanalyttinen tutkimus musiikkiterapian kasvatuksellisista mahdollisuuksista. Väitöskirja, Turun yliopiston julkaisusarja C, osa 56.
- Leijala, M. (1992). *Musiikkiterapiaa terveyskeskuksen vuodeosastolla* (Raisa Saloheimon haastattelu). Gerontologia 1992(4).
- Light, L.L. (2000). Memory changes in adulthood. Teoksessa S.H. Qualls, N. Abeles (toim.), *Psychology and the aging revolution. How we adapt to longer life* Washington, D.C: American Psychological Association, 73-97.
- Liikanen, H-L. (2003) *Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital –hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa*. Helsinki: SMS-julkaisut.
- Liikkanen, M., Pääkkönen, H., Toikka, A, Hyytiäinen, P. (1993). Vapaa-aika numeroina 1. Luova toiminta, kulttuuritoiminta ja museoissa käyminen. Helsinki: Tilastokeskus, Kulttuuri ja viestintä 1993(3).
- Lindenberger, U., Reischies, F.M. (1990). Limits and potentials of intellectual functioning in old age. Teoksessa P.B. Paltes, K.U. Mayer (toim.) *The Berlin Aging study; Aging from 70 to 100*. Cambridge: Cambridge University Press, 329-359.
- Madden, D.J. (2001). Speed and timing of behavioral processes. Teoksessa J.E. Birren,

- K.W. Schaie (toim.) *Handbook of the psychology of aging*. 5th edition (s. 288-312). San Diego, C.A: Academic press.
- McCullough, C. (1981). *Music, the arts and ideas*. Chicago: University of Chicago press.
- Metsämuuronen, J. (2008). *Laadullisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: International methelp, 14, 19, 41.
- Miles, M.B & Huberman, A.M. (1994). *Qualitative data analysis*. (2. painos). California: Sage.
- Odell, H. (1988). A music therapy approach in mental health. *Psychology of music* (16), 52-61.
- Pahkalan, K. (1990). Iäkkäiden depressiot. *Epidemiologinen tutkimus*. Helsinki: Lääkintöhallituksen tutkimuksia 55.
- Pajala, S., Sihvonen, S., Era, P. (2003). Asennonhallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa E. Heikkinen, T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodesim, 123-142.
- Pajunen, H. (2004). Vanhusten mielenterveydellisten ongelmien hoito. Teoksessa T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) *Geropsykologia*. Porvoo: WSOY, 218-221.
- Pörn, I. (1993). *Health and adaptedness*. *Theoretical Medicine* (14), 295-303.
- Rechartd, E. (1998). Musiikin kokemisen ruumiilliset ja symboliset ulottuvuudet. *Torbjörn Hägglundin juhlakirja*.
- Roberts, R.E, Kaplan, G.A., Shema, S.J., Strawbridge, W.J. (1997). *Does growing old increase the risk for depression?* *American journal of psychiatry*, 154, 1384-1390.
- Ruoppila, I. (2003). Viisautta. Teoksessa E. Heikkinen, T. Rantanen (toim.), *Gerontologia* Helsinki: Duodecim, 185-192.
- Ruoppila, I. (2004). Opiskeluharrastus toimintakyvyn tukena. Teoksessa T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) *Geropsykologia*. Porvoo: WSOY, 478-481, 488-506.
- Ruth, J-E. (1984b). Luovuuden kehitys elämänkaaren aikana. Teoksessa R. Haavikko, J-E. Ruth (toim.), *Luovuuden ulottuvuudet*. Espoo: Weilin+Göös, 37-60.
- Salminen, K. (1990). Musiikkimakujen muotoutuminen. Musiikkikulttuuriin sosiaalistuminen ja enkulturaation ongelmat. Helsinki: Yleisradio.

- Salthouse, T.A. (1991). *Theoretical perspectives on cognitive aging*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Schaie, K.W., Willis, S.L. (1996). *Adult development and aging*. 4th edition. New York: HarperCollins
- Siirola, E. (2007). *Salasoittajat. Pianonsoitto ikäihmisten harrastuksena*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Lisensiaatintyö, 108.
- Smith, A.D. (1996). Memory. Teoksessa J.E. Birren, K.W. Schaie (toim.), *Handbook of the psychology of aging*. 4th edition. San Diego, C.A: Academic press, 236-250.
- Smith-Marchese, K. (1994). *The effects of participatory music on the reality orientation and sociability of Alzheimer's residents in a long-term case setting*. *Activities, adaptation and aging*, 18, 41-55.
- Sternberg, R.J., Lubart, T.I. (2001). Wisdom and creativity. Teoksessa J.E. Birren, K.W. Schaie (toim.) *Handbook of the psychology of aging*. 5th edition. San Diego, C.A: Academic press, 500-522.
- Sulkava, R., Eloniemi, U., Erkinjuntti, T., Hervonen, A. (1994). *Dementia*. Helsinki. Kirjayhtymä.
- Suomen kielen perussanakirja. 1. osa A-K. (1990). VAKP-kustannus, valtion painatuskeskus Helsinki, 250, 276.
- Suomen kielen perussanakirja. 2. osa L-R. (3. painos). (1995). Painatuskeskus oy, Helsinki, 410.
- Stuart-Hamilton, I. 2003. *Vanhenemisen psykologia*. Unipress Kuopio, 17-19, 39.
- Suutama, T. (1989). Iäkkäiden henkilöiden ajattelun konkreettiuden-abstraktiuden arviointi. *Gerontologia*, 3, 253-264.
- Suutama, T. (2003). Muisti ja oppiminen. Teoksessa E. Heikkinen, T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodesim, 174-184.
- Suutama, T. (2004). Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) *Geropsykologia*. Porvoo: WSOY, 76-88, 93-103.
- Tuomi, J., Sarajärvi A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (5.painos.). Helsinki : Tammi, 75, 108-112.
- Tynjälä, P. (1989). *Depressio-yleinen ongelma vanhuudessa*. Teuvo Koskisen haastattelu. *Gerontologia*, 4, 298-301.
- Unfeker, R.F. (1990). *Music therapy in the treatment of adults with mental disorders*. Schirmer Books. Collier Macmillan, Canada: Toronto

Vaherva, T. (1994). Ikääntyvän ihmisen oppimista tukemassa. Teoksessa J. Kuusinen, E. Heikkinen, P. Huuhtanen ym. (toim.) *Ikääntyminen ja työ*. Helsinki: WSOY, Työterveyslaitos, 262-273.

Vuorinen, R. (1997). *Minän synty ja kehitys: Ihmisen psyykkinen kehitys yli elämänkaaren*. Helsinki; Porvoo: WSOY, 284-289.