

# **MUSIIKIN KÄYTTÖ VANHUSTYÖSSÄ**

Perttu Koivunen  
Kandidaatintutkielma  
Musiikkitiede  
Jyväskylän yliopisto  
Kevätlukukausi 2020

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

|  |   |
|--|---|
| <b>Tiedekunta</b><br>Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta   | <b>Laitos</b><br>Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos |
| <b>Tekijä</b><br>Perttu Samueli Koivunen   |   |
| <b>Työn nimi</b><br>Musiikin käyttö vanhustyössä   |   |
| <b>Oppiaine</b><br>Musiikkitiede   | <b>Työn laji</b><br>Kanditaatintutkielma                            |
| <b>Aika</b><br>15.5.2020   | <b>Sivumäärä</b><br>27  |
| <b>Tiivistelmä</b><br><p>Tutkin tässä kandidaatin tutkielmassani sitä, kuinka musiikkia voisi käyttää osana vanhus- ja vapaaehtoistyötä. Käyn läpi eläkeliiton kustantamaa auttavaan vapaaehtoistyöhön tarkoitettua ohjekirjallisuutta sekä vertailen sitä aiheesta saatavilla olevaan tieteelliseen lähdemateriaaliin laadullisen sisällön analyysin keinoin. Syitä aiheenvalinnan tärkeydelle on monia. Vanhenevat ikäluokat joutuvat monesti laitos- ja sairaanhoidon piiriin ja hoito-olosuhteet ovat vaihtelevat rahallisten ja kulttuurillisten resurssien vuoksi. Olisi toivottavaa, että ihmiset voisivat elää mahdollisimman täysipainoista elämää myös elämänsä viimeiset vuodet. Musiikilla: soittamisella, laulamisella ja musiikin kuuntelulla on monia hyviä vaikutuksia ihmisen elämään. Kandidatintutkielmani tarkoituksena on tarkastella, kuinka musiikkia on ohjeistettu ja kuinka sitä voisi ottaa mukaan rikastuttamaan vanhustyötä nyt ja tulevaisuudessa.</p> |   |
| <b>Asiasanat – Musiikki, Vanhustyö</b>   |   |
| <b>Säilytyspaikka</b> Jyväskylän yliopisto   |   |
| <b>Muita tietoja</b>   |   |

# Sisällysluettelo

|          |   |              |
|----------|---|--------------|
| <b>1</b> | <b>Johdanto</b> .....   | <b>1-4</b>   |
| 1.1      | Aineisto.....   | 5-2          |
| 1.2      | Tutkimuksen tarkoitus.....  | 3-4          |
| <b>2</b> | <b>Vanhustyö ja musiikki</b> .....  | <b>5-11</b>  |
| 2.1      | Mitä tiedämme musiikin vaikutuksista vanhuksiin.....                              | 5-6          |
| 2.2      | Musiikkiterapeuttinen näkökulma.....  | 6-11         |
| 2.2.1    | Musiikkiterapian taustoista.....  | 6-7          |
| 2.2.2    | Musiikkiterapian mahdollisuudet vanhustyössä.....                                 | 7-9          |
| 2.2.3    | Musiikki ja mielikuvat musiikin käytössä vanhustyössä.....                        | 9-11         |
| <b>3</b> | <b>Musiikkipsykologian näkökulmat</b> .....                                       | <b>12-17</b> |
| 3.1      | Musiikinpsykologinen kirjallisuus.....  | 12-14        |
| 3.2      | Musiikin mahdollisuudet muistisairaiden vanhusten kanssa.....                     | 14-16        |
| 3.3      | Musiikin oma-aloitteinen käyttö hoitotyön ohessa.....                             | 16-17        |
| <b>4</b> | <b>Kuinka Eläkeliiton oppaissa ohjeistetaan musiikin käyttöön vanhustyössä...</b> | <b>18-22</b> |
| <b>5</b> | <b>Yhteenveto</b> .....   | <b>23-26</b> |
| 5.1      | Lopuksi.....  | 26           |
|          | <b>Lähteet</b> .....  | <b>27-29</b> |

# 1 JOHDANTO

Musiikin tiedetään olevan tärkeää eri-ikäisille ihmisille riippumatta sukupuolesta, uskonnollisesta vakaumuksesta tai kulttuurillisesta taustasta. Eri ikäiset ihmiset kokevat musiikin olevan tärkeä osa elämäänsä, jokainen omalla tavallaan. Vanhustyössä, vanhainkodeissa ja hoitolaitoksissa musiikkia käyttävät hoitajat sekä vanhukset itse. He soittavat, kuuntelevat sekä laulavat eri tavoin paikasta ja ympäristön resursseista sekä omasta terveydentilastaan riippuen. Kuinka hoitotyön apukirjallisuus opastaa hoitohenkilökuntaa ottamaan musiikin osaksi hoitotyötä ja sen arkea? Miten lähelle nämä ohjeistukset tulevat musiikinpsykologista sekä muuta tieteellistä vanhusten suhdetta musiikkiin käsittelevää kirjallisuutta sekä tutkimusta? Tarkastelen tässä kandidutkielmässäni vanhustyöhön suunnatun opaskirjallisuuden materiaalia, sekä vertailen sitä musiikinpsykologiseen sekä vanhusten ja musiikin suhdetta niin musiikkiterapeuttiselta näkökulmalta kuin musiikin fysiologisia vaikutuksia esiintuvaan tieteelliseen aineistoon.

## 1.1 Aineisto

Tutkimusaineistoni koostuu kolmesta eri teoksesta. Pääasiallinen tutkimuskohteeni on Eläkeliitto ry: n vuonna 2008 julkaisema Auttamisen iloa-palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas, samaisen Eläkeliitto ry: n vuonna 2010 julkaisema Sävel soikoon-musiikista iloa vapaaehtoistointaan, sekä 2015 julkaistu kirjanen: TunneMusiikki-opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoinnassa, joka niin ikään on Eläkeliiton julkaisemaa opaskirjallisuutta vapaaehtoistyöhön. Tutkielmässäni tarkastelen näitä oppaita nimenomaan vanhustyön kannalta. Keräsin aineistoksi tutkielmaani varten Eläkeliiton kolme eri opasta, jotka opastavat musiikin käyttöön vapaaehtoisessa avustustyössä vanhusten kanssa. Ensimmäisenä otan esille Heini Siltainsuun kirjoittaman, Eläkeliiton vuonna 2015 kustantaman kirjan Tunne Musiikki: Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoinnassa. Ohjekirjassa neuvotaan, kuinka vapaaehtoistoiminnan muodossa musiikin voisi ottaa osaksi vanhustyötä. Kaikissa kolmessa oppaassa käsitellään vapaaehtoistoiminnan periaatteita. Sävel

soikoon-oppaassa käsitellään myös musiikin käyttöä vapaaehtoistoiminnassa ja niin myös oppaassa; TunneMusiikki-opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa. Ainoastaan 2008 julkaistu Auttamisen iloa-palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas ei varsinaisesti käsittele musiikin käyttöä vapaaehtoistoiminnassa. Siinä käsitellään vapaaehtoistoiminnan periaatteita ja käsitteistöä. Oppaan neuvot sekä vapaaehtoistointaan liittyvät seikat ovat kuitenkin liitettävissä kahden muun Eläkeliiton kustantaman oppaan materiaaleihin perus periaatteidensa sekä eettisten kantojensa myötä. Vuoden 2010 oppaassa Sävel soikoon-musiikista iloa vapaaehtoistointaan käsitellään myös vuoden 2008 Auttamisen iloa oppaan materiaalia. Teos on merkitty kyseisen oppaan lähdeluetteloon. Kyseessä on kvalitatiivinen dokumentteja kartoittava, empiirinen tutkimus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 126-129), jonka tutkimusaineistona on hoitotyön tueksi tarkoitettu ohjekirjallisuus musiikin käyttämisestä vapaaehtoisen vanhustyön osana. Tutkimusmenetelmäni on laadullinen sisällönanalyysi. Tutkimuksessa tuskin tulee sen suurempia eettisiä ongelmia tutkimuskohteeni ollessa puhtaan kirjallista julkiseen käyttöön tarkoitettua materiaalia. Myös aihepiirin taustaintentio eli vapaaehtoistoiminnan ohjeistuksen läpikäyminen tieteellistä lähdemateriaalia vasten on vapaaehtoisuuden myötä irrottanut osasta esimerkiksi hoitoalan työtehtäviin liittyviä yksityiskohtia. Näiden kohdalla vapaaehtoistoiminnassa on omat sääntönsä ja inhimillinen vastuuvapautensa. Vapaaehtoistyö perustuukin ennen kaikkea tasavertaiseen kohtaamiseen.

Lähdekirjallisuuteni koostui näiden tietojen valossa sekä kertovasta, että järjestelmällisestä tekstityypistä, näin ollen tekstianalyysini on laadullinen tekstianalyysi. Systemaattinen kieli kertoo maailmassa olevien asioiden ja olioiden välisistä suhteista (esimerkiksi hoitaja ja vanhukset hoitoympäristössä). Narratiivinen taas kertoo enemmän siitä mitä on voinut tapahtua joskus ennen, voisi tapahtua nyt sekä siitä, mitä tulevaisuudessa voisi tapahtua. (Nurmi, 2002.) Narratiivisuus tulee esille siinä, että kandidityöni tekstin perusajatuksena on ottaa selville se, minkälaista roolia musiikki hoitotyössä voisi seurata. Kuinka tämä tulee tapahtumaan, on joskus tapahtunut tai minkälaista roolia musiikki vanhusten hoitotyössä tänä päivänä oikein noudattaa? Verratessa tieteellistä sekä ei-tieteellistä tekstiä hahmottuu musiikin moninainen rooli vanhusten hoitotyössä. Ehkäpä joku uusi ajatus myös voisi tulla esiin tämän tarkastelun myötä.

## 1.2 Tutkimuksen tarkoitus

Nyky-Suomessa on yhä suurempi ryhmä ihmisiä jäämässä työelämän ulkopuolelle tai saavuttamassa eläkeiän. Väestö ikääntyy ja varallisuus sekä resurssit sallivat hyvin vaihtelevasti monipuolisen vanhusten hoidon toteutumisen. Musiikki hoitotyön lisänä sekä kiinteänä osana vanhustyötä voisi olla yksi tapa luoda parempia hoitoympäristöjä, sekä taata viimeisien elinvuosien mielekkyys tasavertaiseen kohtaamiseen tähtäävässä, arvokkaassa ympäristössä. Monien vanhusten arki hoitolaitoksissa on nykyään yksinäistä ja kaipaisi lisävirikettä sekä elämänlaatua parantavia tekijöitä. Laulaminen, soittaminen sekä musiikin kuuntelu ovat tutkitusti mielialaa kohottavia sekä esimerkiksi aivojen hermoratojen uudelleen muodostumista edistäviä tekijöitä. Eläkeliiton kolmessa vapaaehtoiseen avustustyöhön opastavassa oppaassa käsitellään musiikin ottamista vapaaehtoistyön työkaluksi. Vanhukset ovat monellakin tapaa ihmisryhmä, joka voisi hyötyä musiikista. Kuinka Eläkeliiton oppaat vastaavat alalta löytyvää tieteellistä lähdemateriaalia ja kuinka tämän tutkimuksen havaintojen myötä voitaisiin vielä kehittää musiikin käyttöä vanhustyön osana? Tämän tutkimuksen menetelmä on verrata ohjekirjallisuutta aiheesta löytyvään tieteelliseen kirjallisuuteen (jota suurimmaksi osaksi on käytetty ohjekirjallisuuden lähdekirjallisuutena). Pääasiallisena tutkimusongelmana on, kuinka vanhustyöhön suunnattu ohjekirjallisuus vastaa tieteellistä, aiheesta saatavilla olevaa tutkimustietoa. Tutkimusta seuraavissa johtopäätöksissä pitäisi voida vastata kaikkiin tutkimusongelmiin mitä on esitetty (Mäkinen 2005, 109.)

Kuinka tästä yhteneväisyydestä voidaan tehdä johtopäätöksiä? Tutkimus jakaantuu ei-tieteelliseen tutkimusaineistoon (mutta suurimmilta osin tieteelliseen materiaaliin nojaavaan), sekä tieteelliseen lähdeaineistoon musiikin käytöstä vanhustyössä. Tieteellinen aineistoni koostuu teoreettisesta lähdeaineistosta, johon kuuluu musiikinpsykologista kirjallisuutta, sekä musiikkiterapian menetelmiä kartoittavaa kirjallisuutta. Kyseessä olevan tutkielman tarkoituksena on ajatuksien esiin nostaminen ja musiikin hoitotyössä mukaan ottamiseen kannustavan havainnoinnin herättely, jotta hoito-olosuhteet olisivat jatkossa mahdollisimman hyvät myös niillä keillä ei ole varaa kaikista kalleimpaan hoitoon, sekä joilla ei ole elossa olevia sukulaisia yms. hoitamassa.

Musiikki on jollain tapaa tasavertainen aihepiiri liikkua ja musiikkiterapia ei lähtökohdiltaan eriarvoista erilaisia musiikinlajeja, tai ihmisten kuuntelu, yms. musisointi tottumuksia.

Potilas/autettava kohdataan lähtökohtaisesti tasavertaisena hoitajan kanssa. Voisikin sanoa, että yksi tutkimustavoitteistani oli myös tällaisen ihmiseltä ihmiselle tyypisen eettisen, sekä moraalisen ja kulttuurillisen piirteen huomioon ottaminen.





nopeuteen ja yleisesti tietojen käsittelyyn (T. Hyyppä 2018, 132.) Musiikin on todettu vaikuttavan positiivisesti vanhusten elämään niin hoitotyön lomassa kuin erillisissä musisointi hetkissäkin. Nämä voivat tapahtua erilaisissa ympäristöissä sekä erilaisissa viitekehyksissä. Musiikilliseen toimintaan osallistumisella on havaittu olevan arkea sujuvoittava vaikutus. Virkistysverso projektissa mukana olleista vanhuksista ne, jotka osallistuivat musiikkitoimintaan, selviytyivät sujuvammin arkirutiineistaan kuin verrokkiryhmäläiset, jotka eivät osallistuneet musiikkitoimintaan (Ruokonen, ym., 2011, 68-70.) Laulaminen ja yhdessä soittaminen saavat hymyn monen huulille ja auttavat unohtamaan arjen harmauden tai oman muuttuneen elämäntilanteen vaikeuden hetkeksi. Kulttuuri- ja musiikkitoiminta voi toimia hoitolaitoksissa vanhuksia kuntouttavana ja aktivoivana tekijänä (Ruokonen, ym., 2011, 60.) Dementoituneen vanhuksen mieleen voi palautua nuoruuden suosikki kappale musiikillisen toiminnan, vaikkapa pelkän musiikin kuuntelunkin myötä. Myös musiikin tahdissa liikkumisen tiedetään virkistävän vanhuksia sekä tuovan monipuolisuutta liikuntavammoista tai neurologisista häiriöistä kärsivien kuntoutukseen. Musiikin avulla on mahdollista helpottaa pitkäaikaisessa hoidossa olevien tunneilmaisua. Näin voidaan vähentää depressiota, eristyneisyyden tunnetta ja ahdistuneisuutta (Laitinen 2008, 19-20.)

## **2.2 Musiikinterapeutin näkökulma**

### **2.2.1 Musiikkiterapian taustoista**

Musiikkiterapian juuret nykyaikaisessa muodossaan ovat Petri Lehikoisen mukaan toisen maailmasodan jälkeisessä USA: ssa, jossa sotaveteraanien kuntoutuksessa alettiin soveltaa erilaisia musiikillisia menetelmiä (Lehikoinen 1973, 25.) Todisteita musiikin niin henkisestä kuin fyysisestä vaikuttavuudesta voidaan löytää myös muusta musiikkiterapiaa käsittelevästä kirjallisuudesta. Musiikilla todetaan olevan löydetyn todistettavia fysiologisia vaikutuksia jo 30- ja 50 luvuilla tehdyissä tutkimuksissa, joissa on ilmennyt esim. Pharesin 1934 tekemässä tutkimuksessa galvanometrinen muutosten korreloivan musiikin intensiteetin kanssa. Myös

luonnontieteellisesti orientoituvan tutkimuksen on huomattu havainnoivan vaikutussuhteen musiikin muotojen ja (sen aiheuttamien) tunnemuotojen välillä (Langer 1953, 82), (Erkkilä 1996, 23-24.) Musiikki siis vaikuttaa todistetusti ihmisen tunteisiin. Musiikin emotionaaliset vaikutukset ovat merkittävä musiikin käyttöön vapaaehtoistyössä sisältyvä resurssi.

Teoreettista taustaa sekä erilaisia näkökulmia ja mahdollisuuksia tieteellisen taustakirjallisuuden ja aikaisemman tutkimuksen valossa teos avaakin monipuolisesti ja kattavasti. Musiikin tieteellinen; teoreettinen lähdemateriaali opaskirjallisuuden mainituissa lähteissä onkin luonteeltaan nimenomaan teoreettista, musiikin vaikutuksiin suhteessa musiikin ominaispiirteisiin liittyvää. Tämä tietysti tapahtuu myös käytännössä, musiikillisessa vuorovaikutuksessa. Tieteellisessä lähdeaineistossa otetaankin monesti esille jokin seikka, kuten muistaminen tai musiikki ja emootiot.

## **2.2.2 Musiikkiterapian mahdollisuudet vanhustyössä**

Jo 70-luvulla on mainittu Suomessa lisääntyvien terapioiden tarve. Hannu Rauhala mainitsee kirjassaan Musiikkiterapia: teoria ja metodiset mallit, lisääntyneet yhteiskunnan vinoilmiöt suhteessa perinteisiin ajattelutapoihin, normisidonnaisuuden heijasteisiin sekä yhteiskunnan jäsenyyteen ja henkiseen tyhjyyteen (1973, 13.) Pitääkö edellinen väite paikkansa, ja kuinka ihmistä voisi tukea näiden ongelmien keskellä eri elämänvaiheissa? Musiikin kuuntelu voi olla myös psykoterapeuttista tukea antavaa. Toiminnallisten valmiuksien sijaan se voi tukea identiteettiä ja eheyttää. Psykkisen hyvinvoinnin on havaittu olevan yhteydessä toimintakyvyn parantumiseen. Kuntoutujan toivomien kappaleiden löytäminen ja laulaminen yhdessä, kuntoutujan rytmin löytäminen, kiinnostuminen musiikista (mielimusiikista), sekä kokemusten ja tunteiden jakaminen musiikkiterapiassa ovat vuorovaikutteista toimintaa, joka mahdollistaa psykkisen tuen muiden taitojen harjoittelun ohessa (Laitinen 2008, 21.)

Musiikillista toimintaa on ollut olemassa niin kauan kuin me olemme olleet olemassa ja se on edelleen tärkeää huolimatta siitä, että nyky maailmassa musiikissa ovat esteettiset ja sosiaaliset pyrkimykset nousseet etusijalle (Lehikoinen 1973, 16-25.) Edellä mainitun Petri Lehiköisen

toteamuksen sosiaalisista pyrkimyksistä voisi nähdä sopivan Siltainsuunkin Eläkeliiton vuonna 2015 julkaiseman apukirjaseen esipuheessa kirjoittamiin vapaaehtoistyön eettisiin vaatimuksiin. Vanhustyöhön liittyvät sosiaaliset pyrkimykset voisivat olla tasavertaisen ja mahdollisimman laajan erilaisista taustoista ja elämäntilanteista tulevien ihmisten kommunikoinnin mahdollistamisessa. Musiikki auttaa vanhuksia myös tunteiden, sekä muuttuneen elämäntilanteen sekä siihen liittyvien kipeidenkin kokemusten käsittelyssä. Musiikilla on myös oma rituaalinen ja kulttuurillinen aspektinsa, jonka huomioon ottaminen riippuu varmasti musisointitilanteen vetäjän, sekä siihen osallistuvien henkilöiden taustoista ja mieltymyksistä.

Musiikkiterapia perustuu psyko-fysiologisiin vaikutuksiin ja muutoksiin, joita se saa aikaan ihmisen mielessä ja kehossa (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97.) Eri aivo-alueilta saatujen neuropsykologisten löydösten avulla on voitu osoittaa aivojen ja mielen yhteyksiä (Levitin 2010, 88.) Näistä mainittuina ovat ainakin. mm. havaitsemislukot, tuottamislukot, uskomus- ja tunnelukot. Musiikkiterapiassa asiakkaan (potilaan) itseilmaisua pyritään usein avaamaan esimerkiksi hahmotushäiriön tai identiteettiin liittyvien ongelmien ollessa kyseessä. Musiikin käyttöön vanhustyössä on musiikkiterapialla monenlaisia mahdollisuuksia. Vaikka vapaaehtoinen musiikkituokion vetäjä ei olisikaan koulutukseltaan musiikkiterapeutti, voi hän vetää ”musiikkiterapia-henkistä musisointi hetkeä”, jossa musiikin positiivisia vaikutuksia hyödynnetään muistaen kuitenkin vapaaehtoistoiminnalle tyypilliset tasavertaisen kohtaamisen periaatteet. Jos kyseessä on musiikkiterapeutti, toimii hän luultavasti oman osaamisensa ja kokemuksensa puitteissa hyödyntäen koko musiikkiterapeutista osaamistaan. Musiikkiterapian avulla voidaan auttaa laajaa kirjoa erilaisia autettavia ja avun tarpeessa olevia. Musiikki herättää kuulijassa tunteita. Sitä ei voida luokitella ei-emotionaaliseen ja emotionaaliseen kategoriaan vaan yksilön kokemustausta, henkinen tila ja ymmärryskyky määrittelevät hänelle emotionaalisesti merkittävän musiikin (Erkkilä 1996, 120.) Musiikilla on monipuolisia psykologisia ja fysiologisia vaikutusmekanismeja joiden avulla voidaan auttaa vaikkapa käsittelemään vaikeita tunteita tai helpottaa esimerkiksi hahmotushäiriöisen lapsen elämää.

Tuottamislukkoihin liittyy fysiologisiakin ongelmia, esim. kapea ääniala joka rajoittaa äänen muodostamista. Havaitsemiseen liittyvät lukot taasen ovat sidoksissa siihen, että henkilö ei kuule laulaako hän samaa vai eri ääntä muiden kanssa. Tunne- ja uskomuslukot liittyvät

monesti kokemuksiin, jotka ovat syntyneet paineistetuissa tilanteissa. Negatiivinen kokemus omasta huonoudesta on jäänyt henkilön mieleen estäen laulamisen aktivoituvan tunnelukkomekanismin takia. Ihmisen uskoessa, että hän ei osaa laulaa, on itseään toteuttava kielteinen uskomuskehä pystyttävä joillain keinoin murtamaan. Cathy A. Malchiodi mainitsee kirjassaan *Ilmaisuterapiat* (2011), terapeutin voivan aloittaa terapiaistunnon lämmittelyllä asiakkaan kanssa. Musiikkia ajatellen voisi ehkäpä ajatella, että kuten terapeutti on mukana musiikkiterapiassa luottamuksella sen loppuun, olisi vapaaehtoisinkin pysyttävä mukana ainakin kullakin hetkellä soivan laulun loppuun. Inkeri Ruokosen, Katriina Moilasen, Ritva Ollarannan ja Heikki Ruismäen tutkimusartikkelissa nimeltä: *Virkistysversion musiikkitoiminta virittää vanhusten hyvinvointia ja omatoimisuutta, tutkitaan musiikin mahdollisuuksia vanhustyön tukemisessa ja elävöittämisessä*. Kyseessä on kvasiexperimentaalinen tutkimus, joka tutki musiikkitoiminnan yhteyksiä vanhusten hyvinvointiin suomalaisissa vanhainkodeissa ja vuodeosastoilla. Tutkittavissa oli yhteensä 250 vanhusta, jotka jakautuivat niin että puolet olivat mukana musiikkitoiminnassa ja puolet taas eivät. Musiikki nähtiin tässä tutkimuksessa hyvin hyödyllisenä osana vanhustyötä ja niin psyykkisesti- kuin fyysisestikin tukemassa vanhusten hyvinvointia. Tutkimuksessa huomattiin, että musiikkitoiminnalla oli selkeästi vaikutusta vanhusten päivittäiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Puhekyky ja aktiivisuus paranivat myös musiikkitoimintaan osallistuneilla, sekä päivittäisistä toiminnoista selviäminen (Ruokonen 2011, 68.)

### **2.2.3 Musiikki ja mielikuvat musiikin käytössä vanhustyössä**

Musiikin ominaisuudet sisäisen-, sekä ulkoisen maailman kuvaajina tulevat esiin musiikinterapeutteisessa kirjallisuudessa. Esimerkkinä tästä voisi mainita Heidi Ahonen-Eerikäisen käsittelevän artikkelissaan: *Musiikki-sisäisen maailman symboli, erilaisia musiikin ominaisuuksia terapia- ja hoitotyössä, sekä sitä, kuinka musiikin eri elementit näyttäytyvät musiikkiterapiassa*. Tieteenfilosofisesti artikkelissa ilmenevä musiikkiterapeutin näkökulma musiikkiin ei mene mihinkään yhteen lokeroon. Musiikkiterapian empiirisuus tulee esille musiikin selkeiden vaikutuksien havainnoinnissa terapia- ja hoitotyön osana, mutta kokemuksen ulkopuolelle on aina post-positivisesti mahdollista jäädä jotain. Kriittisen

teorian periaatteita tukisikin käsitys siitä, että todellisuus on kulttuurillinen; subjektiivisesti tilanteen mukaan ilmenevä ilmiö osittain myös musiikin ollessa kyseessä. Joitain yleistyksiä kuitenkin esimerkiksi musiikin hyödyllisyydestä, tai ajatuksesta musiikista symbolisena matkana; symbolisena satuna tuodaan esille. Sekä musiikinpsykologiselta kannalta että musiikkiterapeuttisesti ajateltuna nousee opaskirjallisuudessa esiin mielikuvien merkitys musiikkiin liittyen. Eri taidemuodoilla voidaan ohittaa kognitiivisia prosesseja, jotka estävät syvän itseilmaisun. Musiikin avulla voidaan myös herättää kaukana tietoisuudesta olevia inhimillisiä tunteita (Erkkilä 1997, 67.), (Priestlet 1994, 136.), (Riikonen 1999, 172-173.) Unien maailmalla, musiikilla ja mielellä on paljon yhteneväisyyksiä. Näissä kaikissa esiintyy ongelmanratkaisua, luovuutta, jännitteen syntymistä ja laukeamista. Musiikin avulla voidaan myös yrittää päästä käsiksi hyvin syvällä oleviin asioihin, joita on vaikeaa tai jopa mahdoton sanallistaa. Näin voidaan käsitellä asioita, joille ei ole kielellistä, suoraa merkkijärjestelmää (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97.) Eri musiikin elementeillä voidaan kontrolloida, hallita ja synnyttää erilaisia tiloja: kaaosta, järjestystä ja harmoniaa. Musiikin luomat mielikuvat ja tunteet voivat olla suhteessa kuuntelijan menneisyyteen, tulevaisuuteen ja nykyisyyteen. Eräs musiikkiterapian toimintatavoista mikä tieteellisessä lähdemateriaalissa on mainittu, on kirjassa *Mieli ja taide* vuodelta 2000. Siinä mainitaan työskentelytapa: ”musiikin maailmaan meneminen” (Ahonen-Eerikäinen 2000, 98-99.) Heidi Ahonen-Eerikäinen kertoo käyttävänsä työskentelytapaa niin että asiakas kertoo reaaliaikaisesti kuunnellessaan musiikkia omia mielikuviaan hänelle, eli musiikkiterapeutille. Musiikkiterapeuttina Eerikäinen kertoo tehtävänsä olevan asiakkaan vierellä kulkeminen musiikin herättämien mielikuvien maailmassa; lähtee kuin selvittämään että minkälaista siellä oikein on. Sen jälkeen näitä kokemuksia voidaan yhdessä tarkastella. Niiden avulla voidaan ohjata, avata toisenlaisia näkökulmia ja auttaa näkemään koettua kokonaisuutta syvällisemmin. Tunteenomaisesti nämä ”symboliset sadut” ovat usein todella tosia kokijalleen. Monesti ne kertovat Eerikäisen mukaan ihmisen omista peloista, toiveista tai huolista ja liittyvät kokijansa tulevaisuudenodotuksiin, menneisyyteen ja nykyisyyteen. Siirtämällä kokemukset musiikin maailmaan, on niitä mahdollista tarkastella ja käsitellä musiikkia apuna käyttäen, siirtämällä ne musiikin ominaisuuksiksi. Edellä mainitut toimintatavat ovat hyvin syvälle henkilökohtaiseen materiaaliin ja kokemuksiin meneviä. Vapaaehtoistoiminnassa ei kuitenkaan ole kyse musiikkiterapeuttina toimimisesta, tai jonkinlaisen psykologin roolin vetämisestä. Vapaaehtoisuuden ideaan kuuluu, että vapaaehtoinen toimii tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Hänen ei kuulu antaa diagnooseja tai tuurata ammattilaista.



### 3. Musiikkipsykologian näkökulmat

#### 3.1 Musiikinpsykologinen kirjallisuus

Musiikinpsykologinen kirjallisuus tuntui menevän osittain limittäin musiikinterapeutin tieteellisen lähdeaineiston kanssa, mitä oli käytetty oppaiden lähdemateriaalina. Musiikin psykologiset näkökulmat tulivat esiin esimerkiksi musiikin emotionaalista puolta käsittelevässä kirjallisuudessa. Niitä käsitellään erilaisten teorioiden valossa ja esimerkiksi kognitiivisen psykologian näkökulmasta (Erkkilä, 1996.) Äänen tarkastelu puhtaana fyysikkäisenä ilmiönä ei koskettanut mielestäni tämän tutkimuksen varsinaista aihepiiriä, mutta äänen havainnointi on jo musiikin käyttöä vanhustyössä koskettava ilmiö. Äänen havaitseminen ei nimittäin ole passiivinen tapahtuma, vaan pikemminkin aktiivista tapahtumista (Karma 1986, 8.) Vapaaehtoistyön kannalta musiikinpsykologia on monella tapaa merkityksellistä. Onhan ihminen psykologinen olento, joka reagoi psyykkisesti sekä fyysisesti ympäristönsä ja elämänsä muutoksiin. Fysiologinen ja psykologinen; musiikin vaikuttavuuteen perustuva näkökanta ihmisen aivotoiminnan, liikkumisen, puheen ja esimerkiksi muistamisen suhteen oli jotain, jota apu- ja ohjekirjallisuudessa myös käsiteltiin. Mielen ja ympäristön muuttuvien olosuhteiden havainnointi sekä tarkkailu ilman varsinaista musiikinterapeutista- tai hoitoalan koulutusta on mahdollisuus, johon opaskirjallisuudessa yritetään ohjeistaa.

Musiikilliseen havaintoon vaikuttaa moni asia. Näitä ovat esimerkiksi aikaisemmat kokemukset, persoonallisuus, odotukset sekä samanaikaiset ärsykkeet (Karma 1986, 8-9.) Aikaisemmat kokemukset ovat tärkeässä roolissa kuullun musiikin tuottamassa havainnossa. Tuttu musiikki aiheuttaa erilaisia kokemuksia kuin ensi kertaa kuultu. Myös se millaiseen asiayhteyteen aikaisemmin kuultu kappale on liitettävissä vaikuttaa kappaleen kuulijassa herättämiin reaktioihin. Persoonallisuudella on myös vaikutus musiikillisen havainnon luonteeseen. Kuulijan persoonalliset piirteet kuten introverttius tai ekstroverttius, emotionaalisuus, älykkyys ja uteliaisuus vaikuttavat siihen minkälaisena musiikki havaitaan. Oikeastaan kuulijan koko henkisten ominaisuuksien paletti muodostaa musiikilliseen havaintoon vaikuttavan persoonallisuuden kokonaisuuden. Aikaisemmat kokemukset taas ovat vaikuttaneet siihen minkälaiseksi tämä kokonaisuus on muodostunut. Odotuksilla on

musiikin havaitsemisessa oma keskeinen sijansa. Odotuksien muodostumiseen ovat vaikuttaneet aikaisemmat kokemukset sekä kuulijan persoonallisuus. Se kuinka odotukset toteutuvat vaikuttaa musiikilliseen havaintoon. Odotukset voivat liittyä vaikkapa tietyn musiikin tyyllilajin erityispiirteiden toteutumiseen. Ympäristön sekä musiikillisten, samaan aikaan soivien tai esitettyjen musiikin osasten vaikutus kuullun musiikin luonteeseen on musiikilliseen havaintoon vaikuttava tekijä. Yksinäinen ääni voi tuntua korkeudeltaan erilaiselta kuin osana sointua, tempoltaan yhtä nopeat kohdat voivat vaikuttaa erilaisilta erilaisten äänen kulkujen kanssa soidessa. Ympäristön vaikuttimet kuten valoisuus voivat muuttaa musiikin tuottamaa havaintoa ratkaisevasti (Karma 1986, 8-9.)

Musiikinpsykologinen kirjallisuus selitti musiikilliseen havaintoon vaikuttavista tekijöistä, joiden tunteminen ja huomioon ottaminen musiikin käytössä vanhustyössä on tärkeää. Näiden tekijöiden avulla ja ne tuntemalla on musiikillisen toiminnan ilmiöitä helpompi jäsenellä ja hahmottaa. Ne koskevat laajasti sekä musiikillisen toiminnan vetäjää, että siihen osallistuvia. Onkin huomionarvoista, että osa näistä jaotelluista musiikin havaitsemiseen vaikuttavista tekijöistä on ajateltavissa muuttuvassa tilassa oleviksi, tai muokattaviksi ominaisuuksiksi. Näin voisi olla esimerkiksi muistin heikentyessä vanhuuden myötä. Musiikillisen toiminnan vetäjällä on myös mahdollisuus ottaa huomioon aikaisemmat musiikkiin liittyvät kokemukset. Niistä voidaan keskustella yhdessä tai ryhmässä.

Myös ympäristöä koskeviin muuttuviin ominaisuuksiin on mahdollisuus vaikuttaa kuten valon määrään esim. valaistusta säätämällä tai toteuttamalla musiikkitoimintaa eri ympäristössä vaikkapa viemällä ryhmän ulos luonnon keskelle. Osallistujien persoonallisuuden huomioon ottaminen on myös tärkeää hyvän ja turvallisen ilmapiirin ja kokemuksen mahdollistamiseksi. Tasavertainen kohtaaminen vaatii läsnäoloa eli vapaaehtoinen auttaja; tässä tapauksessa esimerkiksi vanhustyön vapaaehtoinen musiikkituokion mahdollistaja on vastuussa omalta osaltaan itsestään sekä muista, jotta vapaaehtoistyön ohjeistukseen tarkoitettujen kirjallisuuden ehdot täyttyvät ja vapaaehtoistyö on mielekästä. Psykologisessa mielessä mainitut vapaaehtoistyön vaatimukset tuntuvat merkittäviltä. On tärkeää, että tietynlainen luotettavuus täyttyy ehtona vapaaehtoistoiminnalle: vapaaehtoinen on sitoutunut pitkäjänteiseen toimintaan. Ihmisillä on hoitolaitoksissa monenlaisia vammoja, psyykkisiä ja fyysisiä jotka on otettava huomioon. Vapaaehtoinen on myös vaitiolovelvollinen mutta hänen on oikeus pyytää keskusteluapua ja



tukea tarvittaessa (Eläkeliitto 2010, 14-15.) Erilaiset sairaudet asettavat omat ehtonsa ihmisten osallistumiselle vapaaehtoistoimintaan, sekä sille kuinka se toteutetaan. Musiikkinpsykologiset seikat kytkeytyvät ihmisten toimintakykyyn ja musisoinnin edellytyksiin ja tätä kautta myös musiikinterapeutiselta kannalta mahdollisuuksiin, joita voidaan lähestyä tilanteen vaativalla tavalla.

### **3.2 Muistisairaudet: musiikin mahdollisuudet muistisairaiden vanhusten kanssa**

Muistisairaudet ovat Suomessa verrattain yleisiä. Vanhuksia tämä koskettaa erityisesti. Joka kolmannella pitkäaikaishoidon piirissä olevalla suomalaisella vanhuksella on muistisairaus. Muistisairauteen arvioidaan sairastuvan joka vuosi n. 14 500 henkilöä. Suurin osa sairastuneista on yli 80-vuotiaita, mutta myös 35-65 vuotiaista työikäisistä n. 7000: lla on todettu muistisairaus (THL.) Muistisairauden oireet vaihtelevat taudin vaiheesta ja laadusta riippuen. Näitä voivat olla esimerkiksi ihmisten nimien ja tavaroiden unohtelu. Muistisairauden ilmenemiseen vaikuttavat monet asiat kuten ympäristön häly tai vuorokaudenaika. Alkuvaiheen oireet ovat usein huomaamattomia ja mietoja. Oireiden vahvistuessa lähimuisti heikkenee ja pahimmillaan muistisairaalla ilmenee päämäärätöntä vaeltelua ja voimakasta väsymystä. Sairaus ei kuitenkaan ole kaikki mitä muistisairas ihminen on. Hänellä on oma historiansa, taitoja ja omia vahvuuksiaan. Itsemääräämisoikeuden säilyttäminen, sekä turvallisuuden ja mielihyvän välittäminen ovat tärkeitä asioita muistisairaahan hoidossa (Eläkeliitto 2010, 11-13.)

Hoitoalan ongelmat ja mahdollisuudet ovat yhä tärkeämpi kysymys väestön vanhetessa. Ihminen elää enää harvoin elämänsä viimeisiä vuosia kotonaan, läheistensä kanssa. Yhä useampi kohtaa elämänsä viimeiset vuodet hoitolaitoksessa. Nykyään on erilaisissa hoitoalan palveluja tarjoavissa yrityksissä hyvin vaihtelevia elinolosuhteita. Esimerkiksi muistisairaiden saamassa kohtelussa voi olla eroja. Pääseekö vanhus päivisin lenkille? Onko musiikkia otettu

mitenkään mukaan hoitokodin toimintaan? Musiikillisen toiminnan merkitystä ei tulisi ainakaan väheksyä virkistävänä mahdollisuutena, ja miksei jokaviikkoisena, hoitotyön arjen lomassa toteutettavana rutiinina. Ihmisten aktiivisuudessa on eroja jo ennen varsinaista vanhuusikää. Erilaiset kulttuurilliset tottumukset vaikuttavat meihin kokonaisvaltaisesti. Epidemologisten tutkimusten avulla on osoitettu aktiivisten kulttuuriharrastusten pidentävän aikuisen ikää vähintään kolme vuotta. Kulttuurillisen ja sosiaalisen harrastamisen on havaittu vaikuttavan positiivisesti terveyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin myös ikääntyvillä ihmisillä (Hyypä 2018, 114.) Musiikki, erityisesti laulaminen edistää hyvää vuorovaikutusta ja kommunikointia. Laulu aktivoi aivoja eri tavalla kuin puhe, ja siksi puhekykynsä menettäneet saattavat pystyä kuitenkin laulamaan tai hyräilemään. Laulutaidon säilymisen selittää se, että puhetta ja lähimuistia säätelevät aivoalueet sijaitsevat osittain eri alueilla kuin musiikkiin liittyvät aivoalueet. Lähimuisti ja kieli heikkenevät usein ensimmäisinä musiikillisen taitojen ollessa vielä tallella. Musiikin avulla ne voidaan tuoda esiin. Erityisen hyvin tähän sopivat kappaleet, jotka ovat potilaalle tuttuja hänen lapsuus- tai nuoruusvuosiltaan (Eläkeliitto, 2010.) Musiikkia kuunnellessa aivot aktivoituvat laajasti. Lähes kaikilla aivoalueilla tapahtuu aktivoitumista. Näistä erityisesti äänen käsittelystä vastaavat alueet, mutta myös kognitioon, hoksaamiseen, muistamiseen, käyttäytymiseen ja tunteisiin vaikuttavat aivoverkostot (Hyypä 2018, 132.) Aivojen vaurioituminen voi olla monenlaista ja vaikuttaa musiikilliseen havaitsemiseen, kommunikointiin ja käytökseen eri tavoin. Musiikki vaikuttaa ihmisessä yhdessä ihmismielen kanssa. Vanhuksilla voikin olla monenlaisia syitä muistin huonontumiseen dementian lisäksi. Musiikin käyttö myös dementoituneiden potilaiden kanssa on perusteltua muistin aktivoitumisen näkökulmasta. Sen on todettu olevan toimiva ja helppo apu muistisairaiden mielialan ja elämänlaadun kohentamiseen (Eläkeliitto 2015, 44.) Musiikin vaikutuksia Alzheimeria sairastaviin on tutkittu musiikkiterapian osalta jo vuosikymmeniä ja vaikuttaisi siltä, että musiikkiterapia ehkäisee tylsistymistä (Hyypä 2018, 132.) Tieteellinen lähdeaineisto eri alojen asiantuntijoiden kirjoittaman kirjallisuuden valossa tukee musiikin käyttöä muistisairaiden vanhusten hoidossa. Musiikkia on käytetty dementiapotilaiden hoidossa, sekä esimerkiksi alzheimeriä sairastavien vanhusten kanssa musiikinterapeutisella tavalla osana hoitotyötä. Dementia tarkoittaa keskushermoston vakavasta surkastumisesta eli atrofiasta johtuvaa laaja-alaista älyllisten toimintojen heikkenemistä. Alzheimerin tauti taas on etenevä, aivot rappeuttava sairaus johon ei tiedetä vielä parannusta (Taipale, M. 1999, 334.) Tieteellisen lähdeaineiston materiaalit musiikin ja muistamisen suhteesta tukevat Eläkeliiton julkaiseman, Musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan-kirjan ohjeistusta ottaa musiikki mukaan muistisaira

vanhuksen kuntouttamiseen. Musiikin vaikutuksesta muistamiseen vaikuttaisi olevan jonkin verran tutkimusta, ainakin musiikki aktivoi aivoja ja saattaa palauttaa mieleen esimerkiksi laulun sanat. Sen lisäksi musiikilla on muitakin muistiin vaikuttavia ominaisuuksia. Tieteellisessä lähdemateriaalissa niistä oli joitakin mainintoja, jotka tulivat Eläkeliiton kustantamassa opaskirjallisuudessa esiin musiikin hyödyllisyytenä. Musiikilla vaikuttaisi olevan positiivinen vaikutus tapahtumamuistiin, elämäkerralliseen muistiin, tietojen käsittelyyn, psykomotoriseen muistiin ja nopeuteen sekä keskittymiseen. Aivot aktivoituvat musiikkia kuunnellessa laajasti ja myös aivoverkostot jotka vaikuttavat hoksaamiseen, tunteisiin, käyttäytymiseen ja muistamiseen aktivoituvat. Ainakin musiikkiterapia vaikuttaisi siis estävän tylsistymistä. Ikääntyvillä koehenkilöillä tehdyssä tutkimuksessa vuonna 2007 saadut tulokset pianonsoiton vaikutuksista muistin parantumiseen olivat selkeitä, mutta vaikutus hiipui noin kolmessa kuukaudessa (Hyyppä 2018, 132-134.) Tutkimusten mukaan työmuistiin tallentunut tieto hiipuu ajan kuluessa, jollei sitä kerrata. Uuden tiedon tallentuminen muistiin myös voi heikentää ja sekoittaa työmuistiin tallentunutta tietoa. Niin kutsutun säilömuistin tieto kuitenkin auttaa tiedon säilömistä työmuistissa, yhdistää eri muistiosa-alueiden tietoa ja näin luoda laajempia muistamisrakennelmia (Kalakoski, V. 2011, 139.) Voisiko musiikin piristävä vaikutus vanhustenhoidossa niin vapaaehtoistyössäkin, kuin arjen hoitotyössä perustua musiikkiin liittyvien muistojen säilyvyyteen aivoissa ja näin laajemman perspektiivin saavuttamiseen omaan elämäntilanteeseen ja elämäntilanteeseen liittyen?

### **3.3 Musiikin oma-aloitteinen käyttäminen hoitotyön ohessa**

Petri Lehikoisen musiikkiterapian kysymyksiä käsittelevässä kirjassa Parantava Musiikki (1973), käsitellään musiikkia ja itselle annettavaa terapiaa. Kirjassa todetaan, että ihminen voi tarkkailla ja analysoida käyttäytymistään itseään auttavalla tavalla. Itselle annettava terapia voisi tapahtua esimerkiksi niin, että ”potilas” havainnoisi omia musiikillisia mieltymyksiään, hankkisi niiden mukaista musiikkia ja luokittelisi sitten musiikin sen mukaan mikä kuulostaa missäkin mielentilassa parhaimmalta (Lehikoinen, P. 1973, 163.) Mainitaan myös, että esimerkiksi jännityksestä tai unettomuudesta kärsivät voisivat kokeilla sitä laukaisevan

musiikin kuuntelua hiljaisella äänellä niin, että musiikki häipyä lopulta taustalle ja vain hiljaisuus jää jäljelle. Musiikkiterapian sanotaan olevan pitkälle koulutetun ammattilaisen työtä, mutta mainitaan että joitakin sen menetelmiä voi käyttää myös musiikillisesti koulimaton hoitohenkilöstö. Musiikkiterapia onkin ns. pehmeä hoitomuoto ja sitä voidaan toteuttaa niin terapeutin kanssa kuin itsestäänkin. Musiikista voi tulla potilaalla psykiatrisen hoidon itsehoidon väline, harrastus jota voi toteuttaa myös tältä kantilta oma-aloitteisesti (Eerikäinen, A.H. 2000, 100.)

#### **4. Kuinka Eläkeliiton oppaissa ohjeistetaan käyttämään musiikkia vanhustyössä?**

Eläkeliiton kustantamissa oppaissa sanotaan musiikin olevan vanhoille ihmisille tärkeää. Ihmisten omat kokemukset, sekä musiikintieteellinen kirjallisuus vuorottelevat oppaiden kertojaäänien taustalla. Musiikin psykologinen, sekä musiikinterapeutin näkökulma vuorottelevat ja menevät limittäin apu- ja ohjekirjallisuuden ottaessa esiin erilaisia musiikin luomia mahdollisuuksia. Musisointi on monella tapaa mukana oppaissa ja musiikkia tarkastellaan kaikissa kolmessa oppaassa kokonaisvaltaisena ilmiönä, johon liittyvät sekä fysiologiset, että psykologiset seikat.

Huolimatta vapaaehtoisuuden valinnaisesta luonteesta on teksti pitänyt perustella Eläkeliiton oppaissa tieteellisin, tai ainakin luotettavaan kokemusten kautta nousseeseen tietoon pohjautuen. Kyseessä on kuitenkin hoitoympäristö ja kyse on virallisista oppaista. Musiikin hyödyllisyyttä tarkastellaan kokemuspohjaisen, esimerkiksi keskustelun avulla saadun tiedon perusteella, (Eläkeliitto 2008, 36.) mutta myös yleisen kulttuurillisen piirteen; musiikin ollessa erottamaton osa ihmiselämää- ja kulttuuria valossa. Musiikki on monipuolinen osa elämää. Musiikkia käyttävät hoitajat, asiakkaat/potilaat kukin omalla tavallaan ja omista lähtökohdistaan. Tämän tietysti voi kokea käytännön elämässäkin, kuten Eläkeliiton oppaat lähtökohtaisesti ovat asetelmallaan musiikin käytöstä vapaaehtoistoiminnassa ja sen tärkeydestä hoitotyössä ottaneet esille.

Taustakirjallisuuden lisäksi Eläkeliitto ry: n vuonna 2008 kustantaman oppaan: Auttamisen iloa, Palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas, lähteissä mainitaan vapaaehtoistoiminnasta saadut kokemukseen perustuvat keskustelut. Näin ollen kokemuspohjainen tieto musiikin käytöstä osana vapaaehtoistoimintaa on perustavanlaatuisessa ja hyväksytyssä valokiilassa tarkasteltava ominaisuus kaikissa kolmessa Eläkeliiton kustantamassa ohjekirjassa. Näitä artikkeleita, tutkimuksia ja argumentteja on selvästi hyödynnetty opaskirjallisuudessa; sitä kootessa ja aiheeseen syventyessä, kun tarkoituksena on ollut tehdä virallinen ja luottamusta herättävä julkaisu. Eläkeliiton oppaassa Sävel soikoon- musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan (2010), mainitaan tärkeäksi leppoisa ja suorituspaineton ilmapiiri, joka rakentuu yhdessä vapaaehtoisen, sekä muiden vapaaehtoistoimintaan osallistuvien, esimerkiksi vanhusten

ryhmän kanssa. Laulamisen mainitaan kehittyvän vain laulamalla, edellä mainitut tunnelukot voivat estää toimintaa jolloin olisi tärkeää, että paineeton ja hyväksyvä ilmapiiri, joka usein musiikkiterapiainkin yhteydessä mainitaan olisi mahdollista muodostua. Musiikin moninainen luonne kommunikaation, kuntoutuksen ja kattavan vuorovaikutuksen kannalta on kuitenkin niin vahva, että materiaalin lähteet ovat myös monialaiset. Ihmisten omat kokemukset, aikaisemmat oppaat samalta julkaisijalta (Eläkeliitto ry), sekä eri suuntauksien musiikkitieteellinen kirjallisuus ovat olleet oppaiden materiaalina. Vapaaehtoistyössä käytännön toiminta on vuorovaikutustilanteen reaaliaikaisen luonteen puolesta usein ”maalaisjärkeen” nojaavaa. Tilanteiden vaatimuksiin vastaaminen nousee omasta sosiaalisesta ja musiikkiin liittyvästä opitusta ”selkärankaan” menneestä käyttäytymisestä. Ei ole aina aikaa ajatella teoreettisella tavalla tai analysoida tilanteessa tapahtuvia asioita. Silloin on nojattava opaskirjallisuuden mainitsemiin vapaaehtoistyön peruseriaatteisiin jotka tulevat tässä tekstissä ilmi eri yhteyksissä. Esimerkiksi jo johdannossa mainittu tasavertainen kohtaaminen on tärkeää. Musiikinpsykologisesta näkökulmasta myös osallistujien persoonallisuuden huomioon ottaminen on musiikin havainnoin ja tätä kautta musiikillisen toiminnan kannalta oleellista.

Eläkeliiton 2015 julkaisemassa TunneMusiikki-oppaassa musiikin suhdetta muistamiseen käsitellään useamman sivun ajan vapaaehtoistyön näkökulmasta. Aiheen ollessa vanhustyö, on katsantokanta tärkeä. Todetaan että aivot käsittelevät musiikkia laajasti eri aivoalueilla, ja että ei ole yhtä ”musiikkikeskusta”, joka aivojen musiikin käsittelyn hoitaisi. Musiikki toimiikin reaktioita ja kommunikaatiota herättelevänä voimana myös niillä, jotka kärsivät jonkin aivoalueen vaurioista. Ihminen jolle puhekin saattaa tuottaa vaikeuksia saattaa puhjeta lauluun vanhojen laulun sanojen palautuessa yhtäkkiä mieleen. Tämä johtuu siitä, että puhe tuotetaan aivoissa eri tavalla kuin laulu (2015, 44-45.) Laulu näyttäisikin säilyvän kykynä ja kommunikaation mahdollisuutena monien vammojen jälkeenkin tai ihmisen esimerkiksi dementoituessa. Tämä muistaminen liittyy myös mielikuviin, muistoihin joita musiikki herättää. Aivoissa alkaa tapahtua monipuolisesti asioita tutun laulun soidessa (2015, 44.) Eri-ikäisten ihmisten laulaminen mainitaan oppaissa tapahtuvan eri paikoissa ja erilaisissa yhteyksissä niin arjessa kuin juhlassakin.

Vapaaehtoistyön luonteen huomioon ottaen ei näin syvällisiä neurologisia seikkoja kuitenkaan ole välttämätöntä tuoda ensisijaisesti esille vanhustyön vapaaehtoisessa, musiikin käyttöön liittyvässä toiminnassa. Jokainen saa tulla toimintaan omana itsenään ja

työskentelyssä tulisi mahdollistaa vanhuksen oman mielimusiikin lähtökohtainen käyttäminen. Esimerkkeinä tällaisista paikoista mainitaan esimerkiksi autolla ajaminen, joulunaika tai vaikkapa Suvivirren laulaminen siirryttäessä koulusta lomalle. Laulamisen mainitaan myös vahvistavan kansallista identiteettiä. Esimerkkinä tästä mainitaan ensimmäinen suomalainen koululaulukirja, joka julkaistiin vuonna 1924. Juuri saavutetun itsenäisyyden Suomessa haluttiin kansalaisista tehdä jo kouluajoista lähtien valistuneita, ja laulamisen ajateltiin vahvistavan tätä päämäärää.

Oppaat ohjeistavatkin erilaisia vapaaehtoisia musiikin käyttöön niin laulaen, soittaen kuin musiikin kuunteluakin mahdollistaen. Laulu mainitaan erityisen hyvänä ja monenlaisille ihmisille tärkeänä harrastuksena sekä ajanviettomuotona. Vuonna 2008 julkaistu Eläkeliiton kustantama: Auttamisen iloa-palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas listaa hyviä, aitojen ja miellyttävien tapaamisten ominaisuuksia (2008, 30-32.) Olisi tärkeää, että kohtaamisessa voisi aidosti olla läsnä. Ihmiset viestivät keskenään sekä sanoin että sanattomasti. Tärkeitä seikkoja ovat mainitut kuuntelu, keskustelu, tunteille tilan antaminen, luottamus, arjen värittäminen, yhteiset puhelut, rohkaiseminen ja yhdessä tekeminen, kiireettömyys ja ajan antaminen, erilaisuuden rikkauden ymmärtäminen, arvostaminen ja kunnioitus, omana itsenä oleminen sekä se, että toiminta tuottaisi iloa kaikille osapuolille (2008, 30-32.) Heini Siltainsuu toteaa Eläkeliiton 2015 kustantamassa vapaaehtoistyön apukirjassa:

TunneMusiikki-opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa, että musiikki kuuluu kaikille ja että erityisryhmien huomiointi on tärkeää. Huolimatta kommunikoinnin eroista olemme oikeutettuja samoihin iloihin (Siltainsuu 2015, 5.) Musiikin avulla voidaan kertoa tarinoita, jotka jokainen kokee omalla tavallaan. Esimerkiksi suvivirsi tuo monelle mieleen muistoja vuosien takaa (Eläkeliitto 2010, 8.)

Aiemmin johdannossa mainitsin suomalaisten olevan laulava kansa. Laulettavat sanat nostavat mieleen muistoja ja ajatuksia (Eläkeliitto 2015, 16.) Tunteita säätelevät, syvemmät aivojen osat aktivoituvat kuunneltaessa henkilölle mieluista musiikkia. Laulaminen tuo hyvää mieltä ja lohduttaa. Se on mukana monissa tilaisuuksissa ja erilaisissa elämänvaiheissa. Erilaisissa musiikillisissa vapaaehtoistoiminnan muodoissa, esimerkiksi musiikki maalauksessa nousivat mielikuvat, musiikin herättämät tunteet ja tarinat tätä kautta esiin. Vapaaehtoisen ja autettavan tulisi kohdata toisensa tasa-arvoisesti niin että toiminta olisi miellyttävää sekä antoisaa kummallekin osapuolelle. Musiikin herättämät tunteet ja mielikuvat eivät ole vapaaehtoistoiminnassa syvälle terapeutitseen prosessiin menemisen

väylä, vaan kuten normaalissakin elämässä on vapaaehtoisen ja autettavan mahdollista kertoa omista tuntemuksistaan, nauttia musiikin voimasta.

Kuka vain voi hyödyntää musiikkia vapaaehtoistoiminnassa (Eläkeliitto 2015, 8.)

Vapaaehtoinen on kuitenkin aina vaitiolovelvollinen, sekä velvollinen kunnioittamaan autettavan itsemääräämisoikeutta tulla autettavaksi arjessa siten kuten hän itse haluaa.

Vapaaehtoisen on myös arvioitava omat voimavaransa niin, ettei hänestä itsestään tule autettavaa. Musiikin mainitaankin olevan vain yksi mutta hyvin yleinen ja käytetty vapaaehtoistoiminnan muoto (Eläkeliitto 2015, 8-9.) Vapaaehtoisuuden peruseräpäätet tuntuvat Eläkeliiton ohjeistuksen mukaan suojelevan sekä auttajaa että autettavaa. Voisiko ajatella, että esimerkiksi Eerikäisen musiikinterapeutisia menetelmiä kuvaillut kohta onkin ikään kuin ollut oppaita tehdessä osoitus musiikin tieteellisestä potentiaalista ja mahdollisuuksista hoitotyössä ja ihmisen elämänlaadun ja terveyden kohentamisessa?

Musisointi tilanteisiin liitetään opaskirjallisuudessa sekä ulkoisia että sisäisiä elementtejä, jotka mahdollistavat onnistuneen musisointi tilaisuuden. Osa ihmisistä kokee musiikin visuaalisemmin. Ohjekirjallisuudessa mainitaan esimerkiksi värien, kuvien, tuoksujen sekä muiden aisteja aktivoivien yksityiskohtien merkitys. Kuvien käytöstä mainitaan, että osallistujat voivat vuorollaan kertoa, mitä heille tulee valitsemansa kortin kuvasta mieleen (Eläkeliitto 2010, 30.) Piirtäminen sekä maalaaminen ovat myös keinoja, joilla musiikin herättämiä tunteita voidaan yhdessä käsitellä. Musiikkimaalaukseen kehoitetaan valitsemaan vaihtelevaa ja monipuolista musiikkia, joka saa olla mahtipontista mutta myös herkkääkin. Musiikkimaalaukseen sopivat hyvin vesivärit ja lopuksi voidaan pitää taidenäyttely, jossa voidaan keskustella yhdessä teoksien kuvista, sekä esiin nousseista ajatuksista ja tunteista. Musiikki onkin ominaisuuksiltaan monelle myös visuaalisia mahdollisuuksia omaava vuorovaikutuksen ja taiteen muoto. Monet kokevat kirkkaat, korkeat ja kuulaat äänet valoisimpina ja vaaleampina kuin paksut, tummat ja matalat äänet. Värit ja visuaalisuus ovat osa musiikkia ja tulevat esiin myös ohje- ja apukirjallisuudessa (Eläkeliitto 2015, 26-27.) Näitä ominaisuuksia voidaan hyödyntää monenlaisessa musiikkiin liittyvässä toiminnassa niin musiikinterapeutiselta- kuin musiikinpsykologiseltakin kannalta. Erilaisiin kokemuksiin voisi ajatella liittyvän erilaisille ihmisille eri tavoin aukeavia kokemuksia, jotka liittyvät niin tunteisiin, muistoihin kuin hetkessä tapahtuviin musiikin, sekä kokonaistilanteen aikaansaamin psyykkisiin- sekä fyysisiin ilmiöihin. Opaskirjallisuudessa onkin käyty kattavasti erilaisia musiikin moninaisia ominaisuuksia hyödyntäviä toimintamuotoja läpi silmällä pitäen vapaaehtoistyön rikasta ja antoisaa toteutumista. Eläkeliiton oppaassa vapaaehtoistyöhön vuodelta 2010, esitetäänkin mahdolliseksi kysyä sekä itseltään, että



potilaaltaan kysymyksiä kuten millaisia muistoja sinulla liittyy joihinkin lauluihin, sekä millainen oma suhde on laulamiseen (Eläkeliitto 2010, 9.) Nämä kysymykset oli liitetty myös aikaisemmin mainittuihin, musiikinterapeutisina ongelman ja kysymyksen asetteluina nähtyihin tunnelukoihin liittyviin teemoihin, joita oli nostettu esiin viitaten Ava Nummisen tutkimuksiin. Onkin mielenkiintoista pohtia, kuinka tunnelukot voisivat vaikuttaa musiikin nostamien muistojen tai mielikuvien syntyyn. Kuinka tämä voisi näkyä vapaaehtoistoiminnassa vanhusten kanssa? Oppaassa (2010) mainitaan laulutaidon kehittäminen. Musiikkiterapeutisestikin on kiinnostavaa Ava Nummisen mainitsema laulutaidon esiin tulemiseen, kehittymiseen ja ilmenemiseen liittyvät ongelmat (Eläkeliitto 2010, 9.) Ainakin Eläkeliiton kustantamassa apukirjallisuudessa mainitaan leppoisa ja suorituspaineeton ilmapiiri (2010, 9), jonka luulisi estävän lähtökohtaista jännitteisyyttä tai estää kynnystä laulaa nousemasta yhä korkeammalle. Myös Eläkeliitto Ry: n ohjekirjallisuudessa mainitaan luottamuksen tärkeys vapaaehtoistoiminnan muodostumisen ehtona. Sen lisäksi että vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen, on hänen muistettava tehtävänsä pitkäjänteisyys ja sitoutuminen tehtävään. Vapaaehtoinen ei saisi luvata enempää kuin mihin omat voimat riittävät. Musiikki vapaaehtoistyössä hyödyntää musiikin voimaa; kykyä herättää tunteita ja mielikuvia sekä muistoja, mutta ei aseta vapaaehtoista tai autettavaa rooliin, joka vaatisi tietynlaisen koulutuksen. Eläkeliiton ohjekirjallisuudessa opastetaan perusteellisesti tarvittavien roolien selkeyden tärkeydestä, jotta väärinkäsityksiltä ja mahdolliselta vapaaehtoistoiminnan epäonnistumisilta vältyttäisiin. Musiikkia potilas voi käyttää myös oma-aloitteisesti, kuuntelemalla soittamalla yms. Vanhusten oma-aloitteisen musiikkikuuntelun sekä muun musisoiminnan ohjeistamisessa voi vapaaehtoinenkin olla apuna. Vapaaehtoisuuden eettiset ominaisuudet eivät sodi millään tätä vastaan vaan vapaaehtoinen voi aivan hyvin auttaa autettavaa kuuntelemaan musiikkia tai hankkimaan itselle mieluista musiikkia; vaikka auttaa hakemaan sitä kirjastosta lainaan. Musiikkitoiminnan vetäjän tai järjestäjän roolina on mahdollistaa musiikista nauttiminen kaikille. Myös musiikin kuuntelu ja siitä halutessa keskustelu riittävät tarvittaessa (Eläkeliitto 2015, 18.) Musiikin voimaa hyödynnetään kommunikaation ja vuorovaikutuksen välineenä mutta ei mennä alueelle, joka vaatisi ammattilaisen kokemuksen, pätevyyden ja koulutuksen. Tasa-arvoinen suhde toisen ihmisen kohtaamisessa on tässä avainasemassa. Kaikissa kolmessa oppaassa myös korostetaan avoimuutta ja tukiverkoston tärkeyttä. Jo otsikointi antaa eettistä tukea ja ohjeistusta: ”Vapaaehtoistoiminnan muodot-musiikki soimaan ja hyvä kiertämään” (2015, 10.)

## 5. Yhteenveto

Tutkimusaineistoni jakaantuu ei-tieteelliseen (mutta suurimmilta osin tieteelliseen materiaaliin nojaavaan) kirjallisuuteen, sekä tieteelliseen lähdeaineistoon musiikin käytöstä vanhustyössä. Aineiston analyysini nojasi pääosin systemaattiseen tekstianalyysiin. Tarkastellessani kuitenkin tieteellistä lähdekirjallisuutta, sekä vanhusten hoitotyössä musiikin käyttöön ohjeistavaa apukirjallisuutta, koin että lähinnä omaa analyysiäni tulisi tulkintahistoriaan nojaava menetelmä. Tekstin merkitykset, käyttöyhteydet, sekä muutokset suhteessa apukirjallisuuteen olivat tärkeässä roolissa.

Musiikista on tutkitusti monenlaista hyötyä vanhustyössä. Se rauhoittaa, toimii osana rentoutushetkeä, luo tunnelmaa ohjattuihin leikkeihin ja toimii vaikkapa tunnelman luojana musiikkimaalauksen taustalla. Musiikki on monipuolinen apuväline, jota kukin vapaaehtoinen voi käyttää hieman omalla tavallaan riippuen tilanteesta, sekä hoidettavan/autettavan musiikkimieltymyksistä sekä kokonaistilanteesta. Musiikilla on tutkitusti monenlaisia vaikuttavia mekanismeja. Näitä ovat sekä psyykkiset että fyysiset vaikutukset, joista kummastakin tuotiin esille esimerkkejä tieteellisessä lähdeaineistossa. Eläkeliiton oppaat noudattelivat lähdeaineiston materiaaleja musiikin vaikuttavuudesta ja siitä, kuinka sitä olisi hyvä käyttää osana vanhustyötä. Musiikki voi tuoda mieleen muistoja, herättää mielikuvia tai saada vaikkapa afasiapotilaan laulamaan tai dementikon muistamaan nuoruuden suosikkilaulun sanat. Ottaen huomioon sen, että vaikka musiikkiterapeutista- sekä musiikinpsykologista kirjallisuutta on tarjolla ei esimerkiksi Jaakko Erkkilän teoksessa *Musiikki ja tunteet musiikkiterapiassa: musiikin emotionaalisten vaikutusten kolmidimensiomalli* (1996), mainita varsinaisesti sitä, kuinka musiikki vaikuttaa juuri vanhuksilla tai kuinka sitä tulisi musiikinpsykologiselta tarkastelukulmalta hyödyntää käytännön vapaaehtoistyössä esimerkiksi vanhainkodeissa. Emotionaalisten vaikutusten teoriaa sekä muita musiikin vaikutusmekanismeja sekä niiden tutkimuksen historiaa se silti avaa, ja on siksi yhteneväinen Eläkeliiton opasmateriaalin kanssa. Musiikkia ohjailevat hermoverkostot sekä aivojen toimintaan liittyvät mekanismit toimivat hieman eritavoin kuin ne, joiden avulla puhetta tuotetaan.

Musiikin herättävät tunteet voivat virkistää mutta myös liikuttaa, ja hoitajan on hyvä olla potilaan/autettavan tukena vapaaehtoisen ohjaamaa musiikkihetkeä seuraten. Hoitajat ja muu henkilökunta voivat hyödyntää musiikkia monipuolisesti esimerkiksi laulaen, soittaen tai musiikkia kuunteluttaen. Hoitajat kertovat laulaneensa tai hyräilleensä potilaiden kanssa esimerkiksi ulkoillessaan tai muita arkeen liittyviä askareita hoitaessaan. Musiikin monipuoliset psykologiset- sekä fysiologiset hyvät vaikutukset toimivat monessa erilaisessa tilanteessa virkistämässä hoidettavan/autettavan elämää. Musiikkia voikin hyödyntää eri tavoin osana vanhusten hoitoa ja saada musiikilla näin aikaan hyödyllisiä vaikutuksia vanhusten virkeyteen ja vointiin. Tämä voi tapahtua erillisissä ohjatuissa ryhmissä tai musiikilliseen toimintaan varattuna hetkenä, tai sitten muun työn ohessa.

Musiikkia vanhustyön osana sivuavaa kirjallisuutta löytyy niin musiikinpsykologisen, kuin musiikkiterapeuttisen kirjallisuuden parista. Jaakko Erkkilän kirjan, musiikin emotionaalinen kolmidimensiomalli mukaan musiikilla on tutkitusti vaikutusta emootioihin. Musiikin avulla voidaan vanhustyössä saavuttaa hyödyllisiä vaikutuksia myös muuten kuin pelkästään tunnetasolla. Musiikillisella toiminnalla on myös vaikutusta puheen muodostamisen sujuvuuteen sekä monipuolisuuteen, kuten kävi ilmi Virkistysverson toiminnan yhteydessä tehdyssä tutkimuksessa. Sari Laitinen Jyväskylän yliopistosta on tutkinut musiikin vaikutusta aivojen hermoverkkojen uusiutumiseen, ja vaikuttaisi siltä, että musiikin kuuntelulla itsessään on positiivinen vaikutus hermoyhteyksien uudelleen rakentumiseen. Musiikki aktivoikin aivojen eri osa-alueita monipuolisesti (Laitinen 2008.)

Eläkeliiton auttavan vapaaehtoistoiminnan oppaissa todetaan, että erilainen musiikki on eri ihmisille ja ihmisryhmille sitä mieluisinta musiikkia. Toiset haluaisivat kuunnella iskelmää, toiset taas virsiä. Musiikilla voikin olla myös muistojen ja tuttujen tunnelmien "maallisten" aiheiden lisäksi hengellinen aspekti vanhustyötä ajatellen. Joillekin vanhuksille tutut virret tuovat voimaa, lohtua ja turvaa terveyden heikentyessä ja elämäntilanteen muuttuessa. Musiikki vaikuttaa siis todistetusti aivojen hermoverkkojen uudelleen muodostumiseen positiivisesti, virkistää vanhuksia ja auttaa esimerkiksi masennukseen, luo hyvää tunnelmaa ja voi auttaa puheen eli tässä tapauksessa laulun muodostuksessa ja näin avata mahdollisen kommunikointi väylän vanhuksen ja muun maailman välille. Musiikki tutkitusti aktivoi laajasti eri aivo-alueita. Vanhusten hoidossa musiikki vaikuttaa positiivisesti vanhusten virkeyteen, kommunikaatioon sekä liikkumiseen eri muodoissaan. Musiikkiin liittyvä

rytmisen liike osana musisointia auttaa hahmotushäiriöisiä, sekä muuten aisteiltaan tai fyysisiltä ominaisuuksiltaan erityisessä tilanteessa olevia. Tällaisia tilanteita vanhusten hoidossa voivat olla esimerkiksi erilaisten vammojen tai sairauksien aiheuttamat muutokset vanhusten toimintakyvyssä. Musiikilla sekä siihen liittyvällä toiminnalla voidaan luoda hoitotyön arkea sekä vanhusten jokapäiväistä elämää monipuolisemmaksi. Musiikkiterapeuttinen ja musiikkipsykologinen tieto tukevat näitä havaintoja kuten käy ilmi esimerkiksi Sari Laitisen, Petri Lehikoisen, Henna-Riikka Peltolan, Cathy A. Malchiodin sekä Jaakko Erkkilän teksteistä. Aineiston musiikinpsykologinen, sekä musiikinterapeuttinen kirjallisuus noudattivat pitkälti yhtenäistä kieltä. Musiikin sekä sen merkityksiin ja niiden avaamiseen sekä musiikin vaikutuksiin ja vuorovaikutuksen yksityiskohtiin liittyvää terminologiaa tuli esille monipuolisesti. Musiikin aihepiirissä liikuttaessa eri kirjoittajien näkökulmat olivat hahmotettavissa laajemman yläkäsitteen; musiikin ja sen vaikutusten kautta.

Tutkimus ei kuitenkaan ollut valmis vielä, kun tulokset oli saatu, vaan niitä oli tulkittava (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2003, 213.) Luulisin, että tutkimusaineiston kielellinen, sekä merkitys yhteyksien yhteneväisyys mahdollistivat materiaalin näkökulmien mielekkään vertailun. Sekä induktiivinen, että deduktiivinen eli yleistyksestä yksittäispataukseen kohdistuva päättely ovat keinoja, joilla lähdeaineiston sekä Eläkeliiton opaskirjallisuuden materiaalien kelpoisuutta sekä yhteneväisyyttä hoitotyön menetelmien osalta voitiin tarkastella. Tieteenfilosofisesti kandityöni voisi sijoittua postpositivistisen- sekä kriittisen teorian välille: aina voi jäädä jotain huomaamatta ja musiikki on fysiologisista vaikutuksistaan huolimatta kulttuurillinen ja hyvin henkilökohtainen elementti kokijalleen; esimerkiksi tässä tapauksessa hoidettavalle vanhukselle.

Reabiliteetti osoittaa kuinka hyvin käytettävät mittarit mittaavat tutkimustulosta ja kuinka hyvin tutkimustulokset ovat toistettavissa (Mäkinen 2005, 108.) Mittarina Eläkeliiton tuottaman materiaalin, sekä tieteellisen lähdeaineiston yhteneväisyyteen toimi musiikinterapeuttisen sekä musiikinpsykologisen materiaalin kielellinen ja merkityksellinen yhteneväisyys. Aineistoni koostui Eläkeliiton kustantamasta apu- ja ohjekirjallisuudesta. Lähdemateriaalini taas musiikinterapeuttisesta sekä psykologisesta tieteellisestä kirjallisuudesta. Nyt tuntuu, että olikin hyvä, että tutkimusaineistona pysyivät nämä kolme

saman kustantajan ohjekirjaa. Yhteneväinen tyyli, ja ongelmien asettelu sekä niiden ratkominen loivat helpomman lähestymisen aiheeseen.

## 5.1 Lopuksi

Tavoitteeni tässä kandityössä oli hahmottaa, kuinka musiikin käyttöön vapaaehtois- ja vanhustyössä suunnattu ohje- ja apukirjallisuus eroaa tai on yhteneväistä aiheesta käsillä olevaan tieteellisen aineiston kanssa sekä tarkastella näitä materiaaleja vanhustyön kannalta. Käytössäni oli erilaisia lähteitä, toiset enemmän musiikkiterapeuttiselta lähtökohdalta ponnistavia, toiset taas musiikinpsykologisen tutkimuksen kirjallisuutta. Nämä näkökulmat yhtyivät eri lähteissä. Alustavasti totesin, että myös apu- ja ohjekirjallisuus nojaa tieteelliseen lähdemateriaaliin hyvin pitkälle. Tavoitteeni oli selvittää kuinka yhteneväisiä ei-tieteellinen (mutta luultavasti tieteelliseen aineistoon nojaava) materiaali, sekä tieteellinen aineisto oikein ovat. Varsinaisesti tutkielman tavoitteena ei ollut todistaa ohjekirjallisuuden olevan jollain tapaa väärässä, vaan tutkielman lopputulos, yhteenveto löytämistäni tuloksista saattoi olla minkäläinen tahansa. Tutkielman tavoite: tarkoitus vahvistaa musiikin mahdollista roolia vanhusten hoitotyössä näin haluttaessa tuntuu olevan mahdollista saavuttaa myös käytännössä ainakin vapaaehtoistyön muodossa. Vapaaehtoistyön mahdollisuuksista on vain kerrottava ihmisille laajemmin.

## Lähteet

- Ahonen-Eerikäinen, Heidi. (1999). *Samalle aallonpituudelle*. Kirjayhtymä Oy.
- Eläkeliitto Ry. (2008). *Auttamisen iloa. Palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas*. Multiprint.
- Erkkilä, J., Lehtonen, K. (1999). *Musiikkiterapian monet kasvot*. Kopijyvä Oy.
- Erkkilä, J. (1996). *Musiikki ja tunteet musiikkiterapiassa: Musiikin emotionaalisten vaikutusten kolmidimensiomalli*. Havusalmen kirjapaino.
- Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. (2000). *Mieli ja Taide*. Printway Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). *Tutki ja Kirjoita*. Gummerrus Oy.
- Hyypä, Markku T. (2018). *Ikääntyvän muistikirja*. Kustannus Oy Duodecim.
- Karma, Kai. (1986). *Musiikkipsykologian perusteet*. Offset Oy.
- Lahtinen, R., Palmer, R. & Lahtinen, M. (2009). *Aisti kuvailu*. Art-Print Oy.
- Laitinen, Sari. (2008). *Musiikin kuuntelun järjestyminen sairaalassa aivoverenkiertohäiriöstä kuntoutuvien hoidon tukena. Osallistava toimintatutkimus*. Jyväskylän yliopisto.
- Laitinen, Sari. (2012). *Muistaakseni laulan: Laulukirja*. Multiprint Oy.
- Lehikoinen, Petri. (1973). *Parantava musiikki*. Fazer.
- Levitin, Daniel J. (2010). *Musiikki ja aivot: Ihmisen erään pakkomielteen tiedettä*. Terra Cognita Oy.

- Lilja, R., Lillandt, J., Rannikko, A. & Numminen, A. (2010). *Sävel soikoon-musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan*. (Eläkeliitto Ry). Multiprint.
- Louhivuori, J., Saarikallio, S. (2010). *Musiikkipsykologia*. Bookwell Oy.
- Malchiodi, Cathy A. (2011). *Ilmaisuterapiat*. UNIPress.
- Mäntynen, A., Tapionkaski, S., Pietikäinen, S. (2018). Puhe ja kieli, 38:3,127–151. *Kielikäsitteet vanhustyössä-asukkaiden, hoitajien ja esimiesten käsityksiä hyvästä vuorovaikutuksesta ja kielenkäytöstä*.
- Mäkinen Olli. (2005). *Tieteellisen kirjoittamisen ABC*. Tammi.
- Nurmi, Kari E 2002. Systemaattinen tekstianalyysi. Haettu osoitteesta <https://metodix.wordpress.com/category/artikkeli/artikkelit>
- Rauhala Hannu. (1973). *Musiikkiterapia: teoria ja metodiset mallit*. K.J Gummerrus.
- Ruokonen, I., Moilanen, K., Ollaranta, R., Ruismäki, H. (artikkelit, Musiikki 1/2011). *Virkistysverson musiikkitoiminta virittää vanhusten hyvinvointia ja omatoimisuutta*. Helsinki: Suomen musiikkitieteellinen seura.
- Siltainsuu, H., Mattila, T., & Yrtti, A. (2015). *TunneMusiikki: Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa*. Grano Oy.
- Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki, M. & Rantanen, P. (2011). *Muistaakseni laulan: musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa*. Vammalan kirjapaino Oy.
- Tapionkaski, S. *Musiikki osana vanhustyön vuorovaikutusta*. (Gerontologia 3/2018, 168-170).
- Tähti, T. (2017). *Vanhustyön lähiesimies musiikillisena toimijana*. Etnomusikologian vuosikirja, vol. 29, 1–29. <https://doi.org/10.23985/evk.60953>.

Muistisairauksien yleisyys Suomessa.

Haettu osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys>