

MUSIIKKI TYÖIKÄISENÄ MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEIDEN TOIMINTA- KYVYN TUKEMISESSA

Kaisa Rytty
Opinnäytetyö
Kevät 2011
Sosiaalian koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijä: Kaisa Rytty

Opinnäytetyön nimi: Musiikki työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden toimintakyvyn tukemisessa

Työn ohjaajat: Aira Kurtti ja Aira Vanhala

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2011

Sivumäärä: 33 + 2 liitesivua

Tutkitun tiedon määrä muistisairauksista kasvaa koko ajan, ja Suomessa on 7000–8000 alle 65-vuotiasta etenevän muistisairauden diagnoosin saanutta. Työikäisten muistisairauteen sairastuneiden määrä on siis huomattava, ja tässä ryhmässä oman erityishaasteensa tuovat ensinnäkin sairauden erottaminen yleisestä uupumisesta ja toisekseen vielä aktiivisessa elämänvaiheessa olevien sairastuneiden kokonaisvaltainen tukeminen oikealla tavalla.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli saada tietoa siitä, miten musiikkia voidaan käyttää muistisairaiden toimintakyvyn tukemisessa. Käytetyn tietoperustan mukaan toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen, joita voidaan tukea erilaisilla toiminnoilla. Lisäksi toimijuuden käsite auttaa määrittämään sitä, kuinka hyvin kyseessä oleva henkilö olemassa olevaa toimintakykyään käyttää.

Työ oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin työikäisenä muistisairauteen sairastuneille tarkoitettussa vertaistoimintayksikössä. Kohdejoukkona oli ryhmä, jonka koko eri kertoina oli 5–8 ja ikähaarukka 64–75. Toteutin neljä erilaista musiikkituokiota, joilla kullakin oli oma teemansa. Teemat tukivat osallistujien toimintakyvyn eri ulottuvuuksia eli fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä. Keräsin toiminnasta suullista palautetta asiakkailta ja työntekijöiltä sekä pidin reflektiopäiväkirjaa.

Saamani palautteen mukaan toiminta onnistui ja asiakkaat kokivat positiivisia elämyksiä laulamissa, soittamisessa, maalaamisessa ja sanoittamisessa. Työntekijöiltä saamani palaute liittyi ohjaustilanteisiin. Oman arvioni mukaan huomiota on kiinnitettävä ryhmädynamiikkaan, ohjaajan roolin aktiivisuuteen, käytännön järjestelyjen sujuvuuteen ja toimintojen valitsemiseen kyseessä olevien asiakkaiden mukaan. Hyviä jatkotutkimusaiheita olisivat musiikin vaikutukset ja käyttö vanhustyön alalla sekä erityisesti muistisairaiden parissa käytetty musiikki työkaluna.

Asiasanat: muistisairaudet, musiikki, toimintakyky

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme of Social Services

Author(s): Kaisa Rytky

Title of thesis: Using Music as a Tool when Supporting People With Memory Disorders

Supervisor(s): Aira Vanhala and Aira Kurtti

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2011

Number of pages: 33 + 2 appendix pages

The number of people who have a diagnosed memory disorder has increased as the research has become more accurate. Another trend of development is that there are more and more people of working age who have memory disorders. It is important to focus on younger people with Alzheimer's or a related disease because their phase of life is completely different from that of the aged. The assigner of this thesis was a peer group unit for people who had developed a memory disease before the age of 65.

The objective of this thesis was to support the functional ability of the people who had developed Alzheimer's or a related disease before the age of 65 and to use music as a tool in this work. The purpose was to organize some music sessions among these young people. My learning objective was to get some experience in leading a small group of people with memory problems.

This thesis was a project. I organized four music sessions in one peer group and each of these sessions had a special theme like Getting to Know Each Other or Painting With Music. Most of the time we sang the songs that were familiar to the participants from their childhood and then we talked about them.

According to the feedback the participants had pleasant and refreshing moments with music. I had some good experiences of leading a group and learned a lot about how to organize music sessions.

As a conclusion it can be said that music is an excellent tool when working with people with memory disorders because it gives something to all the participants even if they could not speak or play any instruments themselves. Listening to music and remembering things from their childhood and youth can give the feeling that they have not lost all their abilities although they have developed a memory disease.

Keywords: memory disorders, music, functional ability

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	6
2 TOIMINTAKYKY	9
3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	12
4 MUSIIKKITUOKIOIDEN TOTEUTTAMINEN.....	14
4.1 Yleistä toteutuksesta.....	14
4.2 Tuokioiden toteutuminen	16
4.2.1 Tutustumiskerta.....	18
4.2.2 Sanojen käyttö musiikissa	19
4.2.3 Musiikkimaalaus.....	21
4.2.4 Musiikki ja kuvat sekä projektin koonti.....	22
5 TOIMINNAN ARVIOINTI	24
5.1 Arvioinnin lähtökohdat	24
5.2 Asiakkaiden antama palaute.....	24
5.3 Työntekijöiden antama palaute.....	25
5.4. Itsearvio tuokioista	26
6 POHDINTA	29
LÄHTEET.....	32
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tieto kaikesta lisääntyy nykyään uusien tutkimustulosten ansiosta. Sosiaali- ja terveysalalla painotetaan ennaltaehkäisevän toiminnan merkitystä, mikä onkin järkevää, kun yhä varhaisemmassa vaiheessa saadaan tietoa esille tulevista ongelmista ja sairauksista. Myös muistisairauksia voidaan tunnistaa yhä aikaisemmin, ja lisääntyneen tiedon mukana on huomattu, että niitä ilmenee yllättävän paljon jo työikäisillä.

Muistiliiton tietojen mukaan etenevän muistisairauden diagnoosin saa vuosittain yli 13 000 suomalaista ja sairastuneitten kokonaismäärä maassamme on jo yli 120 000 (Muisti ja muistisairaudet, Muistiliitto, hakupäivä 27.4.2010). Laskennallisesti Suomessa on noin 7000–8000 alle 65-vuotiasta muistisairautta sairastavaa ihmistä, ja määrän arvellaan vain kasvavan tarkentuvan diagnostiikan ja tietämyksen vuoksi. Työikäisillä muistisairauteen sairastuneilla on erilaiset haasteet kuin ikääntyneemmillä, sillä ensinnäkin jo diagnoosin tekemistä hidastaa se, että oireet usein sekoitetaan yleiseen uupumiseen ja masennukseen. Toisekseen työikäiset ovat vielä hyvin aktiivisessa elämänvaiheessa ja mahdollisesti nuorten lasten vanhempia, jolloin niin sanottuun normaaliin elämäntapaan tulee suuria muutoksia. Sairastuneen kyky vanhemmuuteen muuttuu, ja myös parisuhde voi muokkautua lähemmäs hoitosuhdetta. Lisäksi sosiaaliset ympyrät usein kaivat, mikä voi aiheuttaa eristäytymistä ja yksinäisyyttä. (Työikäisten muistisairaudet, Muistiliitto, hakupäivä 27.4.2010.)

Asia on otettu esille myös Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa (2008), jossa sanotaan, että hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keskiössä on muun muassa onnistuvan ikääntymisen turvaaminen ja varhainen puuttuminen terveydentilan ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Lisäksi laatusuosituksen mukaan keskeisessä sisällössä sairauksien tehokkaan hoidon ja kuntoutussuunnitelmaan perustuvan kuntoutuksen osana on somaattisten sairauksien, joihin luetaan myös muistisairaudet, varhainen tunnistaminen, hoito ja kuntoutus. Myöhemmin mainitaan myös, että dementoivia sairauksia sairastaville on tärkeää turvata mahdollisimman pitkään kotona asumisen mahdollisuuksia ja toisaalta heidän toimintakykynsä muutokseen sopeutuvia palveluita pitkin hoito- ja palvelujatkumoa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 20, 23, 28.)

Tietoa muistisairauksista on yhä enemmän, ja samalla tämän päivän haasteeksi nousee sairauksien tunnistaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta hyviä päiviä olisi edessä mahdollisimman paljon. Kohtalaisesti löytyy toimintaa, joka on erikoistunut dementoituneisiin vanhuksiin, mutta jo ennen varsinaista dementoitumista on hyvällä onnella useita vuosia, jolloin muistisairas henkilö kaipaisi juuri hänelle suunnattua, mielekästä ja aktivoivaa toimintaa, joka osaltaan joko hidastaisi sairauden etenemistä tai ainakin parantaisi elämisen laatua. Ryhmätoimintaan osallistuminen kannattaa, sillä juuri ryhmän jäsenten välinen ajatusten vaihto hyvissä keskusteluissa tuo virkistymisen kokemuksia. (Erkinjuntti & Heimonen & Huovinen 2006, 13, 38.)

Taide- ja kulttuuritoiminnan merkitys ihmisen hyvinvoinnille on suuri. Tämä pätee terveyden edistämässä niin ennaltaehkäisevään vaiheeseen kuin kuntoutuksen ja hoitotyönkin aikana. Pääsääntöisesti taide tuo muun muassa hyvinvointia, tilanteiden ja ympäristön hallintaa sekä elämän merkityksellisyyttä ja positiivisia ihmissuhteita. On myös olemassa positiivisia tuloksia taiteen vaikutuksesta mielenterveyteen ja muistisairaisiin. Opetusministeriön Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelmaehdotus vuosille 2010–2014, joka on osana hallituksen Terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa, sisältääkin yhtenä tavoitteenaan sen, että taide ja kulttuuri olisivat osa sosiaali- ja terveydenhuoltoa. (Opetusministeriö 2009, 58.)

Musiikkiryhmä on yksi mahdollisuus ennaltaehkäistä passivoitumista ja tuoda voimavaroja arjessa jaksamiseen. Erialaisten teemojen ympärille suunniteltu musiikkitoiminta tuo todennäköisesti jokaiselle jotakin, ja yhdessä valittujen laulujen ympärille on hyvä virittää keskustelua. Musiikin avulla voidaan auttaa ikääntyviä pysymään aktiivisina, ja he voivat siten myös kokea olevansa yhteiskunnan hyödyllisiä jäseniä. (Ahonen 2000, 287.) Musiikki on kenelle tahansa suunnattuna hyvä lähestymistapa, ja näin se on erinomainen myös työkaluna sosiaalialan työssä.

Virikkeellisen ja osallistavan toiminnan järjestäminen on oleellinen osa sosionomin työtä, mutta musiikista työkaluna ei ole kovin paljon tietoa saatavilla. Olen harrastanut musiikkia melkein koko ikäni, ja sen käyttö sosionomin työssä kiinnostaa minua. Opintoihini Oulun seudun ammattikorkeakoulussa on sisältynyt taiteen, siis myös musiikin, opintojaksoja, ja näistä syistä musiikin hyödyntäminen opinnäytetyössä on luonteva ja perusteltu valinta.

Molemmissa ammattiharjoitteluisani sekä syventävässä harjoittelussa musiikin käyttö on ollut keskeinen osa omaa annettavaani harjoittelupaikkoihin. Ajatus musiikkipainotteisesta opinnäyte-

työstä nousikin esille jo harjoittelujaksollani Muistiparkissa keväällä 2009, ja siellä musiikin käyttö on oleellinen osa jokapäiväistä toimintaa. Muistiparkin asiakkaat ovat työikäisenä muistisairauteen sairastuneita, ja heidän sairastumisensa taustalla on erilaisia dementoivia sairauksia, kuten Alzheimerin tai Lewyn kappale -tauti, tai esimerkiksi aivoverenkierron häiriö. Kokoontuvia asiakasryhmiä on useampia, ja sain mahdollisuuden toteuttaa asiakkaiden toimintakykyä tukevia musiikkituokioita yhden ryhmän kanssa alkusyksyllä 2010. Ryhmän koko eri kerroilla oli 5–8 ja ikähaarukka 64–75. Neljään puolentoista tunnin mittaiseen tuokioon mahtui erilaisia toimintoja teemoitettujen kokoontumisten aikana. Ryhmät kokoontuvat viikoittain Oulun Seudun Muistiyhdistyksen tiloissa Pakkahuoneenkadulla.

2 TOIMINTAKYKY

Käsitettä ”toimintakyky” voidaan tarkastella useammalla tavalla. Se liittyy laajasti hyvinvointiin ja voidaan ylipäänsä määrittää joko voimavaralähtöisesti, jäljellä olevan toimintakyvyn tasona tai todettuina toiminnan vajeina. Ihmisen arvioon omasta toimintakyvystään vaikuttaa monta asiaa: hänen terveytensä ja sairautensa, toiveensa ja asenteensa sekä hänen päivittäistoimintaansa ja arjessa selviytymistään haittaavat seikat. Ylipäänsä toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa ihmisen selviytymistä jokapäiväisistä toiminnoistaan omassa ympäristössään niin, että hän on itse tyytyväinen arkensa sujuvuuteen. (Heimonen & Voutilainen 2006, 24.)

Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, kognitiiviseen (älylliseen), psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysisen toimintakyvyn määrittelee kyky huolehtia päivittäisistä perustoiminnoista sekä asioiden hoitamisesta, kuten kotiaskareista ja asioinnista kodin ulkopuolella. Myös terveydentila kuuluu tälle alueelle. (Heimonen & Voutilainen 2006, 25.)

Kognitiivisen eli älyllisen toimintakyvyn käsitteen alle kuuluvat esimerkiksi toimintojen sujuvuus, suunnitelmallisuus ja joustavuus sekä tarkkaavuus, keskittyminen ja kontrollin ylläpitäminen. Voidaan puhua toiminnanohjauksesta, jolla tarkoitetaan yksittäisten tiedonkäsittelyn tehtävien yhdistämistä päämäärään suuntautuneeksi toiminnaksi sekä tiedollisten ja emotionaalisten seikkojen yhdistämistä. Dementoivat sairaudet vaikuttavat juuri toiminnanohjaukseen. Myös muisti- ja päätelytoiminnot sekä kielelliset, visuaaliset ja motoriset toiminnot kuuluvat kognitiivisiin toiminta-alueisiin. (Heimonen & Voutilainen 2006, 25.)

Psyykkisen toimintakyvyn käsite voidaan jakaa ihmisen elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Itsensä arvostaminen, omat voimavarat ja haasteista selviäminen kuuluvat tähän kokonaisuuteen. Mieliala ja motivaatio vaikuttavat älylliseen suoriutumiseen, ja toisaalta joidenkin psyykkisten sairauksien oirekuvaan voi kuulua kognitiivisia muutoksia, joten psyykinen ja kognitiivinen toimintakyky liittyvät läheisesti toisiinsa. (Heimonen & Voutilainen 2006, 25.)

Sosiaalinen toimintakyky sisältää kyvyn toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Sitä määrittävät toisaalta suhteet omaisiin ja ystäviin sekä sosiaalisten suhteiden suju-

vuus ja osallistuminen, toisaalta vastuu läheisistä sekä elämän mielekkyys. Myös erilaiset harrastukset kuuluvat tälle toimintakyvyn alueelle. (Heimonen & Voutilainen 2006, 25.)

Koska toimintakyvyn osa-alueet ovat niin laaja kokonaisuus, sitä on vaikea arvioida yksittäisellä arviointimittarilla. Erilaisia mittareita kyllä on olemassa, mutta riippuu aina tarkasteltavasta alueesta, mitä niistä kannattaa käyttää. Yhtenäisen ohjeistuksen laatiminen alallamme toisi asiakkaiden palvelujen saannille yhdenvertaisuutta, ja toisaalta se kannustaisi monipuolisempaan toimintakyvyn arviointiin ja yhtenäistäisi käytäntöjä. (Voutilainen & Vaarama 2005, 30.)

Voidaan sanoa, että toimintakyky kytkeytyy vuorovaikutuksellisesti toimintaan, joka voi sekä vahvistaa että yksipuolisena tai ylikuormittavana heikentää sitä. Toki toimintakyky vaihtelee esimerkiksi vanhenemisprosessien, sairauksien, elinolojen vaihtelun ja perinnöllisten tekijöiden vaikutuksesta, mutta toiminnan laadulla on siinä tärkeä osa. Myös motiivit, tavoitteet, eri toimintojen merkitys, toiminnasta saatu palaute (fyysinen, psyykkinen tai sosiaalinen) sekä omat valinnat vaikuttavat toiminnan toteutumiseen toimintakyvyn ohella. Sosiaalinen tuki voi motivoinnin ja kompensoinnin kautta olla edistämässä toimintaan vaikuttavia asioita. (Heikkinen 2002, 27.)

Toimintakykyä on tutkittu laajalti sekä empiirisesti että teoreettisesti, ja useimmiten se jaetaan kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen, mutta tällaisella lohkomisella on tahattomasti saatu aikaan toimintakykytutkimuksen kapea-alaistumista (Jyrkämä 2007, 197). Eräänä mielenkiintoisena peruspiirteenä toimintakykytutkimuksen valtavirrassa on se, että toimintakykyä pidetään ja mitataan yleensä yksilön ominaisuutena, mutta tutkimuksen kohteena on enemmänkin mahdollinen kuin käytössä oleva toimintakyky. Käytännössä esimerkiksi fyysisestä toimintakyvystä voidaan mitata käden puristusvoimaa, mutta ei olla kiinnostuneita siitä, miten ja milloin tätä puristusvoimaa käytetään, eli ihminen on toimintakyvyn kantaja eikä sen käyttäjä. Tämä määrittely johtaa toimintakyvystä uuteen täydentävään käsitteeseen, toimijuuteen, joka kuvailee enemmän sitä, missä määrin henkilö pystyy käyttämään potentiaalista toimintakykyään. (Jyrkämä 2007, 199, 201.)

Toimijuuteen liittyvässä tarkastelussa on otettava huomioon erilaisia näkökulmia henkilön mahdollisuuksista toimia tilanteessa odotetulla tavalla. Jyrkämä (2003, 98–101) kirjoittaa siirtymisestä kohti aktuaalista toimintakykyä siitä näkökulmasta, että on erotettava henkilön halu, osaaminen, kykeneminen ja täytyminen jonkun asian tekemisessä. Henkilöllä on siis oltava kaikista näistä

ulottuvuuksista edellytykset suoriutua tehtävästä, ja usein ne ovat vielä yhteydessä ikään, ajan-kohtaan ja tiettyyn ikäryhmään kuulumiseen. Käytännössä näitä toiminnan ja toimintatilanteiden ulottuvuuksia voidaan lukea niin, että onnistumiseen vaaditaan tiedot ja taidot, fyysinen ja psyykinen toimintakyky, motivaatio suoriutumiseen sekä tilanteen tuottamat pakot. Jos jokin osa-alue puuttuu, niin siihen voidaan löytää ratkaisuja muualta: esimerkiksi jos tietyllä hetkellä henkilö ei ole kykenevä käyttämään pankkiautomaattia, mutta hänellä on motivaatiota ja tietoa sen käyttämiseen sekä pakottava tarve saada siitä rahaa, niin hän voi pyytää jotakuta sukulaista tekemään sen puolestaan.

Tässä opinnäytetyössä toimintakykyä (fyysinen, psyykinen, kognitiivinen ja sosiaalinen) käytetään lähtökohtana tavoitteille, sillä musiikin avulla on tarkoitus tukea nimenomaan asiakkaiden toimintakykyä. Toimijuuden käsite taas on apuna arvioinnissa: tuokioiden tavoitteiden täytyessä asiakkaat ovat parhaimmillaan löytäneet motivaation osallistumiseen, osanneet toimia erilaisissa tilanteissa, kokeneet tarvetta osallistumiseen sekä pystyneet tekemään tuokioiden sisältämät asiat.

Aivojen monipuolinen käyttö hidastaa niiden rappeutumista, ja niiden päivittäinen käyttö innostavien asioiden parissa auttaa niitä voimaan hyvin. Joidenkin aivot aktivoituvat erityisesti musiikista. Musiikin kuuntelu voi saada tiettyjen aivon osien verenkierron vilkastumaan ja aivojen säätelämän lihastoiminnan voimistumaan. Monet kokevat kuunnellessaan tai itse soittaessaan todellisia elämyksiä. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 30, 39.) Jopa sairauden edettyä pidemmälle voidaan musiikin keinoin luoda erilaisia lähestymistapoja: puhumaton vanhus voi kuunnella tai soittaa esimerkiksi rytmisoittimilla tai joskus jopa löytää sanoja laulamiseen, fyysistä toimintakykyään menettänyt taas voi laulaa tai ainakin kuunnella.

3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Leonie Hohenthal-Antin (2006) on koonnut erilaisia luovuuteen ja itsensä ilmaisuun kannustavia menetelmiä kirjassaan "Kutkuttavaa taidetta – Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä". Käytännönläheiseen ja teoreettiseen osaan jakautuva teos sisältää kokemuksia ja pohdintaa muun muassa ohjaajan ja ryhmän vaikutuksesta luovuuteen, erilaisista taidetoimintatavoista kuten tanssista, maalaamisesta, musisoinnista, runonlausunnasta ja kirjoittamisesta, senioriteatterista sekä muistelutyöstä. Kirjan loppuosassa Hohenthal-Antin käsittelee taidegerontologiaa muun muassa flow-kokemuksen kautta. Alkusanoissa hän kirjoittaa: "Tämä kirja on syntynyt avaamaan taiteen polkuja kohti hyvää vanhuutta" (Hohenthal-Antin 2006, 8).

Leena Kurki (2007) puhuu kirjassaan "Innostava vanhuus" muun muassa sosiokulttuurisesta innostamisesta ikäihmisten parissa. Hän käsittelee myös sosiaalipedagogiikkaa ikäihmisten parissa tehtävän työn taustalla ja nostaa esille erilaisia käytännön tilanteita. Luvussaan sosiokulttuurisesta innostamisesta hän yllättävästi kritisoi "empowermentin" eli valtaistamisen käsitettä, joka on noussut esille myös vanhustyön alueella. Hänen mukaansa tämä käsite antaa ennakkoleikkauksen siitä, että vanhoja ihmisiä pidetään kohteina, joille työntekijät jakavat itselleen sopivan määrän valtaa, jolloin he eivät saavutakaan autonomiaa siinä määrin, kuin tämä käsite yleensä antaa ymmärtää (Kurki 2007, 57). Sosiokulttuurisen innostamisen kautta taas luodaan osallistumisen perustalla ikäihmisille mahdollisuus liittyä yhteen ja rakentaa nykyisyytään ja tulevaisuuttaan sekä persoonallisesti että yhteisöllisesti, ja työntekijä toimii sosiaalisena kasvattajana rohkaisten ja järjestellen ulkoisia oloja toiminnan mahdollistaviksi (sama, 70).

Brain-lehdessä 2008 julkaistussa tutkimuksessa, jossa mukana oli muun muassa Teppo Särkämö, kerrottiin, kuinka tutkimusryhmä oli havainnut aivohalvauksesta toipuvissa potilaissa eroja sen mukaan, olivatko he päivittäin tekemisissä lempimusiikkinsa kanssa vai eivät. 60 potilasta jaettiin musiikki-, kieli- ja kontrolliryhmiin, joissa he kahden kuukauden aikana kävivät. Musiikkiryhmässä kuunneltiin osallistujien valitsemaa musiikkia, kieliryhmässä äänikirjoja ja kontrolliryhmä ei kuunnellut mitään materiaalia. Heille tehtiin puolen vuoden aikana testejä ja havaittiin, että musiikkiryhmään osallistuneilla kielellisen muistin ja tarkkaavaisuuden alueilla toipuminen onnistui parhaiten ja heidän mielialansa pysyi myös parhaana. Musiikin kuuntelu voi siis tutkimuksen mukaan edistää kognitiivista toipumista aivohalvauksen jälkeen. (Särkämö 2008, hakupäivä

24.2.2011.)

Taina Semi (2004) on koonnut sosiaalisten prosessien näkökulmasta erilaisia kokemuksia ja käytäntöjä sekä filosofiaa erään espoolaisen yksityisen dementiakodin kehittämistä. Kirjassa "Ihmetekojä kaapista löytyvillä aineksilla" kuvataan ilmaisullista kuntoutusmenetelmää innostamisen välineenä ja yhteisön arvoja, työntekijään liittyviä odotuksia ja menetelmiä, omaisten roolia yhteisössä, asuinympäristön merkitystä, kohtaamisen ja vuorovaikutuksen elementtejä, luovia aktiviteetteja sekä erilaisia menetelmiä ja työvälineitä luoville ja toiminnallisille tuokioille. Varsinkin "Ihmisen ihme" -otsikon alle kootut, luovuuteen auttavat kokemukset ja käytännöt tuovat taiteellisen toiminnan eri ulottuvuuksia lähelle ja antavat vinkkejä toiminnan ohjaamiseen.

Hanna-Liisa Liikanen (2003) tutkii taiteen merkitystä väitöskirjassaan "Taide kohtaa elämän – Arts in Hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa". Kyseinen hanke on syntynyt jo vuonna 1990 ja levinnyt 18 YK:n ja Unescon jäsenmaahan. Väitöskirjassaan Liikanen tutkii hankkeen tavoitteiden heijastumista itäsuomalaisten hoitolaitosten arkeen ja toteaa taiteen ja kulttuuritoiminnan kohtaavan siellä. Neljä Liikasen löytämää hyvinvointiin vaikuttavaa elementtiä ovat taiteen antamat elämykset, taiteen ja kulttuuritoiminnan yhteys parempaan koettuun terveyteen ja hyvän elämän kokemuksiin, taideharrastusten synnyttämä yhteisöllisyys sekä taiteen lisäämä viihtyvyys ja kauneus ympäristössä. (Liikanen 2003, 10.)

Sävelsirkku on kuntouttavaan vanhustyöhön kehitetty innovaatio, jossa äänen avulla aktivoidaan ja tunteiden kautta vaikutetaan vireystilaan. Kokonaisuuteen kuuluu ääniohjelmien arkisto, ideoita ja pohjia tuokioiden pitoon, laitteisto ohjelmien valintaan, suunnitteluohjelmia sekä päivitys internetissä. Sävelsirkku-äänikaittimia on yksittäisesti kiintolevyllä varustettuna, jolloin niitä voi siirtää helposti tilasta toiseen. Sävelsirkku on saanut paljon hyvää palautetta asiakaslähtöisen, toiminnallisen ja sosiaalisesti aktiivisen hoitokulttuurin kehittämistä. (Äänivitamiinia mielelle ja keholle! Hakupäivä 28.2.2011.)

4 MUSIIKKITUOKIOIDEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Yleistä toteutuksesta

Opinnäytetyöni aiheena oli musiikkituokioiden järjestäminen työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden vertaisryhmässä ja osallistujien toimintakyvyn tukeminen musiikin keinoin. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Muistiparkin ryhmässä, joka kokoontuu jatkuvasti viikoittain Oulun Seudun Muistiyhdistyksen tiloissa. Tuokiot toteutettiin teemoitettuna kokonaisuuksina (katso taulukko 1).

TAULUKKO 1. Musiikkituokioiden teemat, tavoitteet, toiminta ja saatu palaute.

Kerta	Teema	Tavoite	Toiminta	Palaute
1.	Tutustuminen	Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen, vuorovaikutus	Esittäytyminen, vakiolaulujen opettelu, toivelaulu- ja vihkosta, keskustelu	Hyviä lauluja vihkossa, mukava kun huomaa muistavansa lauluja, tuokio hyvä yllätys
2.	Sanojen käyttö musiikissa	Kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen	Vakiolaulut, tutun laulun sanoittaminen uudelleen, toivelaulut, keskustelu, rytmisoittimet	Virkistävää, laulu on parasta, toisenlaista kuunnella ja olla mukana
3.	Musiikkimaalaus	Fyysisen, kognitiivisen ja psyykkisen toimintakyvyn tukeminen	Vakiolaulut, musiikkimaalaus, toivelaulut, keskustelu, rytmisoittimet	Mukavaa, ei tuu kotona tehtyä
4.	Musiikki ja kuvat, projektin koonti	Sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen	Vakiolaulut, luontoaiheisten kuvien katselu ja niiden herättämien ajatusten jakaminen sekä toivelaulut, oman sanoituksen laulaminen, maalausten katselu	Mukavia lauluhetkiä, uusiakin lauluja

Pienryhmän ohjaaminen ja musiikin käyttö työvälineenä olivat omien oppimistavoitteitteni keskeisiä asioita. Soittiminani olevat viulu ja kitara ovat molemmat hyvin soveltuvia tällaiseen ikääntyvien toimintaan. Aiempien kokemusteni mukaan varsinkin viulun näkeminen ja kuuleminen tuo monille mielekkäitä elämyksiä. Eri teemojen ympärille suunnitellut kokoontumiskerrat tuovat vaihtelua ja erilaisia näkökulmia toimintaan. Pienryhmän ohjaamisessa oleellista on kohtaaminen, lämmin ja avoin lähestymistapa, ja varsinkin ikääntyvien kanssa toimittaessa on erityisen tärkeää myös kunnioittava ja arvostava ote heidän kanssaan toimimiseen. Tavoitteenani oli siis oppia myös luontevuutta vuorovaikutukselliseen kohtamiseen uusien ihmisten ja jatkuvan ryhmätöiminnan parissa, nyt erityisesti vertaistukiryhmässä. Mönkkösen (2007, 28) mukaan kaikki kommunikoinnin suhteiden luomisen taidot sisältyvät vuorovaikutusosaamisen käsitteeseen, johon keskeisesti liittyy myös dialogisuus, ja vaatii työntekijältä rohkeutta lähteä yhdessä asiakkaan kanssa etsimään uusia oivalluksia tietämättömyyden alueelta.

Sosionomina tavoitteeni oli työskennellä ammatillisesti eli eettisen osaamisen alueelta toimia alan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti ne sisäistäen, reflektoida eettisesti koko prosessin ajan apunani esimerkiksi palaute ja reflektiopäiväkirja, ottaa jokainen asiakas yksilönä huomioon ja selvittää myös arvostitilanteista sekä edistää tasa-arvoa toimintaryhmässä. Asiakastyön kannalta tavoitteena oli luoda asiakkaisiin osallisuutta tukeva vuorovaikutussuhde, tukea asiakkaiden voimavarojen käyttöönottoa ja vahvistumista projektin aikana, soveltaa tarpeen mukaan erilaisia työmenetelmiä sekä arvioida asiakasprosessin vaiheita ja kehittää omaa työtäni sen pohjalta. Opinnäytetyöprosessin aikana tavoitteenani oli tutkimuksellisen kehittämisosaamisen kannalta sisäistää reflektiivinen ja kehittävä työote, käyttää tutkimuksellista osaamista käytäntöpainotteisesti sekä suunnitella, toteuttaa, arvioida ja raportoida opinnäytetyökokonaisuus. (Esitys sosionomi(AMK)-tutkinnon kompetensseista. Hakupäivä 28.2.2011.)

Omissa tavoitteissani ohjaajana oli jotain konstruktivistisen ohjauksen periaatteista. Ensimmäinen se, että elämme vuorovaikutuksen ja kommunikaation kautta konstruoidussa sosiaalisessa maailmassa (Peavy 1999, 42). Tämä tarkoittaa sitä, että myös asiakastilanteissa asiat tehdään yhteisesti sovittujen periaatteiden pohjalta ja ohjaajanakaan en ole asiakkaita ylempänä, vaan ainoastaan tuon oman osuuteni toimintaan. Toisekseen ohjauksen taustalla on tietoisuus siitä, että ihmisyyksilöt ovat aina jossakin elämäntilanteessa, jonka pohjalta he puhuvat itseään huolestuttavista asioista aina tietystä näkökulmasta, ja ohjaaja kuuntelee toisen sanottavaa aktiivisesti ohjaustilanteen ajan (sama, 46–47). Omalta osaltani pyrin kohtaamaan asiakkaat mahdollisimman aidosti

ja läheltä antaen heille kokemuksen kuulluksi tulemisesta.

Asiakastyön osaamiseen painottuva toiminnallinen opinnäytetyö oli erinomainen tilaisuus paitsi päästä harjoittelemaan pienryhmätoiminnassa vaadittavia taitoja niin myös näyttää tähänastinen osaaminen. Musiikin käyttö työkaluna oli eräänlainen näytönpaikka siitä, minkä miellän yhdeksi osaamisalueekseni, mutta myös sen käytön harjoittelu ja kehittäminen oli tavoitteena.

Muistiparkin näkökulmasta työ toi monipuolisuutta heidän toimintatarjontaansa ja sitä kautta virkisti viikoittaista ohjelmaa. Omat tavoitteeni sopivat Muistiparkin tavoitteisiin, joita ovat vertaistuki, onnistumisen kokemukset, mielekkään arjen ja elämänlaadun ylläpitäminen ja jatkaminen sekä yhteisön jäsenenä toimiminen. Onnistumisen kokemuksiin voi vaikuttaa hyvällä sosiaalisella palautteella ja tuella, jotka vaikuttavat koko toiminnan onnistumiseen toimintakyvyn ohella (Heikkinen 2002, 27). Valmiissa ryhmässä tätä tukea löytyy, ja tiesin yhteishengen olevan siellä hyvän. Opinnäytetyöni musiikkitoiminta tuki näiden tavoitteiden toteutumista.

Muistiyhdistyksen tilat ovat Pakkahuoneenkadulla vanhassa Puistolan talossa, joka on historiallisen taustansa ja kauniin ulkonäkönsä tuoman tunnelman ansiosta ihanteellinen muistisairaille suunnatun toiminnan järjestämiseen. Pidimme musiikkituokiot enimmäkseen olohuoneessa, jossa on kodinomainen sisustus: sohvut, tauluja, piano sekä huonekasveja. Musiikkimaalaus toteutettiin kahvihuoneessa, jossa asiakkaat istuivat ison pöydän ääressä ja jokaisella oli tilaa keskittyä omaan työhönsä. Myös kahvihuoneessa on hyvät puitteet: korkeassa huoneessa on sievät verhot, huonekasveja ikkunalaudoilla sekä kaunis astiakaappi.

4.2 Tuokioiden toteutuminen

Pidin neljä (4) eri kokoontumiskertaa, joilla kullakin oli oma teemansa ja joista kukin kesti 90 minuuttia. Toiminnan aloittamista omalta osaltani helpotti se, että ryhmän jäsenet olivat tavanneet jo aiemmin säännöllisesti ja siten tunsivat toisensa valmiiksi ja toisaalta olin itsekin tutustunut suurimpaan osaan ryhmästä ollessani Muistiparkissa ammattiharjoittelussa keväällä 2009. Aloitimme ja lopetimme joka kerta itse tekemilläni alku- ja loppulauluilla (liite 1) sekä pidimme aina saman tuttuun lauluun ”Hopoti hoi” pohjautuvan laulujumpan. Tämän tarkoituksena oli antaa tunne toiminnan jatkuvuudesta ja toisaalta kannustaa heitä käyttämään muistiaan.

Laulujumppa tukee sekä fyysistä että kognitiivista toimintakykyä, sillä sen aikana täytyy keskittyä erityisen hyvin, tarkkailla toimintojen sujuvuutta ja ylläpitää kontrollia, ja kaiken taustalla on pyrkimys toimia tahdonalaisesti, mikä luetaan toiminnanohjauksen perusluonteeseen (Heimonen & Voutilainen 2006, 25). Lisäksi käytössä oli lauluvihkot, joihin olin koonnut erilaisia asiakkaiden toivelauluja (liite 2). Vihkojen lauluja laulettiin joka kerralla, tosin käytännön syistä siirryimme paperiversion sijasta käyttämään videotykkiä heijastamaan sanat seinälle, ja sain hyvää palautetta lauluvihkoimasta, joka oli koottu pääosin kirjasta ”Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta”. Toimintakertojen päätteeksi asiakkaat saivat nämä vihkot muistoksi itselleen.

Sosiaalisen toimintakyvyn kannalta toiminnassa ollaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja osallistutaan yhteiseen toimintaan, toisaalta myös harrastetaan yhdessä musiikkia. Onnistumisen kokemukset tukevat itsensä arvostamista, tuovat voimavaroja ja voivat olla haasteista selviämistä, jolloin ne tukevat osaltaan psyykkistä toimintakykyä. Kognitiiviselle alueelle taas liittyy toimintaan keskittyminen ja tarkkaavuus, toimintojen sujuvuus ja kontrollin ylläpitäminen. Yleisesti ottaen kaikkien tehtävien yhdistäminen päämäärään suuntautuvaksi toiminnaksi tiedollisia ja emotionaalisia seikkoja yhdistelemällä on toiminnanohjausta, johon dementoivat sairaudet vaikuttavatkin. (Heimonen & Voutilainen 2006, 26.) Musiikkitoiminta tutussa ryhmässä voi siis tukea osallistujien toimintakykyä monin tavoin. Toiminnan kautta he myös voivat löytää yhteisiä voimavaroja sekä musiikista että esiin nousevista ajatuksista ja saada onnistumisen kokemuksia yhteisistä hetkistä.

Musiikkitoiminnan onnistumiseen tarvitaan osallistujien motivoituneisuutta, joka sisältyy yhteen toimijuuden ulottuvuuteen. Toiminnan suunnittelussa pyrin ottamaan huomioon sen, ettei osallistujilta vaadittaisi liikaa osaamista onnistumisen kokemuksen saamiseksi ja että kaikki voisivat kokea pystyvänsä suoriutumaan. Koska toimitaan yhdessä, vaikuttaa tietynlainen ”sosiaalinen paine” tilanteissa siinä määrin, että voitaneen puhua täytymisestä. Tällöin otan mahdollisuuksieni mukaan toimijuuden eri ulottuvuudet huomioon ja osallistujien pitäisi siltä osin pystyä suoriutumaan oman toimintakykynsä mukaan. (Jyrkämä 2003, 99–101.)

Jotta asiakkailta keräämäni palaute pystyi olemaan mahdollisimman spontaania ja jotta itsekin sain keskittää huomioni itse toimintaan, niin nauhoitin jokaisen musiikkituokion myöhempää tarkastelua varten. Asiasta oli sovittu työntekijöitten kanssa etukäteen ja myös joka kokoontumisen alussa kerroin nauhoittamisesta ja varmistin, että se sopi kaikille osallistujille. Kerroin, että käytän

vain itse materiaalia, jotta pystyisin palaamaan tilanteeseen myöhemmin ja tarkastelemaan tuokioiden kulkua.

4.2.1 Tutustumiskerta

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla oli teemana tutustuminen sekä musiikkiryhmän vakiolaulujen opettelu. Tällä kerralla paikalla oli viisi kahdeksasta ryhmän jäsenestä ja vietimme tällä osallistujajoukolla laulu- ja jutusteluhetken. Opettelimme alkulaulun ja laulujumpan, jotka molemmat menivät ihan mukavasti. Suurimman osan ajasta vietimme laulaen vihkon lauluja toivomusjärjestyksessä, ja aluksi menimme kierroksen, jonka aikana jokainen sai vuorollaan toivoa ja myös perustella laulutoiveensa. Tämän tarkoitus oli asioiden jakaminen ja toisiin tutustuminen, ja alkujännityksestä huolimatta se tuntui onnistuvan.

Jotkut laulut herättivät myös hyviä keskusteluja hyvinkin erilaisista aiheista. Vaikka asiakkailla on yhdistävänä tekijänä jokin muistisairaus, oli mielenkiintoista havaita, kuinka teräviä havaintoja he saattavat tehdä. ”Peipon pesä”-laulun jälkeen eräs osallistujista kommentoi näin:

”...niin tässä mutta ei siitä nyt tietenkään kannata puhua tässä mutta on tullu väärin että ei rastas voi mennä peipon luo koska se syö sen peipon. Se on paljon pienempi lintu ja rastas on niin ärhäkä että se kyllä tappaa sen peipon. No mutta eihän se nyt oo niin nuukaa...”

Eräs asiakkaista jäi jollakin tavalla ”kiinni” paperiseen vihkoon ja halusi usein välittömästi edellisen laulun loputtua ryhtyä laulamaan järjestyksessä seuraavaa laulua, jolloin piti yrittää suunnata hänen ajatuksiaan muualle ja antaa puheenvuoroja toisille. Ehdimme laulaa melkein koko vihkon läpi, koska ryhmä oli niin pieni, mutta toisaalta oli hyvä tutustua vihkon valikoimaan. Loppupuolella kuuntelimme cd:ltä valitsemani kauniin kappaleen ”Suvitarhassa”, minkä taustalla oli ajatus pienestä rentoutuksesta ja lepo hetkestä laulutuokion jälkeen.

Tämän kerran tarkoitus oli tukea lähinnä sosiaalista toimintakykyä yhteiseen vuorovaikutukselliseen toimintaan osallistumisella (Heimonen & Voutilainen 2006, 25). Pyrin omalla toiminnallani tukemaan ryhmän jäsenien onnistumisen kokemuksia antamalla kannustavaa palautetta, ja myös muitten osallistujien antama sosiaalinen tuki oli tärkeää (Heikkinen 2002, 27). Ryhmän jäsenten keskinäinen tuki ja vuorovaikutus näkyivät esimerkiksi siinä, miten yksi osallistuja kannusti toista, kun tämä ei omalla vuorollaan oikein ymmärtänyt, miksi hänen pitäisi valita jokin laulu.

Sehän on sama mistä minä laulan.

- Tämä on sinun oma valinta.

Ryhmän toimimisen kannalta on tärkeää paitsi rohkaista kaikkia osallistumaan niin myös antaa jokaiselle tilaa osallistua haluamallaan tavalla. Esimerkiksi eräs asiakkaista halusi pysyä kuuntelijana, koska ei kokenut laulamista omakseen, mutta sen sijaan nautti kuuntelemisesta. Hänen sairautensa eteneminen vaikuttaa myös niin, että sanojen löytäminen puhumiseen on vaikeutunut ja näkökyky on kapeutunut, jolloin laulujen sanojen seuraaminen on haasteellista. Hänen osallistumisensa oli kuitenkin yhtä todellista kuin muidenkin, mikä näkyi esimerkiksi liikutuksena erään laulun aikana. Musiikki koskettaa kuultuna ainakin yhtä paljon kuin itse tuotettuna.

4.2.2 Sanojen käyttö musiikissa

Toisella osallistumiskerralla teemana oli sanojen käyttäminen musiikissa. Tälle kerralle oli muutoksena se, että kaikki laulujen sanat heijastettiin videotykillä seinälle, sen sijaan että olisi käytetty paperisia vihkoja. Tämä muutos oli oikein hyvä, sillä näin osallistujien oli helpompi keskittyä itse laulamiseen ja otimme mukaan myös Muistiparkissa olevia rytmimunia ja -kapuloita, joilla he soittivat innokkaasti. Myös jumppalaulusta selviytymisen kannalta näin oli parempi, koska nyt he näkivät sanat ja minut vaivattomammin samalla kertaa. Jumppalaulun ohjaaminen oli nyt helpompaa, koska ensimmäisellä kerralla pidin alkujännityksessäni liian kiirettä liikkeiden näyttämässä. Toisaalta säkeistö kerrallaan mentiin joka tapauksessa, ja mallin liikkeisiin he näkivät laulun aikana minusta.

Sanoitimme yhdessä uudelleen kaikkien tunteman laulun ”Lintu lensi oksalle”. Sanoituksesta oli tarkoitus tehdä kannustava ja voimavaraistava, jolloin sen laulaminen voisi tuoda iloa ja hyvää mieltä. Lisäksi ”runoilijana” oleminen toisi ryhmän jäsenille onnistumisen kokemusta. Tämän toiminnan oli tarkoitus tukea kognitiivista toimintakykyä, sillä siinä ryhmän jäsenet joutuivat toimimaan tahdonalaisesti ja käyttämään päättely- ja muistitoimintoja, ja lisäksi he tarvitsivat kielellisiä toimintoja sanojen pohtimisen kautta (Heimonen & Voutilainen 2006, 25).

Sanoitusta selostaessani oikeastaan itekin tajusin, kuinka haasteellinen tämä tehtävä oli ryhmälle, jonka jäsenille yhteistä on muistisairaus. Monella asiakkaista sairaus on vaikuttanut juuri pu-

hekykyyn, mutta onneksi joukossa oli hyvin sanavalmiita osallistujia, joiden kanssa tehtävästi suoriuduttiin oikein mukavasti. Keräsimme aluksi tietokoneen avulla seinälle yhdessä asioita, joita he halusivat lauluun laittaa. Alla asioita, joita löytyi:

- syksyn tuleminen
- Muistiparkissa on mukavaa, on lysti olla
- saavat kaikki esittää omia muistelmiaan
- vertaistukea
- hyvät vetäjät + Kaisa
- laulu luistaa kaikilta

Kun asioita oli kerätty tarpeeksi, aloimme muotoilla sanoja valmiiksi. Osaa asiakkaista häiritsi hieman alkuperäisten sanojen muistuminen mieleen, mutta rivi kerrallaan mietimme jatkoa. Lopputulos oli vähintäänkin aiotun kaltainen, ja olimme siitä oikein ylpeitä. Yksi säkeistö oli tähän hetkeen sopiva määrä, ja koska tässä kyseisessä laulussa on säkeistön aikana monta osaa, niin tekstiä tuotettiin kuitenkin aika paljon.

On syksyn lehti kellastunut, tulee kovat tuulet
Linnut lähtee etelään, mut me ei mennä mihinkään
Hyvä näin on olla, kun löysin Muistiparkin
Täällä voit olla, vaikka muistis olis nolla

Sanoituksen jälkeen tietysti lauloimme sen pari kertaa ja annoimme koko ryhmälle aplodit. Kaikkien mielestä laulusta tuli hieno, mikä tuli esille huumorin maustamana, kun olimme laulaneet sen läpi:

”Älä myy kovin halvalla!” (kommentti minulle)

”Sehän tuli nauhallekin”

”Pitäskö tämä panna myyntiin, saatat rahhaa”

Olin suunnitellut tälle kerralle ”laulumuistipeliä”, jossa kuunneltaisiin useampi laulu peräkkäin ja yritettäisiin sitten muistaa, mitä ne olivat. Totesin kuitenkin ensimmäisen kokoontumisen jälkeen, että jo siinä on tarpeeksi laulumuistipeliä, kun mietitään laulujen välissä, mitä lauluja on vihkosta jo laulettu ja mitkä vielä voidaan laulaa. Tätä tuli siis pelattua oikeastaan joka kerralla huomattavasti.

Ehdimme laulaa vihkosta monta laulua, ja laulut kirvoittivat muisteluja ja keskustelun aiheita Mar-

kus-sedästä oraviin ja erilaisiin linnunmuniin. Juuri ennen loppulaulua otimme vielä kertaalleen esille uuden sanoituksemme. Monet laulut siinä välissä olivat unohduttaneet tämän työn joiltakin osallistujilta, mistä seurasikin seuraavanlainen keskustelu (suluissa omat vastaukseni):

Kuka sen on säveltänyt? (Se on suomalainen piirilaulu)

Sanat kuka teki? (No nämä sanat on nyt me tehty)

Jaa-a, missä välissä? Minen muista.

Loppulaulun jälkeen kyselin taas vähän palautetta. Kommenteissa oli myönteisyyttä, laulaminen oli jälleen ollut mukavaa ja kuulemma ensimmäisen kerran alkukankeus oli omasta toiminnastani hävinnyt. Sain leikkimielisesti luvan tulla seuraavallakin viikolla.

4.2.3 Musiikkimaalaus

Teemana oli tällä kertaa musiikkimaalaus, joka on melko tuttu musiikin ja kuvaamataiteen yhdistämismuoto. Aluksi lauloimme alku- ja jumppalaulut kuten ennenkin, tosin nyt kukaan ei istunut sohvalla, vaan kaikille oli kovat tuolit. Tämä oli aiempien kertojen pohdintojen tulos ja hyvä ratkaisu laulamisen ja keskittymisen kannalta. Sitten siirryimme toiseen tilaan, jonne olin valmistellut isoon pöytään maalausvälineet.

Musiikkimaalauksen tehtäväksiänto oli liian väljä; sanoin, että aiheena on syksy tai voi maalata halutessaan jostain muustakin. Hetkessä oli myös teknisiä ongelmia, koska en ollut ehtinyt kokeilla levyä paikan soittimessa ja se ei lähtenytäkään pyörimään. Aikamme kokeiltuamme toimme paikalle kaksikin kannettavaa tietokonetta, joista toinen vasta suostui yhteistyöhön. Opin tästä, että aina pitää itse tilanteessa kokeilla laitteet etukäteen, vaikka levy ja soitin olisivat aiemmissa yhteyksissä toimineetkin moitteettomasti.

Sillä aikaa, kun työntekijöitten kanssa yritimme saada musiikkia kuuluviin, niin asiakkaat työskentelivät maalausten parissa ja saivat ne itse asiassa pääosin valmiiksi, ennen kuin musiikkia kuului. Maalauksissa oli kuvattuna muun muassa ruskaa, luontomaisemaa yleensä, sadepisaroiita ja kukkia sekä urkupillejä. Lopulta musiikki saatiin kuulumaan, ja asukkaat nauttivat klassisen orkesterimusiikin kuuntelemisesta maalaamisen jälkeenkin. Musiikkia olisi selvästi voinut olla enemmänkin kuunneltuna näissä tuokioissa, esimerkiksi joku kappale rentoutuksena joka kerralla.

Tässä toiminnassa yhdistyi monta osa-aluetta: fyysistä toimintakykyä tukee jo maalaamistyöstä suoriutuminen, kognitiivista toimintakykyä visuaalisen hahmottamisen ja motorisen toiminnan haaste sekä psyykkistä toimintakykyä tehtävään motivoituminen ja siitä selviytyminen (Heimonen & Voutilainen 2006, 25). Asiakkaitten keskittymistä oli mukava seurata, sillä suurin osa heistä selvästi nautti maalaamisesta, vaikka toisilla olikin vaikeuksia päästä alkuun ja hahmottaa tekemistä. Jokainen kuitenkin suoriutui siitä hyvin, ja lopputulokset olivat kauniita.

Maalaamisen jälkeen jätimme tuotokset kuivumaan ja siirryimme takaisin laulutilaan. Laitoin laulualueen sisällysluettelon näkyville ja annoin osallistujille rytmisoittimia. Eräs asiakas kysyi, ”laulammako me?”, ja kun vastasin myöntävästi, niin hän aloitti spontaanisti yhden lauluista. En ehtinyt kitarani kanssa mukaan lähtöön, mutta rytmisoittimien säestyksellä se meni oikein mukavasti. Niin tässä laulussa kuin monissa muissakin kuului useampia ääniä, kun osa hyvin musikaalisista osallistujista lauloi kuoroääniä. Se kertoo musiikin voimallisuudesta, kun eräs puhekykyään sairauden vuoksi menettänyt asiakas lauloi monta kertaa hyräillen lisä-ääniä, vaikka tutunkaan laulun sanat eivät välttämättä tulleet häneltä ulos.

Kysyin lopussa tunnelmia. Pääosin palaute oli hyvää, vaikka osa oli jo ehtinyt unohtaa maalaamisen ja eräällä asiakkaalla oli kuulemma huono olo. Maalaamisesta tuli kuitenkin hyvä kommentti:

”On mukavaa, sitä ei tuu tehtyä kotona. Semmosia asioita on kiva tehdä täällä mitä ei tuu kotona tehtyä.”

4.2.4 Musiikki ja kuvat sekä projektin koonti

Viimeisellä kerralla oli teemana musiikin ja kuvien yhteys, ja samalla se oli projektin koontikerta. Alku- ja jumppalaulut otettiin tuttuun tapaan, ja huomasin omassa toiminnassani eron varsinkin jumpassa – nyt jo neljättä kertaa oli paljon helpompi ja rennompi ohjata.

Tavoitteena oli sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen ja keinona visuaalisen aistimuksen ja itse laulettuun musiikkiin yhdistäminen. Näytin videotykillä muutamia seinälle heijastettuja luontoaiheisia kuvia, joiden herättämiä ajatuksia jaoimme ja lauloimme niiden mieleen tuomia lauluja. Tämä kerta painottui pitkälti sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen, koska toimittiin sosiaali-

sessä vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja pyrittiin osallistumaan mielekkäiden asioiden jakamiseen, mutta myös hahmottamisen ja kielellisten toimintojen harjoittamisen kautta tuettiin kognitiivista toimintakykyä (Heimonen & Voutilainen 2006, 25).

Olin miettinyt joka kuvasta valmiiksi jonkun laulun, mutta muitakin lauluja asiakkaat nostivat esiin. Myös keskustelua heräsi, esimerkiksi laulun ”Nyt tuulet nuo viestin jo toivat” jälkeen eräs osallistujista kysyi, mitä laulussa mainittu sana ”touvi” tarkoittaa, ja yhdessä sitten pohdimme sitä. Toisen laulun sanoja muisteltiin myös yhdessä, kun yksi asiakas muisti sen sävelen ja muita säkeistöjä, mutta ei saanut mieleensä alkusanoja. Oli mukava hetki, kun ne löytyivät ja päästiin laulamaan. Erään laulun jälkeen tuli kommentti: ”On se kumma että tuolla pääsää on sit semmoset vanhat laulut vaik on muisti kuin...”

Tuokioiden aikana tuli aika vähän ehdotuksia lauluviikon ulkopuolelta, mutta viimeisellä kerralla niitä oli useampikin. Yksi asiakas toivoi laulua ”Metsässä ei liikahda lehtikään”, johon luin sanat ensin ääneen, ja sitten se laulettiin. Itseäni kosketti laulun kohta ”vaikka unhottuis multa kaikki muu, tämä ilta ei milloinkaan”. Laulusta ei kuitenkaan noussut keskustelua, vaikka se oli selvästi monelle tuttu.

Lauloimme neljännen kerran aikana myös oman sanoituksen toiselta kokoontumiselta, ja oli hieno ottaa se uudestaan esiin. Vasta myöhemmin huomasin, että olisin voinut kysyä, muistavatko osallistujat tehneensä sen, mutta joka tapauksessa laulun laulaminen oli mukava hetki. Ainakaan kaikki eivät sitä muistaneet, koska sen alkuperästä nousi taas keskustelua. Tällä viimeisellä kerralla kävimme läpi myös maalaukset, jotka olimme viimeksi jättäneet kuivumaan. Nostin yhden kerrallaan esille ja kysyin, tunnistaako kukaan omakseen. Aika hyvin ryhmän jäsenet tunnistivat omat teoksensa, vaikka joillekin piti vähän elehtien vihjata tekijään.

Lauloimme vielä muutaman laulun, ja aika monta kyselyä tuli, että ”joko laulettiin se-ja-se?”. Tällä kerralla oli aikaa niin paljon, että melkein kaikki viikon laulut tulivatkin lauletuksi. Eräskin asiakkaista ehdotti jo kertaalleen laulettua laulua. Kun totesin sen jo tulleen lauletuksi, niin hän laushti huumorintajuisesti: ”Näkkee että on terävä muisti mutta lyhyt.” Tuokion lopuksi kyselin taas palautetta ja kommentteja tuokioista. Asiakkaat antoivat myönteisiä kommentteja kuten: ”Mukavia lauluhetkiä. Ja uusiakin lauluja.”

5 TOIMINNAN ARVIOINTI

5.1 Arvioinnin lähtökohdat

Asiakkaiden toiminnassa kaikilla kerroilla tarkasteltavia asioita olivat kognitiivisen toimintakyvyn kannalta muun muassa heidän kykynsä keskittyä toimintaan ja toiminnan sujuvuus, toiminnanohjaus ylipäättään, muistitoiminnot tuokioiden aikana esimerkiksi ohjeiden noudattamisen kannalta, kielelliset kyvyt asioiden jakamisessa sekä motoriset toiminnot. Myös mielialan ja motivaation tarkkailu psyykkisen toimintakyvyn osalta olivat helposti havainnoitavia kuten myös sosiaalinen toimintakyky yhteisessä toiminnassa. (Heimonen & Voutilainen 2006, 25.) Lisäksi toimijuuden kannalta oli mielenkiintoista se, olivatko osallistujat motivoituneita, osasivatko tehdä ja kykenivätkö osallistumaan sekä näkyikö heidän toiminnassaan ”pakko” vai olivatko he mielellään mukana (Jyrkämä 2003, 100).

Arviointia tuokioiden toteutuksesta tuli kolmelta taholta: asiakkailta itseltään suorana palautteena, Muistiparkin työntekijöiltä, jotka olivat kaikilla kerroilla läsnä osallistumassa niin sanotusti matalalla profiililla, sekä itseltäni reflektiivisen päiväkirjan ja itsearviointin avulla. Näiden summa antoi melko monipuolisen kuvan toiminnan onnistumisesta.

5.2. Asiakkaiden antama palaute

Keräsin ryhmän osallistujilta suullista palautetta joka kerran lopussa tuoreeltaan nauhalle ja myös viimeisen kerran jälkeen yhteiskoonnin, joka tosin jäi aika niukaksi. Tuoreeltaan kerätty palaute oli joka tapauksessa kertomassa siitä, miten mielekkäänä he ovat kyseisen musiikkituokion sisällön kokeneet ja miten heidän kannaltaan voisin parantaa omaa toimintaani ryhmän ohjaajana.

Toimintakertojen yhteydessä sain hyvin positiivisia kommentteja, jotka voidaan aiheensa perusteella jakaa ainakin kolmeen ryhmään: palautteet lauluvalinnoista, toimintakerrasta yleensä sekä omasta toiminnastani ryhmän ohjaajana. Lauluvalintoja kommentoitiin joka kerralla: ne olivat asiakkaille tuttuja, monet laulut nousivat muistista vuosia niiden oppimisen jälkeen ja muutama oudompikin laulu oli mukava oppia. Vasta oikeastaan viimeisellä kerralla nousi lauluehdotuksia muualta kuin kokoamani vihkon sisällöstä, mutta toisaalta sen laulut tuntuivat riittäneen hyvin sii-

hen asti valikoiman laajuuden puolesta.

Moni asiakkaista sanoi tuokioiden kuluessa, että musiikki ja varsinkin laulaminen on mieluista. Myös puhekykyään sairastumisen myötä menettäneiltä osallistujilta tuli hyvää palautetta, sillä vaikka sanoja ei niin paljon tullutkaan, niin esimerkiksi toisen toimintakerran lopussa eräs hiljaisempi asiakas sanoi hyvin varmallalla äänellä ”hyvä!”, kun kysyttiin, miltä tuokio oli tuntunut. Eräs laulujen muistamiseen liittyvä kommentti oli: ”Se on kumma se pienellä lapsella jää laulut mieleen ja se ei silti lähe sieltä pois. Mutta myöhemmin ko opettellee niin saattaa haihtua ko ei ole... Oppii kerran mutta se haihtuu pois.” Tällaisten asioiden jakaminen kertoo siitä, että tässä ryhmässä on turvallista jakaa ajatuksia, jolloin vertaistuen saaminen onnistuu.

Toisen kerran laulusanoituksen jälkeen oli hyviä ”me-henkisiä” ja humoristisia kommentteja, kun ryhmä oli tyytyväinen tuotokseen ja vitsaili, että äänitysikin on tehty, senhän voisi levyttää ja myydä. Maalaaminen kolmannella kerralla ei herättänyt kovin paljon ajatuksia enää palautekierroksella, mutta yksi asiakas sanoi, että ”semmoisia asioita on mukava tehdä täällä mitä ei tee kotona”, ja toisaalta suurin osa näytti nauttivan tekemisestä maalaamishetken aikana.

Alkuun liittyi toki jonkin verran jännittämistä, mikä tuli ilmi myös asiakkailta kuulemastani sanallisesta palautteesta ensimmäisellä, toisella ja viimeisellä kerralla:

”Tämä oli sellanen uudenlainen yllätys ja hyvä yllätys.”

”Erittäin mielenkiintoinen ja minusta näytti että oot ihan oikilla alalla.”

”Alakuun se Kaisa vähän jännitti vaan lopetti sen jännittämisen.”

”Nyt oli tässä jotenki enämpi semmosta rämplää mitä ensimmäisellä semmosta alakukankeutta tai jännitystä mutta nyt oli semmonen hyvä fiilis.”

”Sä oot nuori ihminen vetämään tämmösiä. – Nuorena on vitsa väännettävä.”

5.3 Työntekijöiden antama palaute

Muistiparkin työntekijät olivat läsnä havainnoimassa toimintaa ja antamassa arvionsa toteutuksesta. Heiltä sain sekä arvion omasta toiminnastani ohjaajana että myös asiantuntevan mielipiteen tuokioiden vaikutuksesta asiakkaisiin. Sain palautetta sekä jokaisen toimintakerran jälkeen erikseen että viimeisen tuokion jälkeen kokonaisuutena.

Työntekijöitten mukaan tuokioissa ei ollut ”vain laulamista”, vaan kuntoutumista tukevaa toimintaa, mikä näkyi esimerkiksi siinä, kuinka rauhallisesti kaikki istuivat paikoillaan ja olivat selvästi nauttien hetkessä mukana. Kukaan ei näyttänyt haluavan lähteä pois, ja oli hyvä ja levollinen olo. Lauluvalikoima oli monipuolinen, ja yhteen oudompaankin lauluun ryhmässä lähdettiin hyvin mukaan.

Ohjauksestani sain sellaista palautetta, että spontaanius laulujen aloittamisessa on hyvä: jos joku asiakkaista aloitti laulun ennen minua, niin lähdin siihen mukaan enkä esimerkiksi keskeyttänyt, jotta olisin voinut aloittaa sen itse. Ainoita saamiani kehittämissuhteita oli se, että kun viimeisen tuokion aikana katsottiin edellisikerran maalauksia, niin taustalla olisi voinut olla soimassa silloinkin kuulunut musiikki. Kaiken kaikkiaan sain rohkaisevaa palautetta musiikillisten taitojeni käyttämiseen ja musiikkiryhmien ohjaamiseen sosionomin työssä.

5.4. Itsearvio tuokioista

Kolmanneksi arvioin omaa toimintaani ohjauksessa reflektiivisesti päiväkirjan avulla toimintaani peilaten. Itsearviossa muiden antama palaute oli hyvänä tukena. Kokonaisuutena olin tyytyväinen projektiin, sillä ennestään tuttuun paikkaan oli mukava mennä ja pienestä lisäjännityksestä huolimatta näiden tuokioiden ohjaaminen oli aika samanlaista kuin harjoittelujaksoillakin.

Ensimmäisen kerran jälkeen kiinnitin paljon huomiota ryhmädynamiikkaan: tuo haastetta työhön, kun mukana on toisaalta hallitsevampia ja toisaalta hiljaisempia osallistujia. Kuten kaikissa muissa ryhmänohjaustilanteissa niin näissäkin on vastuu tasapainosta pitkälti ohjaajalla. Koin kuitenkin, että tuokioiden kuluessa sain lisää varmuutta ja vuorovaikutuksellisuutta omaan toimintaani ja toisaalta loppua kohti alkoi jäädä enemmän tilaa myös osallistujien tarkkailuun. Laulujen aikana jouduin keskittymään laulujen säestämiseen aika paljon, jolloin havainnointi jäi vähemmälle. Kuitenkin kuuloaisti kertoi paljon: asiakkaat lauloivat paitsi melodiaa niin osa myös toista ääntä, mikä kertoo siitä, että tässä ryhmässä oli turvallista kokeilla ja muistella aikoinaan opittuja kuoroääniä. Itse pyrin vahvistamaan ilmapiiriä ja luomaan hyvää suhdetta asiakkaisiin antamalla heille tunteen siitä, että hyväksyn heidät sellaisena kuin he ovat (Särkelä 2001, 31).

Laulumatkan onnistumisen seuraaminen oli mielenkiintoista. Ensimmäisillä kerroilla toki itse ohjaaminen vaati suuren osan huomiostani, mutta viimeisillä kerroilla pystyin paremmin tarkkaile-

maan asiakkaitten tekemistä. Jumppahan oli haasteellinen, koska samaan aikaan oli tarkoitus laulaa tuttua laulua ja tehdä mallini mukaisia liikkeitä, ja aikaa siihen oli rajallisesti käytettävänä. Asiakkaat kuitenkin selviytyivät siitä ihan hyvin, kukin tavallaan. Osa keskittyi enemmän laulamiseen ja osa taas enemmän liikkeitten tekemiseen. Jokaiselta vaadittiin keskittymistä, toimintojen sujuvuutta ja kontrollin ylläpitämistä eli ylipäättään tahdonalaista toimintaa, joten se osaltaan tuki sekä fyysistä että kognitiivista toimintakykyä jokaisella kokoontumiskerralla (Heimonen & Voutilainen 2006, 25).

Sosiaalisen toimintakyvyn tukemista tuli myös joka kerralla, sillä vuorovaikutusta tuli keskustelujen kautta ja osallistuttiin yhteiseen toimintaan. Onnistumisen kokemuksia tuli laulujen muistamisesta ja esimerkiksi sanoitustehtävästä, mistä asiakkaat saivat aineksia itsensä arvostamiseen, voimavaroja ja tunnetta siitä, että he pystyvät selviämään haasteista, jolloin taas psyykkistä toimintakykyä tuettiin. Kognitiivista toimintakykyä tukevia keskittymistä ja toimintojen sujuvuutta vaadittiin myös kaikissa toiminnoissa musiikkituokioiden aikana. (Heimonen & Voutilainen 2006, 26.)

Asiakkaiden antaman suoran palautteen perusteella he olivat motivoituneita osallistumaan toimintoihin. Sanoitustehtävässä ilmeni, että jotkut eivät olleet kykeneviä keksimään sanoja tai tuomaan ajatuksiaan ilmi, vaikka ehkä olisivat halunneetkin. Myös musiikkimaalaus tuotti joillekin vaikeuksia alkuun pääsemisessä, mutta kun osaaminen maalaamiseen löytyi, niin tekemisen ilo oli havaittavissa. Yhteisen tekemisen luoma ”paine” toi tekemiseen ”täytymisen”, joten toimijuuden määritelmä täyttyi useimmiten. On kuitenkin otettava huomioon, ettei pelkästään laulamisen ja sanojen tuottamisen perusteella voida määritellä osallistujien toimijuutta, koska esimerkiksi rytmisoittimien avulla jokainen kykeni osallistumaan. Näin siis varsinkin yhteislauluissa sanoisin jokaisen olleen toimijana hyvin mukana. (Jyrkämä 2007, 205–208.)

Käytännön järjestelyjen kannalta opin kiinnittämään huomioita sekä istumajärjestykseen että käytettäviin istuimiin. Ensimmäisellä kerralla istuimme aika kaukana toisistamme, eikä pehmeillä istumilla laulaminen onnistunut kovin hyvin. Näihin asioihin kiinnitettiin myöhemmillä kerroilla huomiota, ja suurena apuna olivat työntekijöiden kommentit. Myös laulusanojen kanssa tehtiin hyvä korjausliike, kun paperivihkoista siirryttiin heijastamaan sanat seinälle videotykillä.

Muistisairauden huomioon ottamisessa koin oppimista: esimerkiksi sanoitustehtävä oli monelle

osallistujalle hyvin haastava, mutta yhdessä tehden se kuitenkin onnistui. Vaikka jokainen ei pystynyt siinä käyttämään kielellisiä toimintoja ääneen, niin päättely- ja muistitoimintoja he käyttivät varmasti mielessään, mikä tuki kognitiivista toimintakykyä (Heimonen & Voutilainen 2006, 25). Ehkä en kuitenkaan ottaisi tällaista tehtävää heti uudestaan näin pian uuteen ryhmään tultuani. Rytmisoittimet toimivat hyvin, sillä hiljaisemmat asiakkaat soittivat niillä mielellään, vaikka eivät aina niin hyvin saaneetkaan tuotettua laulua.

Olen ollut paljon tekemisissä musiikin kanssa ja pitänyt harjoitteluissa omia lauluhetkiä, joten se on tuttua ja kuuluu vahvuusalueisiini, mutta kuvataiteen puoli on vieraampaa. Niinpä lasken musiikkimaalauksen tietyllä tasolla ”voitoksi”, sillä vaikka se ei kaikin puolin onnistunutkaan (tehtävänanto ja taustamusiikin kuuluminen), niin uskalsin kuitenkin yrittää sitä. Tästä toiminnasta suoriutuminen tuki asiakkaiden fyysistä toimintakykyä, visuaalisen hahmottamisen ja motorisen toiminnan haaste kognitiivista toimintakykyä sekä tehtävään motivoituminen ja siitä selviytyminen psyykkistä toimintakykyä (Heimonen & Voutilainen 25). Asiakkaat nauttivat siitä sekä näköhavaintojen että omien kommenttiensa mukaan, joten se oli hyvä kokeilu.

Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen toteutukseen. Vaikka prosessi on ollut pitkä omien aikataulutusten takia, niin olen mielestäni suoriutunut siitä hyvin. Yhteistyö Muistiparkin työntekijöitten kanssa on ollut hedelmällistä, ja heidän tuellaan olen saanut tästä opinnäytetyöstä onnistuneen oppimiskokemuksen.

6 POHDINTA

Oman oppimisprosessini kannalta tämän opinnäytetyön toteuttamisessa tuli esille monia asioita, joita otan nyt musiikkituokion järjestämisessä eri tavalla huomioon: osallistujien sijoittaminen toisiinsa ja minuun nähden, hyvien tuolien merkitys, kokoontumispaikka ylipäätään, eri vaihtoehdot laulun sanojen käytössä (paperilla tai seinällä), erilaisten osallistujien huomioon ottaminen toiminnoissa, toimintojen valinta osallistujien toimintakyvyn mukaan, laitteiden testaus ennen tuokion alkua ja niin edelleen. Näiden seikkojen huolellinen harkinta on tärkeää, jotta tuokiosta tulisi paras mahdollinen hyöty osallistujille eikä aikaa menisi ylimääräiseen järjestelemiseen enää toiminnan alettua. Myös jokaisen osallistujan kohtaaminen on tärkeää, jotta he kokisivat tosiaan osallistuvansa eivätkä vain seuraavansa sivusta kyseistä toimintaa.

Toimintakerran sisällön hyvä suunnittelu on tärkeää sujuvuuden kannalta. Muutoksiin pitää aina olla valmiina tilanteen mukaan, mutta alustavan suunnitelman tekeminen mahdollisimman tarkasti on varsinkin näin aloittelevana ammattilaisena kokemukseni mukaan oleellista, jotta toiminta on sujuvaa ja voi keskittyä tekemiseen. Vanha viisaus ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pitää paikkansa.

Yhdessä sovittu kesto tuokiolle, puolitoista tuntia, oli mielestäni sopiva, ja neljän kokoontumisen aikana ehdittiin tehdä monenlaista. Aluksi puhuttiin tunnin kestosta, mutta se aika olisi ollut liian lyhyt, koska alku- ja loppurutiineihin meni oma aikansa, ja toisaalta nyt oli kiireetön olo laulaa ja kertoa ajatuksia. Kun kertoja oli neljä, niin ehdin myös tehdä ”korjausliikkeitä” järjestelyissä.

Työikäisenä muistisairauteen sairastuneet kohderyhmänä oli hyvä. Asiakkaat pystyivät fyysisen toimintakuntonsa puolesta osallistumaan hyvin erilaisiin toimintoihin, ja sairauden vaikuttaessa jokaiseen eri tavalla oli eroja havaittavissa osallistumistavoissa. Siinä missä yksi oli enemmän äänessä ja kertoi tarinoita ja mielipiteitä, joku toinen taas esimerkiksi soitti rytmisoittimia tai näytti kuuntelevan nautinnollisesti. Myös liikkuminen jostakin laulusta kertoi siitä, että asiakas oli päässyt palaamaan muistoihin tai siinä hetkessä tullut kosketetuksi. Merkittävää oli huomata myös, kuinka yksi osallistuja hyräili moneen lauluun toista ääntä, vaikka ei siinä tilanteessa osannut laulaa sanoilla.

Musiikkivalinnoista tuli hyvää palautetta. Vihkoon valitsemistani lauluista melkein kaikki olivat vuosien takaa tuttuja osallistujille, ja rytmisoittimien avulla jokainen pystyi osallistumaan halumansa verran. Kuunneltua musiikkia olisi voinut olla enemmän, ja oli harmillista, että musiikki-maalauksessa oli teknisiä ongelmia laitteiden kanssa. Laulaminen oli kuitenkin hyvin esillä joka tuokiossa, ja melkein kaikilla kerroilla ainakin joku kommentoi lauluja hyväksi.

Keskustelua laulujen herättämistä ajatuksista tuli vaihtelevasti. Kuitenkin eri kertojen aikana tuli monta hyvää muisteluhetkeä, joista mieleenpainuvimpia olivat pohdinnat peipon ja rastaan suhteesta todellisuudessa sekä Markus-sedän terveiset radiossa. Tällaiset muisteluhetket ovat mielestäni aina pieniä helmiä tuokiossa, koska ajatuksiaan jakaessaan osallistujat viestivät samalla, että heillä on turvallinen olo ryhmässä ja ilmapiiri on hyvä.

Musiikin tiedetään olevan merkittävä muistojen virittäjä, ja sävelet vuosien takaa voivat tuoda aivan uudella tavalla mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun sekä paluuseen ”vanhoihin hyviin aikoihin” (Ahonen 2000, 287). Kuitenkaan musiikin käyttö ei ole ainoastaan tie menneisyyteen, vaan se voi auttaa luomaan yhteyden toiseen tässä ja nyt. Jopa kuuloaistin heikentymisen jälkeen on vielä tuntoaistin käyttämisen mahdollisuuksia olemassa.

Muistelu on olennainen aivojen aktivoija ja virittäjä: kun muistista joudutaan etsimään aineksia keskusteluun, niin aivot saavat virikkeitä ja myös mieliala pysyy paremmin korkealla – se on siis oivallista aivovoimistelua (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 34–35). Jos muisteluun on käytettävissä niinkin monipuolinen keino kuin musiikki, niin sitä kannattaa hyödyntää. Muistelun kautta voi päästä tutummaksi itsensä kanssa ja saada voimavaroja. Joskus vastaan tulee myös kipeitä asioita, mutta niiden käsittelylle on annettava mahdollisuus. Toisaalta ilmapiiri vaikuttaa hyvin paljon: tukahdutetuksi joutuneita tunteiden käsittely voi olla hyvä kokemus, kun niiden sisällön pääsee purkamaan turvallisessa tilanteessa (Ahonen 2000, 297). Positiivisista muistoista taas voi saada kokemuksen, että ikääntymisestäään ja vaikeuksistaan huolimatta onkin aito ja arvokas ihminen, joka on elämässään tehnyt merkittäviä asioita omalta paikaltaan. Muistelun sosiokulttuurinen ulottuvuus antaa muistelijalle pääroolin ja mahdollistaa eri elämänvaiheisiin ja kokemuksiin palaamisen (Liikanen 2007, 79).

Kaikki tuokiot nauhoitettiin, jotta niiden aikana ei tarvinnut keskittyä muistiinpanojen kirjoittami-

seen. Näin pystyin myös käyttämään asiakkaitten kommentteja ja puheenaiheita aidoimmillaan raportointityössäni. Keskustelimme asiasta etukäteen työntekijöitten kanssa, ja joka kerran alussa tarkistin, että nauhoittaminen sopi kaikille osallistujille. Painotin myös sitä, että nauhoituksia ei käytetä muuhun kuin omaksi hyödykseni arviointiprosessissa. Oman ohjaukseni arvioinnissa nauhoittaminen osoittautui kullannarvoiseksi: pystyin tuokioiden aikana keskittymään tekemiseen täysipainoisesti ja jälkikäteen palaamaan hetkiin hyvin yksityiskohtaisesti ja löytämään uusiakin näkökulmia. Sanoituskerralla oli mukava huomata, kuinka asiakkaat muistivat nauhurin olemassaolon, kun joku kommentoi, että levytystä varten on nauhoituskin jo tehty.

Koko opinnäytetyöprosessin aikana toiminnan eettisyys on ollut vahvasti läsnä: jo aiheen valinnassa se ilmenee, sillä toimintakyvyn tukeminen on samalla hyvän elämän tukemista, ja tuokioissa edettiin asiakkaiden ehdoilla. Aiheisiin pysähdyttiin sen verran kuin asiakkaat halusivat niistä keskustella, he saivat pääasiassa valita laulettavat laulut, eikä ketään pakotettu tekemään mitään, vaan soittaminen ja laulaminen, samoin kuin muukin toiminta, olivat täysin vapaaehtoisia. Olin myös vierailut ryhmässä aikaisemmin, kun projektia vasta suunniteltiin, ja asiakkaat saivat sanoa jo silloin, haluavatko he osallistua tällaiseen toimintaan. Asiakkaiden tiedot tulen pitämään edelleen salassa alan vaitiolovelvollisuuden mukaisesti, enkä työssäni tuo julki edes sitä, minkä päivän ryhmässä olen toteuttanut opinnäytetyöni. Näin salassapito toteutuu mahdollisimman täydellisesti.

Opinnäytetyöni aihe yhdistää käytännöllisen ja teoreettisen tiedon ja taidon, sillä toiminnallisen musiikkiryhmän ohjaaminen vaatii käytännön osaamista mutta myös tietoa siitä, millä tavalla asiat tulisi tehdä, jotta toiminta olisi ammatillista ja osaavaa. Musiikkiryhmiä on ollut paljon ennenkin, mutta oma tapani toimia on ainutkertaista ja toi osallistujille palautteen mukaan hyvän kokemuksen. Omasta näkökulmastani voin tuoda myös alan ihmisille jotakin uutta, ja työelämään suuntautunut opinnäytetyö on tukenut ammatillista kasvuani, sillä olen päässyt peilaamaan tietojani ja taitojani yhteen työyksikköön ja sen tarpeisiin (Vilkkä & Airaksinen 2003, 17).

Hyviä jatkotutkimusaiheita olisivat mielestäni musiikin vaikutukset ja käyttö vanhustyön alueella sekä erityisesti muistisairaiden parissa käytetty musiikki työkaluna. On erittäin hyvä, että nykyään ollaan kiinnostuneista tästä alueesta ja tutkimuksia musiikin vaikutuksista sekä käyttötavoista tulee hyvin paljon esille. Koko sosiaalialan kehittämiseksi on hyödyksi löytää se potentiaali, mikä meissä on ja minkä musiikin avulla voi saada sairaudenkin alta esille.

LÄHTEET

Ahonen, H. 2000. Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura.

Erkinjuntti, T. & Heimonen, S. & Huovinen, M. 2006. Hyviä päiviä kotona. Muistisairaudet. Helsinki: WSOY.

Erkinjuntti, T. & Huovinen, M. 2008. Kun muisti pettää. Muistihäiriöt ja etenevät muistisairaudet. Helsinki: WSOY.

Esitys sosionomi(AMK)-tutkinnon kompetensseista. Hakupäivä 28.2.2011.

http://www.sosiaaliportti.fi/File/c16110a5-e16c-4834-9532-48847ff5dd52/Sosionomi_AMK_Kompetenssit_15042010.pdf

Heikkinen, E. 2002 Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa E. Heikkinen. & M. Marin (toim.). Vanhuuden voimavarat. Tammi. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy, 13–34.

Heimonen, S. & Voutilainen, P. 2006. Avaimia arviointiin. Dementoituvien kuntoutusta edistävä hoitotyö. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa M. Seppänen & A. Karisto & T. Kröger (toim.). Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: PS-kustannus, 195–217.

Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen (toim.). Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, 94–103.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Anjalankoski: Finn Lectura.

Liikanen, H-L. 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa M. Seppänen, A. Karisto & T. Kröger (toim.). Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: PS-kustannus, 69–91.

Liikanen, H-L. 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Muistiliitto. Muisti ja muistisairaudet. Hakupäivä 27.4.2010,
http://www.muistiliitto.fi/fin/muisti_ja_muistisairaudet/

Muistiliitto. Työikäisten muistisairaudet. Hakupäivä 27.4.2010,
http://www.muistiliitto.fi/fin/muisti_ja_muistisairaudet/muistisairaudet/tyoikaisten_muistisairaudet/

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita Prima Oy.

Opetusministeriö / Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. 2009. Kulttuuri – tulevaisuuden voima. Taustaselvitys kulttuurin tulevaisuus – selontekoa varten. Opetusministeriön julkaisuja 2009:58. Hakupäivä 27.4.2010,
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/OPM58.pdf?lang=fi>

Peavy, R. 1999. Sosiodynaaminen ohjaus. Konstruktivistinen näkökulma 21. vuosisadan ohjaustyöhön. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.

Semi, T. 2004. Ihmetekoja kaapista löytyvillä aineksilla. Ilmaisullinen kuntoutusmenetelmä demensiatyössä. Espoo: Opri ja Oleksi Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3. Hakupäivä 8.3.2010,
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikäihmisten_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf

Särkelä, A. 2001. Välittäminen ammattina. Näkökulmia sosiaaliseen auttamistyöhön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Särkämö, T. Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. Hakupäivä 24.2.2011.
http://www.brams.umontreal.ca/plab/downloads/Teppo_Brain_2008_1.pdf

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Voutilainen, P. & Vaarama, M. 2005. Toimintakykymittareiden käyttö ikääntyneiden palvelutarpeen arvioinnissa. Stakes. Raportteja 7/2005.

Äänivitamiinia mielelle ja keholle! Sävelsirkku-esitys. Hakupäivä 28.2.2011.
http://www.audioriders.fi/images/savelsirkku_esite.pdf

Alku- ja loppulaulut

LIITE 1

Alkulaulu

Muistiparkkiin tultiin taas
laulamaan.

Toisimme mielellään
tavataan.

Lauletaan ja soitetaan,
kokemukset jaetaan.

Musisoida saamme nyt
yhdessä.

Loppulaulu

Päätyi lauluhetkemme,
jälleen jatkuu retkemme.

Hymyillään ja halataan,
kun kohtaa tiemme jälleen.

Lauluvihkon sisällysluettelo

LIITE 2

Alkulaulu
Hopoti hoi (jumppalaulu)
Mökin laittaja
Pilvien paimen
Soittajapaimen
Pajalaulu
Metsämiehen laulu
Nyt tuulet nuo viestin jo toivat
Suutarinemännän kehtolaulu
Lähteellä
Tuonne taakse metsämaan
Suomen saloissa
Arvon mekin ansaitsemme
Sunnuntaiaamuna
Peipon pesä
Oravan pesä
Joutsen
Koulutie
Kotimaani ompi Suomi
Isoisän olkihattu
Mummon kaappikello
Loppulaulu