

## **Tiivistelmä**

**Merja Saarela, KT**

### **SÄVELSIRKKU – ääniohjelmat vuorovaikutuksen ja toimintakyvyn ylläpitämisen apuvälineinä vanhustyössä**

Tutkimus oli osa Vanhustyön keskusliiton, Audio Riders Oy:n ja HPY/Finnetin toteuttamaa Ajan aalloilla -tuotekehitysprojektia, jossa pyrittiin:

- 1)** kehittämään ja tuotteistamaan kuntouttavia, virkistäviä ja viihdyttäviä ääniympäristöjä projektin ensivaiheessa vanhusten palveluasumiseen ja vanhainkoteihin, ja myöhemmin kotiympäristöihin;
- 2)** selvittämään näiden ääniympäristöjen vaikutusta ikääntyneiden toimintakykyyn;
- 3)** kehittämään uusia työtapoja vanhustyöhön.

Kehitettävä tuote nimettiin projektissa Äänipalvelu Sävelsirkuksi (ÄS).

#### **Tutkimustehtävä**

Tutkimustehtävänä oli kuvailla, millä tavalla Äänipalvelu Sävelsirkun yksilöllisesti muunneltava ääniympäristö vaikuttaa hoitoyhteisön vuorovaikutukseen ja vuorovaikutussuhteisiin. Ääniympäristöllä tarkoitetaan kuuntelupisteessä (fyysisesti) kaiuttimien kautta välittyvää ääntä; musiikki- ja puheohjelmia, joiden sisällöt assosioituvat kuuntelijan mielessä muistikuviiin ja toteutuvat tuntemuksina ja toimintana vuorovaikutussuhteissa muihin kuulijoihin. Ensisijaisesti tarkasteltiin ÄS:n vaikutusta vanhainkotien ja palvelutalojen ikääntyneiden asiakkaiden vuorovaikutukseen sosiaalisen ympäristön kanssa ja tässä yhteydessä havaittavaan vanhusten psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Toissijaisesti tutkimuksessa tarkasteltiin vanhustyöntekijöiden työskentelytapojen muotoutumista vanhusten psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ÄS:n avulla.

#### **Kokeilukohteet**

ÄS:a kokeiltiin 2 vanhainkodissa ja 3 palvelutalossa. ÄS:n kuuntelupisteet asennettiin kokeilukohteissa 5-6 toimintaympäristöön. Näitä olivat päivätoiminta-, dementia- ja pitkäaikaishoitoyksikkö, ryhmätoimintatilat, talon yhteiset tilat ja yksityiset huonetilat. ÄS:n käyttöpaneelista vanhukset ja henkilökunta saivat valita ohjelmatyypeistä musiikkia, ajankohtaista, hengellistä, tarinoita, pelejä, muisteluja, liikuntaa ja yhteislaulua. Lisäksi henkilökunta saattoi valita tietokoneelta kuuntelupisteisiin mm. rentoutus- ja musiikkiterapiaohjelmia sekä vaativia liikuntaohjelmia.

#### **Aineiston keruu ja analysointi**

Aineiston keruu toteutettiin ajalla syyskuu 1998-huhtikuu 1999. Aineiston keruumenetelminä olivat ensisijaisesti havainnointi kirjattuna henkilökunnan ja tutkijan havaintopäiväkirjoihin sekä vanhusten ja henkilökunnan haastattelut, nauhoitettuna n. 70 tuntia. Toissijaisesti muun aineiston rinnalla käytettiin tietokoneen rekisteröimiä tilastoja valituista ohjelmista ajalta marraskuu 1998 - maaliskuu 1999. Havainto- ja haastatteluaineisto analysoitiin keskustelu- ja diskurssianalyttisin menetelmin.

#### **Tulokset**

Käyttöön totuttautuminen hoitoyksikön arjessa. Kokeiluvaiheen aikana ÄS:n käyttöön tottuminen vei ohjaajilta noin kuukauden, mutta hoitohenkilökunnalta ja vanhuksilta useita kuukausia. Hoitohenkilökunnalta kuuntelemisen mahdollistavien

toimintarutiinien luominen ja tilan järjestäminen arkikäytäntöihin vaati tottumista. Vanhuksilta puolestaan kuuntelemisen edellyttämä tarkkaavaisuus ja keskittyminen vaativat orientoitumista ja uudelleen oppimista.

**Mitä kuunneltiin?** Tutkimuksen aikana ÄS:a kuunneltiin eniten pitkäaikaishoitoyksikössä, 147 valittua ohjelmaa kuuntelukuukausittain, joista eniten valittiin musiikkia (36), sitten pelejä (22) ja muistelua (20). Toiseksi eniten kuunneltiin päivätoimintayksikössä (117), joista valittiin eniten pelejä (20), tarinoita (16), musiikkia (14), liikuntaa (14) ja muistelua (14). Kolmanneksi eniten ÄS:a kuunneltiin dementiayksikössä (116), jossa valittiin eniten musiikkia (33), pelejä (20) ja tarinoita (20).

**Millaisia vaikutuksia?** Kuuntelun tulostarkasteluissa vaikutuksista voidaan erottaa kertavaikutukset ja pitemmän käytön tuottamat vaikutukset. Kertavaikutuksilla tarkoitetaan epäsäännöllisesti toteutuvia, mutta jo yhdenkin käyttökerran yhteydessä havaittuja vaikutuksia. Pitkäaikaisvaikutuksilla tarkoitetaan jatkuvan ja ainakin jossain määrin säännöllisen käytön tuottamia vaikutuksia, joiden seurauksena on tapahtunut pysyvämpiä muutoksia alkuperäiseen tilanteeseen nähden.

Vanhusten mieliala ja vireystila kohosivat erityisesti kertavaikutuksina, ja pitemmällä aikavälillä tietojen ja taitojen palautumisen myötä havaittiin myös pysyvämpää mielialan muutosta ja aktiivisuuden lisääntymistä. ÄS:n tuleminen siis merkitsi vanhuksille uudelleen löydettyjä huomispäivän odotuksia, elämisen halun ja mielekkyyden lisääntymistä sekä elämänlaadun paranemista.

Henkilökunnalle kertavaikutuksina havaittiin toimintatuokionsuunnitteluun käytetyn ajan säästöt, monipuolisten ja asiakkaiden tarpeet huomioivien tuokioiden toteuttaminen ilman pitkiä lisäkoulutuksia. Pitkällä aikavälillä henkilökunnan työskentelytavassa oli havaittavissa asiakaslähtöisempää otetta, ja eri ammattiryhmien välille muodostui tarkoituksenmukaista yhteistyötä.

Spontaanin vuorovaikutuksen lisääntyminen. Havainnointipäiväkirjojen ja haastattelujen perusteella ÄS:n ei-kielellistä toimintaa tuottavat musiikki- ja liikuntaohjelmat loivat kertavaikutuksina puhumattomille asiakkaille sekä henkilökunnalle mahdollisuuden molemminpuoliseen kommunikointiin ja onnistuneeseen vuorovaikutukseen, mikä pitkällä aikavälillä näkyi mm. spontaanin vuorovaikutuksen lisääntymisenä.

Parempikuntoisten vanhusten osalta ÄS:n ohjelmin toteutetuissa ryhmissä säännöllisellä ryhmätoiminnalla ja mielekkäillä tuokion sisällöillä, kuten liikunnalla, tietovisailuilla ja hyvällä musiikilla, edesautettiin taitojen palautumista ja psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn paranemista, sosiaalisen verkoston, sosiaalisten roolien ja tehtävien uudelleen rakentumista. Psyykkisten ja sosiaalisten vaikutusten lisäksi liikuntaryhmäläiset havaitsivat lihastensa vahvistuvan, liikeratojen laajentuvan ja verenkierron elpyvän.

### **Resurssien säästöt**

ÄS:n avulla saatujen resurssien säästöt havaitaan:

**1)** olemassa olevien voimavarojen kohdentumisena asiakastarpeiden kannalta tarkoituksenmukaisemmin hoitohenkilökunnan työssä;

**2)** virkistys- ja vapaa-aikatoiminnan sekä kuntouttavan toiminnan suunnitteluun tarvitun ajan vähentymisenä ja lisääntyneenä mahdollisuutena keskittyä toimintatuokion aikana vuorovaikutuksellisiin tekijöihin; ja

**3)** vanhuksille tarjottavien virkistävien ja toimintakykyä ylläpitävien toimintamuotojen lisäämisenä ja sisältöjen monipuolistumisena ilman kallista henkilökunnan lisäkoulutusta tai uuden henkilökunnan palkkaamista.

### **Johtopäätöksiä**

Kokeilujakson aikana onnistuttiin luomaan ÄS, jonka avulla pystytään ylläpitämään ja edistämään vanhusten psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä toimintakykyä sekä tukemaan asukkaiden keskinäistä ja suhteessa henkilökuntaan tapahtuvaa vuorovaikutusta. Erityisesti musiikki, pelit ja liikuntaohjelmat nostivat vanhusten vireystilaa ja mielialaa sekä aktivoivat vuorovaikutukseen. Musiikki, liikuntaohjelmat ja yhteislaulu mahdollistivat heikkokuntoisten ja ei-kielellisesti kommunikoivien vanhusten osallistumisen vuorovaikutukseen muiden vanhusten ja ohjaajien kanssa. Ohjaajat pystyivät tukemaan erityisesti liikuntaohjelmilla ja yhteislaululla sellaisten dementoituneiden vanhusten toimintaa, jotka kärsivät neurologisesti oman toiminnan ohjaamisen vaikeuksista. Musiikki, tarinat, muistelut ja pelit aktivoivat muistojen ja aiemmin opittujen tietojen mieleenpalautumista, liikuntaohjelmat edistivät liikuntakyvyn palautumista ja verenkiertoa.

Erityisesti virkistys- ja kuntoutustoiminnoista vastaaville ohjaajille ÄS osoittautui suureksi avuksi ohjaustuokioiden suunnittelussa ja monipuolistamisessa. Myös hoitohenkilökunnan kokemaan kiireeseen ÄS tarjosi monenlaista apua ja tukea. ÄS:n avulla vanhuksille oli mahdollista järjestää omatoimista ja ohjattua ohjelmaa aktivoivan musiikin ja monipuolisten ohjelmajonojen avulla ajankohtina, jotka sopivat parhaiten yksikön aikatauluun. Erityisesti pitkälle ohjauksellisesti valmistellut liikuntaohjelmat ja pelit sekä näiden vetäminen osastoilla tuokioissa olivat hoitohenkilökunnan suosikkeja.

Sävelsirkun virikeohjelmien monipuolisuus ja helppokäyttöisyys tukevat vanhusten omatoimisuutta, omaa päätösvaltaa sekä valinnan mahdollisuuksien tekemistä. Tällaisten oman elämän hallinnan kokemusten puolestaan on havaittu lisäävän uskoa omaan elämään vaikuttamismahdollisuuksista (Perlmutterin & Eadsin 1998). Tämän on edelleen havaittu tuottavan optimismia mikä puolestaan suojaa masentumiselta (Seligman 1982; Gatz 1998). Pitkällä aikavälillä vanhustyöyksikön palvelujen laadun muutokset havaitaan asiakaslähtöisemmin työskentelevänä ja tyytyväisempänä henkilökuntana sekä tyytyväisempinä ja parempikuntoisempina vanhuksina.