

SÄVELSIRKKU-KONSEPTI KULTTUURISESTI SUUNTAUTUVAN
GERONTOLOGISEN SOSIAALITYÖN VÄLINEENÄ
”Isolla porukalla on kivempi laulaa”

Sallamaria Pulkkinen
Opinnäytetyö, syksy 2012
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Helsinki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Pulkkinen, Sallamaria. Sävelsirkku-konsepti kulttuurisesti suuntautuvan gerontologisen sosiaalityön välineenä. ”Isolla porukalla on kivempi laulaa.”

Diak Etelä, Helsinki, syksy 2012, 59 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Sävelsirkku-konseptin avulla järjestettyjen musiikkihetkien merkityksistä ikääntyneiden hoivakotiasiakkaiden arjessa. Helsingin Diakonissalaitoksen Hoiva Oy kaipasi tietoa hyvinvointiteknologisesta välineestä Sävelsirkusta ja sen mahdollisesta vaikuttavuudesta ikääntyneiden hoivakotiasukkaiden aktiivisuuteen, sosiaaliseen ja kuntouttavaan kulttuuriin.

Aineistona laadullisessa tutkimuksessa käytettiin osallistuvan havainnoinnin kautta saatua tutkimusmateriaalia. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti laadullisin menetelmin. Aineisto kerättiin neljän tutkimukseen osallistuneen hoivakoti Scillan asiakkaan kautta ja avustuksella. Asiakkaat olivat asuneet hoivakodissa jo hyvän aikaa. Hoivakoti oli heille tuttu ympäristö ja he olivat aikaisemminkin osallistuneet vastaaviin musiikkihetkiin, josta aineisto kerättiin.

Opinnäytetyössä selvisi Sävelsirkun ja musiikin tuovan viisi erityistä merkitystä hoivakotiasiakkaiden arkeen. Musiikki toi mieleen muistoja, musiikki loi tunnetiloja, aktivoi liikkumaan ja laulamaan. Musiikkihetkien positiivisena sivutuotteena hoivakodin asiakkaat tunsivat kuuluvansa ryhmään.

Yhteenvedonä Sävelsirkku oli musiikintarjoajana hyvä apuväline muistisairaiden ryhmätoiminnassa ja kulttuurihetkien luomisessa. Sävelsirkun arkistosta löytyi runsas valikoima erilaisiin tilanteisiin ja musiikillisiin mieltymyksiin soveltuvaa musiikkia. Musiikki oli helppo ja vaikuttava arjen rikastuttaja muistisairaiden elämässä ja Sävelsirkku toimi tässä konseptissa erinomaisesti.

Asiasanat: Sävelsirkku, musiikki, gerontologinen sosiaalityö, kulttuurisuuntautuneisuus

ABSTRACT

Pulkkinen, Sallamaria.

Music and Sound Vitamins concept as an instrument in social work with elderly people. It is more pleasant to sing along together.

59 p, 3 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services.

Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this study was to describe and analyze how the residents of Helsinki Institute of Diaconess Nursing Home Scilla experienced music and the concept of Sound Vitamins. The aim of the thesis was to study what kind of meaning music could bring to their lives by Sound Vitamins. Sound Vitamin is a combination of rehabilitative and recreational activities. It is patented new information technology.

The thesis is a qualitative research. The material was collected by participant observation among four people at Scilla. The group consisted of four elderly customers who suffer from memory disorder. The research material was analyzed by using of content analysis. The study was carried out in spring 2011.

The observation results showed that the meaning of music and Sound Vitamins moments among customers were considered positive. Those moments were rewarding and significant to elderly people who live in hospice.

In order to develop the activities arranged for the elderly, Sound Vitamins offers a valuable change to construct and realize daily or weekly music moments. Music groups bring rhythm and joy to fragile people`s life. Music activated memories. With the help of music the group had more content to their everyday life. Moments with Sound Vitamins and music promoted communality within the group and the personnel.

Key words: Sound Vitamins, music, group activities, moments

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 GERONTOLOGINEN SOSIAALITYÖ	8
2.1 Gerontologisen sosiaalityön huomioita ja arvoja.....	8
2.2 Kulttuuri ja luovuus gerontologisessa sosiaalityössä.....	9
2.3 Toiminnalliset ryhmät gerontologisessa sosiaalityössä	12
2.4 Huomioita toiminnallisesta ryhmästä tutkimukseni aikana	13
3 MUSIIKKI KULTTUURIPAINOTTEISESSA VANHUSSOSIAALITYÖSSÄ.....	15
3.1 Musiikki ikääntyneen näkökulmasta.....	15
3.2 Musiikin kuulemisesta ja sen vaikutuksista	16
3.3 Musiikillinen ryhmätilanne	18
4 SÄVELSIRKKU	19
4.1 Sävelsirkku tutkimuksien valossa	19
4.2 Sävelsirkun toiminta	20
4.3 Sävelsirkun musiikkivalikoimasta	23
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ.....	24
5.1 Tutkimuskysymys	24
5.2 Tutkimusmenetelmä.....	24
5.3 Aineistonkeruu	25
5.4 Osallistuva havainnointi.....	27
5.5 Aineiston analysointi.....	28
5.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	30
6 TULOKSET	33
6.1 Viisi erilaista merkitystä	33
6.2 Musiikki tuo muistoja mieleen.....	33
6.3 Musiikki vaikuttaa tunteisiin ja mielialaan	35
6.4 Laulamisen riemua	37
6.5 Musiikki ja hyötyliikunta	39
6.6 Ryhmään kuulumisen tunne musiikkituokioiden aikana	40

7 YHTEENVETOA TULOKSISTA.....	42
7.1 Sävelsirku-konsepti	42
7.2 Musiikin voima	42
7.3 Ryhmätoiminta.....	43
7.4 Kulttuuritoiminnan toteuttaminen ja kehittäminen	44
8 POHDINTA	46
8.1 Johtopäätöksiä ja kysymyksiä.....	46
8.2 Opinnäytetyöprosessin arviointia.....	47
LÄHTEET.....	51
LIITE 1. Asiakkaan suostumuslomake	57
LIITE 2. Tiedotelomake.....	58
LIITE 3. Opinnäytetyön prosessikuvaus.....	59

1 JOHDANTO

Sosiaalisesti ja kulttuurisesti kestävä ikääntyneiden parissa tehtävä sosiaalityö ja hyvinvointiteknologisen konseptin sekä musiikin tuottama merkitys ovat opinnäytetyöni päänäkökulmia. Toteutettuna kulttuurityö suo ikääntyneille mahdollisuuksia harrastaa tärkeitä asioita ja toteuttaa uusiakin elämäntavoitteita. Ikääntymisen ymmärtäminen voimavarana mahdollistaa osallisuutta yhteiskunnassa ja ikääntyneen omassa elinympäristössä. Ikääntyneellä muistisairaalla ihmisellä on oltava samankaltaiset mahdollisuudet harrastaa arjessaan aisteja herättävää toimintaa, kuin meillä muillakin.

Ikääntyneiden puolesta puhuminen ja toimiminen ovat oleellisia työtehtäviä sosiaalialalla. Ikääntyneet ovat osa toteuttamisen yhteiskuntaa, eikä heidän elämänsä saa olla vain turvallista mutta passiivista odottamista. Yksi sosionomin tehtävistä on tuoda kulttuurista sisältöä hauraiden ikääntyneiden elämään esimerkiksi hoivakotiympäristössä. Ikääntyneen itsensä toteuttaminen ei saa olla vain fraasi vailla käytännön merkitystä. Taide, kulttuuri ja luovuus antavat mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen meille kaikille, joten miksi ei ikääntyneellekin. Kun ikääntynyt pohtii elämäänsä ja kokemuksiaan luovien menetelmien avulla, hän tekee omaa elämäänsä arvokkaaksi.

Helsingin Diakonissalaitoksen Hoiva Oy kaipasi tietoa monissa hoivakodeissa käyttämästään hyvinvointiteknologisesta konseptista Sävelsirkusta ja sen tuottamasta merkityksestä ikääntyneiden asiakkaidensa aktiivisuuteen, sosiaaliseen ja kuntouttavaan kulttuuriin. Hoiva Oy:n kehittämispäällikön kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen päädyimme ratkaisuun tutkia opinnäytetyöni avulla, mitä Sävelsirkku - konsepti ja siihen ohjelmoidun musiikin kuunteleminen pienryhmässä merkitsevät ikääntyneille muistisairaille asiakkaille ja millaisia merkityksiä musiikki tuo heidän arkipäiväänsä.

Aloitan raporttini paneutumalla gerontologiseen sosiaalityöhön, sen arvoihin ja haasteisiin. Koska opinnäytetyöni keskittyy musiikin luomiin merkityksiin, avaan musiikin teoriaa ja sen käyttömahdollisuuksia kulttuuripainotteisessa vanhussosiaalityössä. Lopuksi esittelen Sävelsirkku - konseptin, joka toimii opinnäytetyöni katalysaattorina ja kohteena. Tämän jälkeen esittelen opinnäytetyönprosessini ja sen toteutuksen. Kirjoitan myös tärkeäksi muodostuneesta etiikasta hauraiden ihmisten parissa tehtävästä tutki-

muksesta. Opinnäytetyöni lopuksi avaan saamani tutkimustulokset siitä minkälaisia merkityksiä Sävelsirku ja musiikki toivat ikääntyneille asiakkaille. Lopuksi pohdin ja arvioin tutkimukseni tuloksia ja koko opinnäytetyötäni prosessina myös oppimisen näkökulmasta.

2 GERONTOLOGINEN SOSIAALITYÖ

2.1 Gerontologisen sosiaalityön huomioita ja arvoja

Ikäihmisten paikkaa yhteiskunnassa ja palvelujärjestelmässä luonnehtivat monesti vielä nykyaikanakin kohteena oleminen sekä puheet raihnaisuudesta ja taakkana olemisesta. Senioreiden taide- ja kulttuuritoiminnan kehittäminen on haaste sosiaali- ja kulttuurialan koulutukselle, tutkimukselle ja käytännön asiantuntijoille, koska kulttuuriset innovaatiot voimaannuttavat toimijansa ja tulevat mahdolliseksi avoimen yhteistyön ansiosta. (Lundahl, Hakonen & Suomi 2007, 268.)

Suomessa vallitsee runsas keskustelu vanhuuden arvostamisesta liittyen mm. hoitohenkilökunnan määrään hoivalaitoksissa. Jos työelämässä vanhojen ihmisten arvostaminen on laihaa, miten on muilla kulttuurin areenoilla? Airaksisen mukaan vanhuuden arvo ei ole itsestään selvä asia. Vanhuus ei välttämättä merkitse viisautta kuten nuoruuskaan ei merkitse hulluutta. Vanhuutta arvostetaan erilailla eri yhteiskunnissa. Kuitenkin vanhuuden asettaminen omaksi merkitykselliseksi kaudekseen pakottaa yhteiskunnan ottamaan siihen kantaa ja antamaan tuolle iälle arvon. (Airaksinen 2002, 52–55.)

Suomalainen ääriesimerkki on äänioikeuden poistamisehdotus iäkkäiltä. Tarkkaa äänestykseen osallistumattoman yläikärajaa ei annettu. Suomalaisessa politiikassa on jo pitkään ollut tavoitteena väestön terveyden ja eliniän lisääminen, mutta kun elinikä saavutetaan, se onkin yhteiskunnallinen ongelma. Syyllistetäänkö tässä ihmistä, joka elää liian vanhaksi ja taas maksaa rahaa yhteiskunnalle? (Nurmi & Ahonen 2006, 258-259.)

Iäkkäiden elämänlaatuun ja sen eri puoliin vaikuttavat sosiaalisesta kontekstista esille nousevat odotukset. Ennakkoluuloiset ja stereotyyppiset käsitykset vanhuudesta sivuuttavat yksilön erilaisuuden. Tätä ilmiötä kutsutaan ageismiksi. Sen sisältönä saattaa olla hyvää tarkoittavaa asennetta ja toisaalta valtavan negatiivista tunnetta ikäihmisiä kohtaan. Kyse on yksilön lähiympäristön muokkaaman identiteetin suhde ikääntyneeseen yksilöön. Ageismi piileskelee yhteisöissä ja sitä voi olla vaikea havaita. (Ruoppila 2004, 52–53.) Ageismi voi olla vaikkapa hoivakotiympäristössä tapahtuvaa tasapäistämistä. Kaikki eivät esimerkiksi pidä samasta musiikista, vaikka ovatkin samaa sukupolvea.

Tutkimustani tehdessä en itse olettanut kaikkien samanikäisten ryhmäläisen arvostavan samankaltaista musiikkia. Huomioin tämän valitessamme musiikkia yhdessä hetkiimme, myös tutkimukseni luotettavuuden kannalta ajateltuna.

Perinteisissä länsimaisessa yhteiskunnassa yksilön elämänkaaria kuvataan kahdella tapaa, kaaressa ja ympyrässä. Kaariperinne ikään kuin kilpailee eduista eri ikäryhmien välillä. Kaaressa metafora liittyy kasvuun ja kuihtumiseen, jolloin on helpompaa nähdä kasvu arvokkaampana. Ympyrässä iät ovat kokonaisuudesta koostuva sarja ja ne näytettyvät samanarvoisina ja ihailtavina. Yhteiskunnassa nämä perinteet näkyvät erilaisina ajatusmalleina. Kaarimallin mukaan ikärasismi saattaa vaikuttaa jopa perustellulta. Ympyrämallissa ikärasismi on tuomittavaa. Kysymys onkin siitä rakennetaanko yhteiskuntaa nuorille ja vahvoille, vai ovatko kaikki ikäryhmät yhteiskunnassa samanarvoisia? (Tuomi 2000.)

Perinteinen elämänkaarimalli tuottaa näkemyksen miten määräikäisen tulee käyttäytyä, mitä heiltä voi edellyttää ja mitä hänelle voi sallia. Gerontologisessa paradigmassa on tilaa luovuudelle ja spontaanisuudelle. Laskeva elämänkaarimallin voi kääntää nousevaksi maljamalliksi. (Hohenthal-Antin 2006, 177.) Vanhenemisen myötä monesti tapahtuu vähittäistä eristäytymistä sekä sosiaalisista suhteista ja yleensä maailmanmenosta irtaantumista. Tätä pidetään negatiivisena ilmiönä, jopa sosiaalisena luhistumisena. Vanhenemisen irtautumisprosessia voidaan kuitenkin kuvata metatason muutoksena materialistisesta ja rationaalisesta perspektiivistä kosmiseen ja transsendenttiseen perspektiiviin. Tästä näkökulman muutoksesta seuraa lisääntynyt elämään tyytyväisyys. Ehkä ikääntynyt ei edes kaipaa kulttuuria elämäänsä, kuten me nuoremmat kuvittelemme? (Marin 2002, 34.)

2.2 Kulttuuri ja luovuus gerontologisessa sosiaalityössä

Menetelmäosaaminen on vanhustyön alue, johon on alettu kiinnittää huomiota viimeisen 10 vuoden aikana. Menetelmiä ovat puhe- ja tunnetyö, muistelutyö, kirjallisuus, luovat menetelmät, perhe- ja sukupolvityö, verkostotyö, yhteisötyö sekä ympäristön ja luonnon eheyttävä voima. Nämä menetelmät sisältävät piirteitä kulttuuri-, kasvatus-,

psyko- ja sosiaaligerontologiasta. Taustalla on ajatus ikäihmisten voimavaraistamisesta ja heidän omien voimavarojensa käytöstä osana työmenetelmiä. (Salonen 2008, 166.)

Viriketoiminta-termi tuo monelle mieleen ikääntyneen pelkästään kulttuurin vastaanottajana ja ohjatun toiminnan kohteena. Taide- ja kulttuuritoiminnan käsite avaa tietä ikääntyneen osallisuudelle juuri hänen elämäntilannettaan palvelemaan taidetoimintaan. Toiminnallisten ryhmien käyttö sosiaalityössä osallistuu ikääntyneen toimintakyvyn tukemiseen ja voimaantumiseen. (Lundahl ym. 2007, 259.)

Dementia on oireyhtymä, johon liittyy mahdollisesti kielellinen häiriö, kätevyysheikkeneminen, tunnistamisen vaikeutuminen ja monimutkaisten älyllisten toimintojen heikkeneminen. Sairauden jossain vaiheessa voi ilmetä käytöshäiriöitä. Oireisto voi olla pysähtynyt, parannettavissa oleva tai etenevä sen aiheuttajasta riippuen. Jokaisella muistisairaalla on hyödynnettäviä voimavaroja jäljellä. Ilo, nautinto ja onnistumisen kokeminen ovat tärkeitä elementtejä muistisairaallekin. Ihmisellä on kyky nauttia asioista ja se ei katoa koskaan. Muistelu on hyvä esimerkki mielihyvää tuottavasta toiminnasta. Muistelua voi ilmentää hyvin esimerkiksi musiikin kautta ryhmässä tai kahden kesken. (Muistiliitto 2010.)

Vanhenemiseen liittyy itsetuntoa koettelevia haasteita. Voimien väheneminen, terveysongelmat ja yhteiskunnan keskiöstä erkaneminen koettelevat ikääntyneen minäkuvaa. Katkeruuden ja hylätyksi tuleminen tunteet käyvät mielessä. Ikääntymisen myötä ihminen jossain määrin sulkeutuu maailman toreilta pienempiin ympäristöihin. Yksilö voi kuitenkin käyttää omia tunteitaan ja elämäkokemuksiaan rikastuttamaan jopa tapahtumaköyhää elämäänsä. Palvelutalossa toimiva esitys tai tapahtuma voi tarjota mahdollisuuden palata aiempiin elämänvaiheisiin ja suhteuttaa niitä kokemuksiin ja muistoihin nykyiseen aikaan. Liikkumisen vaikeutumisesta johtuen elinpiiri kapenee. Masennus ja passivoituminen ovat vaarana. Monella palveluasujalla on halua kohdata elämässään vielä tapahtumia ja kulttuuria. Lähteminen tuntuu vaivalloiselta, koska siihen pitää varata omaisia ja henkilökuntaa. Vieraillevien ja järjestettyjen tapahtumien rooli on näin ollen suuri. (Lehtonen 2010, 80–83.)

Luovuus ei katso ikää, mutta luovuuden pulpahtamiseen pintaan voidaan tarvita otollinen maaperä. Tarvitaan jokin tai joku sysäämään luovuus liikkeelle. Kulttuuri- ja taideaktiviteetit toimivat vanhustyön toimintayksiköissä arjen rikastuttajina ja virkistykse-

nä. Ohjaajan avustuksella ikääntyneillekin tarjoutuu lupa toteuttaa itsessään olevia luovia voimavaroja ja ilon tunteita. (Hohenthal-Antin 2006, 177.) Ikääntynyt voi elää hyvän vanhuuden. Hoitoympäristöjä voidaan tarkkailla mm. Maslown tarvehierarkian pohjalta. Turvallisuudesta huolehditaan, mutta yhteenkuuluvuuden, arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarve jää monesti huomioimatta. (Nieminen & Zotow 2005,7.)

Sosiaalityötä muistisairaiden parissa voi tarkastella kulttuurityönä. Ikääntyvien parissa tehtävässä työssä voi suorastaan painottaa luovien toimintojen merkitystä. Luovilla toiminnoilla tuetaan yksilöitä, joilla itsensä ilmaisu ja kokemusten kuvaaminen on vaikeaa. Luovuus on keino antaa onnistumisen ja hyvän yhdessäolon kokemuksia myös heille jotka ovat arkoja, huonomuistisia ja hitaita. Luovat menetelmät tukevat elämänhallintaa koska ne perustuvat kokonaisvaltaiseen kokemiseen. Luoviin menetelmiin kuuluu elämyksellisyys joka mahdollistaa kokemuksia, merkityksiä ja tunnelmia. Yhteisöllisyyden merkitys on suuri. Ikääntynyt voi ryhmässä jakaa tunteitaan ja pohtia muiden kanssa niiden merkitystä. (Andreev & Salomaa 2005, 161; Lundahl ym. 2007, 256.)

Kulttuurinen työnäkökulma on perusteltavissa sosiaalialan työssä, koska sen avulla voidaan parantaa ja ylläpitää muistisairaiden henkilöiden elämänlaatua ja toimintakykyä. Kulttuurilla on myönteisesti latautuva käsitys. Taide subjektiivisena kokemuksena on esteettinen kokemus, joka eheyttää identiteettiä ja vahvistaa tunnetta omasta pätevyydestä. Taide on yhteisöllisesti jaettu kokemus. Yhteisöllisyys muotoutuu käyttäjien, sosiaalialan ammattilaisten ja ammattitaiteilijoiden välisestä vuorovaikutuksesta. (Lundahl ym. 2007, 256.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on termi, jota tässä yhteydessä käyttäisin. Se ei ole muusta toiminnasta erillistä ja yksittäistä ohjelmaa, vaan koko yhteisön kokonaisvaltaista yhdessä toimimista, teorian ja käytännön vuorovaikutusta. Kysymys on asiakkaiden kokonaisvaltaisesta ja täyteläisestä arjesta. Innostamisen filosofia sisältää perustarpeista huolehtimista mutta myös sosiaalisen elämän tukemisen. (Kurki 2007, 100.)

2.3 Toiminnalliset ryhmät gerontologisessa sosiaalityössä

Laulutuokioilla, tanssiaisilla, ja hengellisen musiikin kuuntelulla on muistisairaiden elämänlaatua lisäävää vaikutusta. Lääkkeettömien hoitokeinojen kehitystyö on tärkeää sekä inhimillisistä että yhteiskunnallisista syistä. Muistisairaiden hyvän hoidon ja hoidon kehittämisessä tulisi huomioida elämän jatkuminen mahdollisimman normaalina sairaudesta huolimatta. Käyttösoireiden hoidossa on mahdollista käyttää mm. aktivoivaa viriketoimintaa ja muisteluterapiaa. Viriketyön vaikutuksesta muistisairaahan käyttösoireet voivat vähentyä pitkäaikaisestikin ja ne tuovat onnistumisen ja hyvän olon kokemusta. Onnistuisivatko kulttuurityön menetelmät henkilökunnalta hoivatyön ohessa, vaikka vaativatkin sitoutumista. (Andreev & Salomaa 2005, 162; Airila 2000, tiivistelmä.)

Huomattavan suurta osaa muistisairauksia sairastavista hoidetaan pitkäaikaisesti mm. Scillan tyyppisissä hoivayksiköissä. Arvioiden mukaan kaksi kolmesta pitkäaikaishoidon paikasta on muistisairaahan ikääntyneen käytössä. (Topo 2005, 137.) Hoivakodeissa usein panostetaan ikääntyneiden hygieniaan, lääkehoitoon ja syömiseen, mutta miten on muistisairaahan ikääntyneen vaikutusmahdollisuus sosiaaliseen ja kulttuuriseen elämänsältöön? Onko heille siihen annettu tilaisuuksia, mahdollisuuksia ja resursseja? Henkilökuntaa on monissa paikoissa edelleen liian vähän ja kaikilla työntekijöillä on kiire hoitaa hoivaamiseen liittyvät rutiinit, kuten ruokailu, lääkehoito ja aamu- ja iltatoimet.

Elämyksellisesti ja toiminnallisesti toimiva työntekijä ei aina saa tukea ja hyväksyntää työyhteisössään. Hänen työmenetelmiään saatetaan pitää ajan haaskauksena ja turhana. Yhdessä sovittavia asioita työyhteisössä onkin yksilö- tai ryhmätoimintojen tarkoitus ja tavoitteet, luovien yksilö- ja ryhmätoiminnan kesto, kokoontumisten tiheys, ajankohta, paikka ja työnjako. Yhteistyö ohjaajan ja työyhteisön välillä on oleellista. Luovan toiminnan hankkeen toteuttaminen voi lisätä työyhteisön yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kehittää positiivista itsekritiikkiä. Onnistunut toteutus poikii uusia kokeilumuotoja. (Andreev & Salomaa 2005, 177; Airila 2002, 29.)

Mielestäni ikääntyneillä muistisairailla on oikeus säännölliseen osallisuuteen kulttuurin kokijana ja tekijänä. Siihen tehtävään olisi mielestäni hyvä palkata yksittäinen ihminen, esimerkiksi sosionomi, joka tutkimuksellisen työotteen hallitsevana voisi tehdä samalla työyhteisöäkin kehittävää tutkimuksellista työtä? Kyse ei kuitenkaan olisi suuresta ra-

hallisesta investoinnista? Hyötysuhde voisi kehittyä positiiviseksi ikääntyneiden tyytyväisyyden noustessa, oireiden vähentyessä sekä henkilökunnan liiallisen kiireen tuomien sairauslomien vähetessä. Niemisen ja Zotowin mukaan lääkkeettömiin hoitokeinoihin olisi hyvä panostaa ja niiden kehittämistyötä tukea, koska ikääntyneillä tulisi olla oikeus taiteeseen ja kulttuuriin halutessaan, vaikka kotina olisi laitos tai jopa vuode. Sosiaalisen kentällä taidetta ja kulttuuria voidaan tarkastella ehkäisevän sosiaalipolitiikan yhteydessä. Yhteiskunnan rakenteiden hajotessa yksilöt kokoavat elämäänsä merkityksiä eri elementeistä, jolloin taide ja kulttuuritoiminta toimivat ennaltaehkäisevässä merkityksessä sosiaali- ja terveystehtävissä. (Liikanen 2004, 12.)

Taidelähtöiset luovat ja toiminnalliset menetelmät sopivat hyvin mm. sosiaalipedagogiseen työhön. Ikääntyminen voi heikentää mahdollisuuksia kokea toiminnallisuutta ja elämyksellisyyttä arjessa. Luovissa toiminnallisissa työmuodoissa tuetaan ikääntyneen ihmisen elettyä elämää jota kautta hän voi vahvistaa sisäistä elämäänsä. Luovilla menetelmillä voi houkutella esiin tunteita, ajatuksia, mielikuvia ja luovuutta. (Andreev & Salomaa 2005, 169; Nietosvuori 2008, 139.)

2.4 Huomioita toiminnallisesta ryhmästä tutkimukseni aikana

Ryhmäämme ohjasi Sävelsirkun ja asiakkaat hyvin tunteva sairaanhoitaja, joka toimi tutkimukseni ajan myös yhteyshenkilönäni. Hän ohjasi ryhmäämme rauhallisesti ja antoi tilaa osallistujille. Ryhmässä jokainen tunsivat olevansa arvokas ja tarvittu. Tämä on mielestäni toiminnan yksi ryhmätoiminnan tarkoitus ja tavoite. Tutkimukseni aikana ryhmänohjaajalla oli mielestäni merkittävä rooli, koska hän toimi myös muistisairaankokemusten ja muistojen tulkkina. Perustieto muistisairauksista ja niiden vaikutuksista helpottaa työtä. Taitava ohjaaja sivuuttaa ryhmätilanteessa osallistujien menettämät kyvyt. (Andreev & Salomaa 2005, 178.)

Hyviä ryhmänohjaajan taitoja on usko oman työn merkityksellisyyteen, rohkeus ja luovuus, kyky kuvitella ja leikkiä. Tilanneherkkyys ja tilanteenhallinta, muuntautumis- ja ongelmanratkaisukyky ovat tarpeellisia taitoja. Hienotunteisuus on arvokasta ihmissuhdetyössä. (Andreev & Salomaa 2005, 175–178; Airila 2002, 35.)

Ohjaajan ei kuitenkaan pidä omalla innostuksellaan säikäyttää osallistujia. Ohjaajan tehtävänä on luoda turvallinen ja hyväksyvä ryhmätilanne, kuten tutkimukseni aikanaakin tapahtui. Ryhmämme ohjaaja kykeni lempeästi reagoimaan seikkoihin, mitä ryhmässä tapahtui. Hän esimerkiksi ohjasi keskustelua eteenpäin, jos ryhmäläisen sanat olivat kateissa. Ohjaaja ei vaatinut ryhmäläisiä osallistumaan tai kuvaamaan kokemuksiaan, vaan jokainen kertoi tuntemuksistaan juuri kuullusta musiikista spontaanisti halutessaan. Toisaalta ryhmässä saattaa tulla kerrotuksi hyvinkin vaikeita asioita. Ohjaajan tulisi auttaa osallistujia löytämään positiivisia asioita elämässä. (Andreev & Salomaa 2005, 175–178; Airila 2002, 35.)

Ryhmänohjaajan tuki ja läsnäolo oli oleellista ryhmäläisille. Hän oli kuin orkesterinjohtaja. Ryhmänohjaaja luo ne olosuhteet, joissa ryhmän on hyvä olla ja keskittyä toimintaan. Ryhmänohjaaja herätti luottamusta ja hänelle kerrottiin musiikin tuottamista tuntemuksista ja merkityksistä hyvinkin avoimesti. Huomioimme myös ryhmätilan siisteyden ja levollisuuden. Mitä vähemmän ärsykeitä ympäristössä on, kuten ylimääräisiä ääniä tai epäjärjestystä, sitä paremmin muistisairas pystyy keskittymään sen hetkiseen ohjelmaan. Viihtyisä ja kodikas tila jo itsessään toivotti ryhmäläiset tervetulleeksi. Ryhmäläiset huomasivat tilan olevan jotain erityistä tilannetta varten, joten ilmassa oli arvokkuuden tunnetta. Viihtyisä tila toivotti ryhmäläiset tervetulleeksi.

Ympäristön sisustus on monien mahdollisuuksien tarjoaja varsinkin vaikeiden sairauksien keskellä. Muistisairausasiakkaan itseltään ekyksissä olemista voi helpottaa ympäristön kehittämällä. Hyvä ympäristö on tutunomaisuudessaan kodikas ja hallittava. (Mikkola 2005, 117).

3 MUSIIKKI KULTTUURIPAINOTTEISESSA VANHUSSOSIAALITYÖSSÄ

3.1 Musiikki ikääntyneen näkökulmasta

Musiikki on ikäihmisten ykkösharrastus. 75 % ikääntyneistä sanoo kuuntelevansa musiikkia. Musiikkituokioita on helppo järjestää ja ne ovat suosittuja ikääntyneiden kanssa toimiessa. Musiikki vetoaa tunteisiin ja tuo vahvoja muistoja. Musiikkihetki kannattaa aloittaa ryhmäläisten nuoruuteen liittyvällä suosikkimusiikilla. (Hohenthal-Antin 2006, 65.)

Musiikin käyttömenetelmistä laulutuokiot ovat suosittuja ikääntyneillä, koska monet heistä ovat nuoruudessaan tottuneet laulamaan paljon. Laulaminen yhdistää ja on rentouttavaa sekä hauskaa yhdessäoloa. Yhteislaulaminen vilkastuttaa aivoverenkiertoa ja muistikin vetreytyy. Tutut laulut ja musiikin välittämät mielikuvat säilyvät pitkään myös dementoituneilla henkilöillä. Yhteislaulun aikana torkkuva ikääntynyt voi kokea laulavansa muiden mukana tai käväistä lapsuutensa maisemissa. (Airila 2002, 45; Jukkola 2003, 174.)

Musiikkia valitessa huomioimisen arvoinen asia onkin sen käyttötarkoitus. Onko tarkoitus stimuloida, synnyttää mielikuvia ja muistoja vai rentouttaa ja rauhoittaa? Onko tavoitteena helpottaa keskustelua ja vuorovaikutusta, tuoda iloa vai tukea tietoisten asioiden jäsentämistä? Musiikin rakenteellinen ominaisuus kuten rytmi, tempo, tonaalisuus, harmonia, dynamiikka ja sointi määrittävät sen stimuloivuuden ja rauhoittavuuden. Tärkeää on löytää musiikkia joka liittyy kuulijoiden elämään. Ikääntynyt muistaa eniten asioita ikävuosien 10 ja 25 välillä, riippumatta siitä onko ikääntynyt muistisairas. (Jukkola 2003, 174.) Tätä tietoa voi hyödyntää musiikin ja sen teemojen valinnassa, kuten mekin luonnollisesti teimme tutkimuksessani. Omaan elämään liittyvä musiikki herätti keskustelua enemmän kuin musiikki, joka oli tuntematonta tai merkityksetöntä.

3.2 Musiikin kuulemisesta ja sen vaikutuksista

Kaikissa ihmisen kulttuureissa on ollut musiikkia. Vanhimpia esineitä arkeologisissa kaivauksissa ovat olleet soittimet. Kun ihmiset ovat kokoontuneet juhliin ja muihin tapahtumiin, musiikki on ollut aina läsnä. Teollistumattomissa maissa musiikki on ollut ja on osa arkipäivän rakennetta, enemmän kuin moderneissa länsimaissa. Noin viisisataa vuotta sitten omassa kulttuurissamme eroteltiin musiikin kuuntelijan ja musikanterin eriliset luokat. Suurimmassa osassa maailmanhistoriaa musisointi on ollut yhtä luonnollista kuin käveleminen tai hengittäminen. (Levitin 2010, 12.) Monissa maailman kielissä verbi laulaa tarkoittaa myös tanssimista. Laulamiseen oletetaan liittyvän ruumiillista liikehdintää, kuten tutkimuksenikin aikana ilmeni. Muistisairaatt liikkuvat mielellään musiikin tahdissa, vaikka istuessaan kahvipöydässä. Musiikki ikään kuin automaattisesti laitto vartalon liikkeeseen.

Kautta aikojen musiikkia on käytetty tarpeeseen ilmaista itseään ja tunteitaan. Musiikista on ammennettu arkipäivän tueksi ja se on auttanut kestäämään yksinäisyyttä ja vaikeuksia. Musiikki on yhdistänyt ryhmiä, rauhoittanut ja antanut ihmisille kautta historian mahdollisuuden ilmaista rakkautta, vihaa, pelkoja, iloa ja surua. Musiikki ja sen ominaisuudet herättävät tunnetiloja kuten jännitystä, rauhallisuutta, iloisuutta ja vakavuutta. Musiikki ei edellytä älyllistä lähestymistä. Musiikin avulla voi avata tien yksilön elämään vaikuttaviin ja häiritseviin ristiriitoihin. (Ahonen-Eerikäinen 1999, 34; Ahonen-Eerikäinen 1995, 97.)

Musiikki vetoaa, lumoo ja vaatii. Se herättää ihastusta ja vetää puoleensa ja lohduttaa. Tuntemattomatkin tunteet tulevat julki musiikin avulla. Musiikki viehättää ihmistä syvästi. Heitäkin on, joita musiikki ei puhuttele tai se jää yhdentekeväksi, mutta sangen monelle musiikki on tärkeää. (Kurkela 1994, 27–30.)

Musiikin merkityksistä voidaan erottaa välinearvo ja itseisarvo. Musiikilla voi osoittaa omaa mahtavuuttaan, vietellä, mainostaa, tappaa aikaa ja opettaa lapsille keskittymiskykyä. Musiikki voi toimia jonkin tärkeän tavoitteen saavuttamisessa. Mitä suurempi musiikin välinearvo on, sen paremmin musiikki johtaa haluttuun päämäärään. Musiikin olemassaoloon tällainen välinearvo ei vaikuta riittävältä selitykseltä. Ajatus musiikista ilmiönä, joka ei palvele inhimillistä päämäärää, vaikuttaa epäuskottavalta. Musiikin

täytyy kummuta jostain syvältä ja ilmentää ihmisyyttä jotenkin hyvin perustavaa laatua olevalla tavalla. Musiikki värittää elämää ja tekee siitä mielenkiintoisemman. Musiikin avulla on mahdollista ilmaista yksilöllisyyttä. (Kurkela 1994, 27–30.)

Ennen syntymää saamme ensimmäiset äänikokemuksemme. Varhaislapsuuden eikielelliset kokemukset ammentavat lisää myöhempään elämäämme, miten koemme musiikin. Tutulla laululla voi olla rauhoittava vaikutus dementoituneeseen ikä- ihmiseen. Ikääntyneen muistisairaana päivittäisissä toimissa tutun laulun hyräily saattaa rauhoittaa hankalankin tilanteen. Liikuntakyvyttömien ja dementoituneiden äänimaisemaan tulee kiinnittää huomiota, he eivät välttämättä saa suljettua korviaan epämiellyttäviltä ääniltä. Ärtymystä voi olla vaikea ilmaista tai tunnistaa. Syy voi olla jatkuva viihteeksi tarkoitettu taustamelu. (Jukkola 2003, 173.)

Sama musiikki on vaikutukseltaan erilainen eri yksilöillä. Jokaisen omat elämäkokemukset ovat avaintekijöitä musiikin vaikutuksen kokemiseen. Musiikkia voidaan käyttää tavoitteellisesti, jolloin kyse on musiikkiterapiasta. Musiikkiterapiaa ohjaa koulutettu musiikkiterapeutti. Musiikkiterapian näkökulmasta musiikkia voidaan käyttää sosiaalisen elämän tukemiseksi. Helposti sovellettavana musiikki on hyvä väline elämänlaadun parantamistyössä. Musiikki antaa monipuolisuutta hoivatyöhön. Musiikilla voi siis aikaansaada vaikutuksia mielialaan ja se on ylivertainen verrattuna esimerkiksi surullisiin ja iloisiin kertomuksiin ja tarinoihin. (Jukkola 2003, 173–176.)

Musiikki saa tilanteeseen suurempaa omistautumista ja keskittymistä. Musiikilla saadun mielialan on todettu kestävän intensiivisemmin ja pidempään kuin muilla tekniikoilla aikaansaatuihin mielialoihin. (Erkkilä 1997, 50–51.) Musiikillinen kokemus antaa mahdollisuuden tunnistaa turvallisuutta, uhkaa, ymmärtämistä ja empatiaa. Ne kaikki ovat seikkoja jotka kuuluvat ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Musiikkia voi käyttää fyysisten toimintojen tukena. Laulaminen rentouttaa sekä vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Laulaminen helpottaa afasiaa sairastavien puheen tuottamista. Musiikki eheyttää psyykkistä elämää stimuloimalla tunteitamme ja ajatuksiamme. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa musiikki on tapa kommunikoida. Se ilmentää arvojamme ja laajojakin merkityksiä. (Jukkola 2003, 174–176.)

Airilan mukaan musiikki vaikuttaa monella persoonallisuusalueella. Se herättää tunteita joiden kautta voi kokea ja purkaa niitä uudelleen. Tämä on musiikin terapeuttinen vaikutus. Musiikin kautta voi turvallisesti käsitellä tunnetiloja. Musiikki herättää muistojen kautta tunnelmia ja mielihyvää. Musiikin kautta on mahdollista ilmaista niitäkin tunteita, joista ei muuten tohtisi. Sen keinoin on sosiaalisesti hyväksytympää purkaa myös häpeällisiä tunteita. Musiikki toimii kielenä jonka avulla voi ilmaista itseään. (Ahonen-Eerikäinen 1999.)

Aivoinfarktista toipuvilla potilailla musiikin kuuntelu kahden kuukauden aikana on parantanut kognitiivista kuntoutumista ja ehkäissyt negatiivisen mielialan syntymistä. Mielimusiikkia päivittäin kuunnelleilla kuntoutujilla kielellinen muisti ja tarkkaavaisuuden suuntaaminen oli parempaa kuin äänikirjoja kuunnelleilla vertaisillaan. Aivoinfarkti aiheuttaa usein masennusta. Lempimusiikkiaan kuunnelleilla mieliala on keskimäärin parempi kuin musiikkia kuuntelemattomilla. Musiikin kuuntelu aktivoi aivoissa laajaa vireystilaa säätelevää hermoverkkoa. Mielimusiikin kuuntelu parantaa mielialaa ja kognitiivista toimintakykyä. (Peltonen 2009.)

3.3 Musiikillinen ryhmätilanne

Musiikkiryhmän tavoitteeksi voi määritellä muistelutyön mukaisia tavoitteita jossa tutustutaan itseen ja toisiin. Ryhmän vuorovaikutuksen lisääminen voi olla tavoite. Yhteenkuuluvuuden kokeminen, oman elämän muistelu ja uudelleen arvioiminen, tunteiden kokeminen ja läpityöskentely ovat hyviä tavoitteita. Muistisairaiden ryhmässä tavoitteeksi voi myös asettaa onnistumisen kokemuksen, tunteiden ja elämysten kokemisen ja aivotoiminnan stimuloimisen. Musiikki jäsentää kokemuksen eheydestä. Musiikillinen tavoite voi olla hyväksytyksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemus. (Jukkola 2003, 176.)

4 SÄVELSIRKKU

4.1 Sävelsirku tutkimuksien valossa

Tiina Tapanila on tutkinut hoitajien kokemuksia Sävelsirkusta. Hänen mukaansa toimintatuokioiden aikana osalle henkilökuntaa jää aikaa tehdä muita asioita. Työ vanhus-ten parissa tuntuu mielekkäämmältä, koska kiireen tuntu vähenee. Tapanilan mukaan pienellä vaivalla saa aikaiseksi suurta iloa ja virikkeitä asiakkaiden elämään. Tutkimus-näkökulma on hoitajalähtöinen, joten se eroaa siitä mitä tulen havainnoimaan ikäänty-neen näkökulmasta. (Audio Riders 2010.)

Kustaankartanon vanhustenkeskuksessa on toteutettu InnoÄäni projekti vuosina 2007–2008 kahdessa muistisairaille tarkoitetussa pitkäaikaisyksikössä.. Projektissa tutkittiin Äänipalvelu Sävelsirkun käyttökelpoisuutta kuntoutumista edistävän hoitotyön tukemi-nessä.. Projektin tavoitteena oli selvittää Sävelsirkun käyttöönottoprosessin keskeisiä tekijöitä ja kehittää käyttömalleja. Projekti on tehty yhteistyössä Sävelsirkun tuottajan Audio Riders Oy:n kanssa. Tutkimustuloksia kerättiin seurantalomakkeilla ja henkilö-kunnan haastatteluilla. InnoÄäni-projektin mukaan Sävelsirku soveltuu hyvin hoito-työn apuvälineeksi. Ohjelmatarjonta on monipuolinen. Valmiit ohjelmat helpottivat vi-riketoiminnan järjestämistä. Asukkaat saivat iloa ja virkistystä Sävelsirkun avulla järjes-tetyistä yhteisistä hetkistä. Haasteellisinta oli henkilökunnan perehtyminen Sävelsirkun järjestelmään ja hetkien valmistelemiseen. (Päiväsaari-Vestenius, Mikkonen, Pieviläi-nen & Pohjola 2011, 2.)

Leicesterin yliopisto koordinoi vuosina 2001- 2002 Eu:n eContent-hanketta. Se toteutet-tiin kuuden palvelutalon yhteistyönä Suomessa ja Englannissa. Tutkimuksen tavoitteee-na oli verrata iäkkäiden Sävelsirkkuryhmää sellaiseen ryhmään jossa Sävelsirkkua ei käytetty. Tavoitteena oli tehdä Sävelsirkusta kielellisesti ja kulttuurillisesti sopiva ver-sio. Tutkimuskohteena oli säännöllinen Sävelsirkkutuokio. Asukkaiden toimintakykyä seurattiin kolmen kuukauden välein vuoden aikana. Tutkimusmetodina käytettiin asiak-kaiden haastattelua ja heidän fyysistä kuntoaan mitattiin kuntomittareilla. Asiakkaiden sukulaisia ja ystäviä haastateltiin samoin kuin henkilökuntaa. (Audio Riders 2010.)

Leicesterin yliopiston tutkijoiden mukaan Sävelsirkku on merkittävä työväline iäkkäiden sosiaalisen ja fyysisen toimintakyvyn vireyttäjä pidemmän aikajakson hoidossa. Sound Vitamins for the Elderly hankkeen mukaan Sävelsirkku parantaa ikääntyneiden toimintakykyä ja on hyvä työväline sosiaalisen ja fyysisen toimintakyvyn vireyttäjä pidemmän aikajakson hoidossa. Tutkimustuloksen mukaan Sävelsirkkua voi muokata kielellisesti ja kulttuurillisesti eri kielen ja kulttuurin omaaville. Sukulaisten ja ystävien mukaan asiakkaiden keskittymiskyvyn, muistin, mielialan ja sosiaalisten kontaktien lisääntymisessä on tapahtunut positiivinen muutos. (Audio Riders 2010.)

Katja Vanhala on tutkinut kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa musiikin vaikutuksesta palvelutalon asukkaiden hyvinvointiin. Tärkeimpänä tutkimustuloksena hän mainitsee musiikin positiivisen vaikutuksen hyvinvointiin asukkaiden keskuudessa. Arkielämä saa vaihtelua ja elämyksellisyyttä. Sosiaalinen toiminta ja yhteisöllisyys saavat musiikkitoiminnan kautta pontta. Tyytyväisyys kasvaa ja musiikkia kuunnellessaan tai yhdessä laulaessaan asukkaat tuntevat kuuluvansa ryhmään. Musiikki tuo iloa ja sisältöä arkeen. Musiikkitoiminnan järjestäminen antoi asukkaille tilaisuuden muistella aiempaa elämäänsä ennen palvelutaloon muuttamista. Asukkaan kertomana tämän takia vanhojen tuttujen laulujen laulaminen on tärkeää. Vanhojen laulujen laulaminen joka viikko merkitsee todella paljon. Kansanlaulut ovat melkein kaikki tuttuja koska niitä on laulettu paljon nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa. Useimpien mielestä lapsuusajan ja nuoruuden aikaiset laulut ovat mieluisimpia. Palvelutalon työntekijöiden mukaan puhumattominkin asukkaat kommunikoiivat musiikin avulla. Laulujen sanojen muistaminen antaa dementoituneille onnistumisen tunteen. Musiikki rentouttaa ja poistaa kivun tunteita. (Vanhala 2010, 47.)

4.2 Sävelsirkun toiminta

Audio Riders on suomalainen palvelualan high-tech yritys, joka on kehittänyt Soundvitamins – tutummin Sävelsirkun – vanhustyön asiantuntijoiden kanssa Tekesin iWell-ohjelmassa. Sävelsirkku on siis suomalainen hyvinvointiteknologinen palveluinnovaatio. Se on kehitetty Vanhustyön Keskusliiton ja Audio Riders Oy:n Ajan Aalloilla yhteistyöprojektissa vuosina 1998–2000. Projektin tehtävänä oli luoda ääneen perustuva palvelutuote vanhustyöhön. Ohjelmistotarjontaa lähdettiin suunnittelemaan vanhustyön

ammattilaisten ehdottamien sisältöalueiden pohjalta. Projektin edetessä ohjelmien määrä lisääntyi ja laajeni. (Audio Riders 2012; Päiväsaari-Vestenius ym. 2011.)

Sävelsirkku-konseptin avulla kehitetään asiakaslähtöistä, toiminnallista ja sosiaalisesti aktiivista hoitokulttuuria. Konsepti koostuu ääniohjelma- ja musiikkiarkistosta, yhteislauluista, selkoutuisista, hengellisistä ohjelmista, tarinoista, muisteluohjelmista, ja mm. Ylen Elävän Arkiston ohjelmista, Sävelsirkku-laitteistosta ja käyttöliittymästä sekä yläpidosta, päivityksestä ja konseptikoulutuksesta. (Audio Riders 2012.)

Sävelsirkun yksilöllinen tekniikka antaa mahdollisuuden käytön seurantaan ja tehtyjen toimintojen todentamiseen. Tekniikka on käyttäjäystävällistä. Laitetta käytetään pitkäaikaishoidossa, palvelutaloissa ja päivätoimintakeskuksissa ryhmätoiminnan järjestämisessä. Ikääntyneempikin voi käyttää Sävelsirkkua omaehtoisesti, koska laitteisto on suunniteltu kaikille - periaatteella. Yksittäinen laite on siirrettävissä tilasta toiseen tuokioiden pitoa varten. (Audio Riders 2010; Päiväsaari-Vestenius ym. 2011.)

Laitteistoon kuuluu yksi tai useampi älykaiutin ja kaukosäädin. Älykaiuttimessa on käytössä kolme ohjelmakokonaisuutta eli reseptiä kerrallaan: keltainen, vihreä ja punainen. Yhdessä reseptissä on paljon ohjelmia. Kaiuttimen valo kertoo, mikä resepti on käytössä. Tämä resepti on tulostettavissa. Kuunneltavat ohjelmat valitaan symbolein merkitystä suurikokoisesta kaukosäätimestä. Kaukosäätimen valkoiset ohjelmapainikkeet soittavat yhden musiikin tai ohjelman kerrallaan. Vihreä FM-painike soittaa valittuja ohjelmia peräkkäin yhdellä painalluksella, kunnes kaikki on soitettu. Sävelsirkku – kanava löytyy ison oranssin painikkeen alta. Se soittaa yhtäjaksoisesti musiikkia arvotussa järjestyksessä valitusta kategoriasta, kunnes se pysäytetään. Tauko-näppäin keskeyttää soiton ja uudelleen painaminen jatkaa sitä. Älykaiuttimen kolmea valoa vastaa kaukosäätimen ABC-painike, josta voi vaihtaa älykaiuttimesta soitettavan reseptin. (Audio Riders 2011; Päiväsaari-Vestenius ym. 2011.)

Tietoverkossa on toimiva kehittämisalusta jota käyttämällä henkilökunta voi etukäteen suunnitella ympäristöön sopivan ohjelman ja ohjelmia. Suunnitellut kokonaisuudet kertyvät palvelimen muistiin ja ovet sieltä hyödynnettävissä. Verkkopohjaisuus mahdollistaa Sävelsirkun käyttäjän osaamisen kartuttamisen ja se antaa tehokkaan työvälineen viriketuokioiden suunnitteluun. Sisällön vaihtaminen kaiuttimeen, ohjelmien tulostami-

nen ja uusien ohjelmien päivitys tapahtuu työyksikön omilla tietokoneilla. Sävelsirkun ohjelmia päivitetään säännöllisesti, jolloin Sävelsirkkujärjestelmä hakee päivitykset internet-yhteydellä Audio Riders oy:n päivityspalvelimelta. Konseptia voi käyttää tietoverkossa myös usean yksikön yhteisenä työvälineenä. (Audio Riders 2011; Päiväsaari-Vestenius ym. 2011.)

Sävelsirkun aineisto madaltaa hoitajien kynnystä ohjattujen spontaanienkin toimintatuokioiden pitoon ja tarjoaa henkilökunnalle uusia ideoita kuntouttavaan työhön vanhus-ten parissa. Henkilöstölle tarjoutuu Sävelsirkun avulla myös ryhmänohjaustaitojen harjoittelu, koska laitteessa on valmiita ohjelmia. Ohjatessa jää aikaa vuorovaikutukseen ryhmän kanssa. Sävelsirkun kautta voi kuunnella musiikkia, uutisia, tarinoita, jumppaa, tietokilpailuja ja hengellisiä ohjelmia. Ohjelma valitaan kaukosäätimen symbolinäppäimistä ja kuunnellaan kaiuttimien kautta. Laitteen käyttö on helppoa aloittelevalle ja kokemattomallekin ohjaajalle, eikä toiminta vaadi etukäteisvalmisteluja. Sävelsirkku vahvistaa viriketoiminnan merkitystä ja sen käyttö soveltuu erilaisiin tilanteisiin ja erilais-ten ryhmien käyttöön. (Audio Riders 2010.)



KUVA 1. Sävelsirkun älykaiutin ja kaukosäädin

4.3 Sävelsirkun musiikkivalikoimasta

Sävelsirkku tarjoaa käyttäjälleen ideoita ja sisältöä yhdessäolon hetkiin. Sen musiikkiarkistoon kuuluu 1500 kappaletta, joista löytyy myös yhteislauluja esilaulettuna tai ilman. Näihin esityksiin saa tulostettua laulujen sanat. Ohjelmistoa kerrytetään koko ajan lisää sekä suomeksi että ruotsiksi. Juhlapyhille ja teemapäiville Sävelsirkusta löytyy valmiita ohjelmakokonaisuuksia. Niitä saa jatkossa myös päivittymän automaattisesti kaiuttimeen. Sävelsirkkuun kuuluvaa sisältöä on vaikea löytää tai jopa mahdoton saada muualta, koska kyseinen musiikki on äänitetty vain Sävelsirkkuun. (Audio Riders 2011; Audience First 2012.)

Musiikkilajeina valittavina resepteinä Sävelsirkusta löytyy ikivihreitä suomi-iskelmiä, ruotsinkielistä ja hengellistä musiikkia, Suomi-iskelmää, yhteislauluja, evergreenejä ja big band- musiikkia. (Audio Riders Oy 2011; Päiväsaari-Vestenius ym. 2011.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ

5.1 Tutkimuskysymys

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, millaisia merkityksiä Sävelsirkku - konsepti ja musiikki tuovat palveluasumisyksikössä eläville muistisairaille ikääntyneille? Minkälaisia merkityksiä Sävelsirkku - konsepti ja musiikki tuovat heidän arkipäiväänsä hoivakotiympäristössä? Onko viriketuokioita varten suunniteltu Sävelsirkku tarpeellinen ja innostava asiakkaiden näkökulmasta tarkasteltuna, ja miten tämä konsepti palvelee heitä ja heidän arkeaan? Tavoitteenani on tuottaa tietoa ja mahdollisia kehittämissuhteita asiakaslähtöiseen Sävelsirkku - konseptin avulla järjestettyihin musiikkihetkiin ja tapahtumiin. Tavoitteenani on myös nostaa esille yhteiskunnan heikompiensaisten ääni opinnäytetyöni avulla.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

- ◆ Miten Sävelsirkku - konsepti palvelee asiakkaitaan?
- ◆ Minkälaisia merkityksiä Sävelsirkku - konseptin musiikkituokiot kulttuurisena kokemuksena tuottavat asiakkailleen?
- ◆ Millaisia vaikutuksia asiakkaissa tapahtui?
- ◆ Millaista tietoa musiikin tuottamat merkitykset antavat kulttuuriseen sosiaalityöhön?

5.2 Tutkimusmenetelmä

Käytin tutkimusprosessissani (Liite 3) kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on kokemuksellisuus. Laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat kokonaisvaltainen tiedonhankinta, jossa aineisto kerätään todellisissa tilanteissa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 135.)

Laadullisessa tutkimuksessa korostuvat tutkimukseen osallistuvien näkökulmat ja se mitä he kertovat tutkimuksen kohteena olevasta asiasta. Tiedonantajien erityistä valintaa voidaan pitää tarkoituksenmukaisena tutkittavan ilmiön hahmottamisessa. Laadullista tutkimusta toteutettaessa aineiston hankintaan käytetään keinoja, joilla tutkittavien näkökulmat pääsevät esille. Tutkija toimii aktiivisesti tiedonantajien kanssa, koska sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ovat tärkeä osa tiedonhankintaa. Laadullisen tutkimuksen tyypillinen piirre on tutkimuksen kokonaisvaltainen tiedonhankinta, jossa aineisto kerätään alkuperäisessä ja autenttisessa ympäristössä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 34-35, 83; Hirsjärvi & Hurme 2008, 156-160.) Tutkija toimii myös aktiivisesti tiedonantajien kanssa, koska sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ovat tärkeä osa tiedonhankintaa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 84.)

Koska tavoitteenani oli saada tietoa Sävelsirku-konseptin ja musiikin tuottamista merkityksistä Helsingin Diakonissalaitoksen Hoiva Oy:n hoivakotiasiakkaiden arjessa, menin tutkijana ympäristöön, jossa aineistoa oli luontevasti saatavilla ja jossa tutkimuksen kohderyhmä oli tutkimuksen kannalta juuri oikea tiedonlähde. Opinnäytetyön aloittamisen ehtona oli, että tutkija omaa työkokemusta dementiaa sairastavien parista. Olen itse työskennellyt noin kolme vuotta muistisairauksia sairastavien kanssa, joten olen saanut kokemusta heidän käyttäytymisestään ja pystyn luontevasti toimimaan heidän parissaan.

5.3 Aineistonkeruu

Jotta tutkimukseni olisi Helsingin Diakonissalaitoksen Hoiva Oy:n Sävelsirkkua käyttävien asiakkaiden näkökulmasta tarkasteltu, kokosin aineistokeruuta varten Helsingin Diakonissalaitoksen Hoiva Oy:n hoivakoti Scillan asiakkaiden keskuudesta pienryhmän Scillan henkilökuntaan kuuluvan avainhenkilöni avustuksella. Ryhmämme koostui neljästä tutkimusluvan. (Liite 1.) antaneesta muistisairaasta hoivakodin asiakkaasta.

Ryhmämme kokoontui yhteensä viisi kertaa. Yksi osallistuva havainnointikerta kesti noin tunnin. Aineistoa kertyi siis viideltä tunnilta kahden kuukauden ajalta. Keräsin tutkimusaineistoni talvella 2010. Kirjasin käsin havainnointipäiväkirjaan havainnot jokaisella viidellä kerralla. Merkitsin ylös ilmeet, ruumiin kielen, hymyt ja kyöneleet.

Aineistoani voi tarkastella tätä kyseistä tutkimustani varten kirjatuksi (Eskola ja Suoranta 1998, 124–125).

Ennen musiikkituokioiden ja aineistonkeruun alkua kerroin opinnäytetyöni tarkoituksesta ja korostin osallistumisen vapaa-ehtoisuutta sekä tutkimukseen osallistumisen keskeyttämisen luvallisuutta. Tiedotin etukäteen suullisesti ja kirjallisesti (Liite 2.) asiakkaille sekä hoivakodin työntekijöille suorittamastani tutkimuksesta. Esittelin itseni ja tutkimukseni jokaisen kokoontumiskerran alussa, koska asiakkaat ovat muistisairaita, eivätkä välttämättä muistaneet mitä edellisillä kerroilla olin kertonut heille.

Keräsin aineistoni käsin kirjaamalla havaintoni ja alkuperäislausumat havainnointipäiväkirjaani. Muistiinpanot ovat konkreettinen näyttö siitä, että olen kerännyt aineistoa. Muistiinpanot ovat tutkimukseni raaka-aine. Havainnointitilanteissa muistiinpanoni koostuivat ryhmäläisten erilaisista tekemisistä, sanomisista ja reaktioista. Muistiinpanojen tekeminen oli jo itsessään analysointia. (Grönfors 1986, 134–137.) Kirjasin vain oleelliset ja tutkimukseen liittyvät asiat. Tutkijana pyrin olemaan tutkimuksen aikana luonnollinen ja pyrkiä tekniikkaan, joka sulautuisi ryhmään. Olin mukana musiikkituokioissa saman pöydän ääressä ja tasa-arvoinen osallistujakin.

Käytin tekniikkana nopeasti tehtävien muistiinpanojen ns. Aide Memoire -tekniikkaa. Siinä merkitään muistiin paperille avainsanat. Avainsanoilla palautetaan mieleen myöhemmin tilanteet, joihin ne liittyvät. (Grönfors 1986, 131.) Kirjoitin muistiinpanot täydelliseen muotoon heti aineistonkeruutilaisuuden jälkeen läheisessä kahvilassa. Luotettavuuden kannalta on tärkeää kirjoittaa sanasta sanaan muistiinpanoihin asiakkaiden kertoma sekä omat havainnoinnit ja tuoda ne sellaisenaan julki tutkimusraporttia kirjoittaessa. (Grönfors 1982, 147.)

Kirjasin havaintoni tarkasti joka kerralla, koska muistiinpanojen tekeminen näin varmisti yksityiskohtien muistamisen. Kyky tehdä havaintoja, hyvä muisti ja kynä olivat tutkimustekniset välineeni. Kirjasin muistiinpanot tapahtuneesta heti tai mahdollisimman pian tapahtuman jälkeen. Muistiinpanovälineet pidin koko tutkimuksen ajan esillä. Jos muistiinpanovälineiden olemassaolo olisi häirinnyt tutkimusta, olisin kuitenkin pitänyt ne lähetyvillä. Muistiinpanojen tekeminen kohteiden läsnä ollessa kuitenkin aina enemmän tai vähemmän häiritsevät luonnollista tilannetta. (Grönfors 1982, 129–132).

Musiikkituokioiden eli havainnoivan aineistonkeruuni aikana en kuitenkaan kokenut muistiinpanovälineitteni häiritsevän musiikin kuuntelua tai siihen reagoimista tai syventymistä.

5.4 Osallistuva havainnointi

Aineistonkeruu tapahtui osallistuvalla havainnoinnilla. Filosofisesti tarkastellen osallistuvalla havainnoilla tarkoitetaan kaikkea empiiristä tutkimusta. Tällöin ainoastaan oman yhteisönsä jäsen ymmärtää jokapäiväisen elämän empiirisen todellisuuden. Suppeamman määritelmän mukaan osallistuva havainnointi on tietoista ja systemaattista osallistumista tutkittavien elämän toimintoihin. (Grönfors 1982, 92–94.) Osallistuvaa havainnointia pidetään laadullisen tutkimuksen yleisenä tiedonkeruumenetelmänä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 34–35.)

Miksi päädyin keräämään aineistoni osallistuvalla havainnoinnilla? Pohdin aluksi tekeväni myös yksilöhaastatteluja, mutta asiakasryhmän ollessa hyvin muistisairaita henkilöitä, totesin ohjaajani kanssa osallistuvan havainnoinnin olevan luontevin ja luotettavin tapa saada sekä kerätä aineistoa. Muistisairas ei välttämättä pysty antamaan vastauksia musiikkituokioiden jälkeen eikä aikana. Sen sijaan hän elää voimakkaasti hetkessä musiikin soidessa puhuen, liikkuen ja ilmehtien.

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkittavaa ilmiötä havainnoidaan asiakkaan ehdoilla ja havainnoitsija pyrkii vaikuttamaan tapahtumien kulkuun mahdollisimman vähän. (Grönfors 1982, 93.) Tutkimukseni aikana hiljaisinakin hetkinä tapahtui tärkeää kansakäymistä, joka oli yhtä olennaista kuin aktiivinen vuorovaikutus. Osallistuvana havainnoitsijana en työntänyt itseäni tarkoituksellisesti esille, mutta niitäkään tilanteita ei aina voinut välttää.

Kaksi ihmistä saattaa kiinnittää huomiota eri asioihin mutta kummankin havaintoraportit saattavat olla mielenkiintoisia asiallisista eroista huolimatta. Subjektivisuus on rikkaus, joka kuvaa arjen monivivahteisuutta. (Eskola & Suoranta 1998, 105; Grönfors 1982, 129–131).

Havaintojen tekeminen oli jatkuva prosessi. Tutkijalle on luonnollista olla kiinnostunut toisista asioista ja ilmiöistä enemmän kuin joistakin toisista. Tutkijan tulee kuitenkin olla tietoinen omasta kiinnostuksestaan, jotta se voidaan analysointivaiheessa huomioida. (Grönfors 1986, 131.) Oman tutkimusprosessini aikana aineistostani nousivat erityisesti esille musiikin tuomat tunteet ja yhdessäolon merkityksellisyys yksilölle. Tutkijana tartuin aineistosta nousevien näiden seikkojen yksityiskohtiin. Hiljaisina hetkinä tarkkailin ryhmäläisten ilmeitä ja eleitä. Ne kertoivat minulle mm. harmoniasta, välinpitämättömyydestä, väsymyksestä, levottomuudesta tai iloisuudesta. Havainnointiin perustuvalla tutkimukselleni hyvin ominaista oli arvostukseni jokaisen osallistujan antamaa tietoa kohtaan ja uskon että jokaiseen nyanssiin on olemassa enemmän kuin yksi näkökulma ja ne kaikki ovat tärkeitä. Prosessini ajan nämä seikat olivat lähellä sydäntäni ja olivat vahvasti tutkimukseni punainen lanka.

5.5 Aineiston analysointi

Tutkimusaineistoni koostuu ryhmäläisten kommenteista ja puheista sekä omista havainnoistani musiikkihetkien aikana tapahtuneista tapahtumista, eleistä, vuorovaikutuksesta ja kommunikaatiosta. Ryhmämme kokoontui kuuntelemaan erityisesti musiikkia, joten puhetta ei kertynyt kovin runsaasti, joskin jonkin verran. Ryhmäläiset olivat myös persoonaltaan hillittyjä ja hiljaisia, joten aina ei taukojenkaan syntynyt puhetta. Kuitenkin vuoropuhelua ja dialogia käytiin. Sekä puhe että keskustelu osuivat usein musiikkiesitysten välille ja puheet on poimittu aineistoksi näinä hetkinä. Musiikin soidessakin keskusteltiin ja erityisesti laulettiin, myös spontaanisti.

Analysointi on aineiston osittamista käsitteellisiin osiin ja uudelleen kokoamista kuvauksiksi. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusmenetelmä, jota voi käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sen avulla voidaan analysoida erilaisia dokumentteja, raportteja ja puhetta. Sisällönanalyysillä voi tarkastella tutkimusaineistoa johtopäätöksiä varten. (Eskola & Suoranta 1998, 90 – 105.)

Analysoin aineistoani sisällönanalyysimenetelmällä, jolloin pyrin saamaan tutkimusaineistosta teoreettisen kokonaisuuden. Aineistolähtöisesti tutkimuksen pääpaino on aineistossani, mikä tarkoittaa sitä että teoria rakentui aineisto lähtökohtana. Aineistoläh-

töisyys vaati itsekuria ja systemaattisuutta aineistossa pysyttelemisessä. Pyrin reflektoimaan tässä raportissani tekojani niin, että lukija saa tietoa tämän tutkimukseni taustoista ja tutkimusprosessin aikana tekemistäni valinnoista. Laadullisen tutkimuksen aineiston analysointi tapahtui osin myös aineistonkeruun yhteydessä, joten Sävelsirkkumusiikkihetkistä saatu havainnointimateriaali ja aineiston teoriaan pohjautuva analysointi täydentävät toisiaan.

Litteroin eli kirjoitin puhtaaksi havainnointimateriaalin sanasta sanaan jokaisen havainnointikerran jälkeen. Litteroitua tekstiä rivinvälillä 1.5 kertyi vain 17 sivua. Analyysin kannalta on huima ero, onko minulla 100 sivua vai 17 sivua valmista materiaalia. Aineiston keräämiseen käyttämäni aika ja asiakkaiden hiljainen kommunikointi kuitenkin rajoittivat keräämäni aineiston laajuutta.

Kokosin tästä litteroinnista alueet, jotka kuvasivat parhaiten ryhmäläisten tuottamia merkityksiä Sävelsirkkumusiikkituokioista. Vertasin niitä tutkimuskysymyksiini ja teorian tietoon, johon tutustuin myös ennen aineistonkeruuta. Osallistuvaan havainnointiin kuuluu huolellinen aihepiiriin perehtyminen sekä havainnoitavien tilanteen tunteminen. (Grönfors 1982, 147; Tuomi & Sarajärvi 2002, 87).

Luin aineistoani läpi ja erotin seikat, jotka sisältyivät musiikillisiin ja musiikin tuomiin merkityksiin juuri tässä pienryhmässä. Jätin muun tutkimuksestani pois ja keskityin pelkästään näihin löytöihin. Keräsin merkitykset yhteen ja erittelin ne aineistostani.

Luokittelin aineistoni ja kirjoitin siitä yhteenvedon, joka palveli hyvin tutkimuskysymystäni ja Helsingin Diakonissalaitoksen Hoiva Oy:n kaipaamaa tietoa. Lukiessani aineistoni lähdemateriaalia aineistolähtöisesti lävitse, luokittelin myös sieltä usein esiin nousseita teemoja, merkityksiä ja puheenaiheita. Hain aineistosta tyypillistä kertomusta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95.)

Vertasin löytämiäni luokkia tähän keräämäni teorian tietoon ja tein havainnoistani johtopäätöksiä. Analysoin aineistoni lähtökohtana asiakkaiden aktiivisuus sekä sosiaalinen ja kuntouttava hoivakulttuuri. Pyrin koko opinnäytetyöprosessin ajan tarkastelemaan tätä keräämäni aineistoani mahdollisimman monitahoisesti ja puolueettomasti.

Luokittelu on yksinkertaisin aineiston järjestelyn muoto. Aineistosta määritellään luokkia ja lasketaan, montako kertaa luokat aineistossa esiintyvät (Tuomi & Sarajärvi 2002, 94). Luokittelin aineistoa tutkimuskysymykseni mukaisesti, koska tutkimukseni tarkoituksena oli löytää hoivakotiasiakkaiden itse esille tuomia merkityksiä omassa elämässään Sävelsirkun avulla järjestetyistä musiikkihetkistä. Näistä merkityksistä vahvasti esiin nousivat aktiivisuuden alaiset muistelu, liikkuminen, sosiaalisen hoivakulttuurin alla toimivat erilaiset mielialat, ryhmään kuulumisen tunteen merkityksellisyys sekä laulaminen.

5.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Sosiaalialalla on erityinen suhde etiikkaan ja ihmisoikeuksiin ja tästä johtuen sosiaalialan työ on saanut alkunsa juuri niihin liittyvien kysymysten pohtimisesta. Sosiaalialan työn tavoitteena on hyvän tekeminen, ihmisten auttaminen, puutteen ja kärsimyksen vähentäminen, muutos ja kehitys. Sosiaalityö on muutoksessa toimimista muutoksen aikaansaamiseksi. Sosiaalityön keskeinen yhteiskunnallinen tehtävä on vahvistaa yksilön ja yhteisöjen piileviä hyvinvoinnin mahdollisuuksia ja voimavaroja. Eettisyyden vaatimusta lisää työhön tai ammattiasemaan usein liittyvä valta ja mahdollisuus vaikuttavat asiakkaan elämään ja sitä kautta koko yhteiskuntaan. Jos asiakkaan oikeuksiin joudutaan puuttumaan, on toiminnan ehdottomasti perustuttava lakiin. Sosiaalialan työssä, kuten varmaan monessa muussakin työssä, paradoksaalista on, että hyvään lopputulokseen pyrkiminen ei aina riitä takaamaan parasta mahdollista ratkaisua kaikille osapuolille. (Colliander & Ruoppila 2009, 61; Talentia 2009, 5.)

Eettisesti on tärkeää antaa vanhuksille heidän ansaitsemansa arvo, kunnioittaa heidän elämäntyötään sekä elämäkokemustaan. Vanhukset ovat menneisyytemme ja oman tulevaisuutemme peili. Etiikka käsittelee vastavuoroisuutta ja kohtaamista. Olemme kaikki subjekteja, jotka tarvitsevat lähimmäistä. Ihmissuhteet eivät ole peliä vaan välittämistä, myötätunnolla ja vapaudella on arvonsa. Negaationa kulkevat vierellä hylkääminen, manipulaatio ja hyväksikäyttö. (Lindqvist 2002, 234–260.)

Etiikan katsotaan olevan keino edistää yksilön laadukkaan elämän toteutumista ja hyvän saavuttamista. Mikä on hyvää ihmisen hyvinvoinnille eli hyvälle elämiselle ja yksilölle

toiminnallis-sosiaalisena olentona? (Pehkonen & Väänänen-Fomin 2011.) Tutkimushankkeessani kiinnitin erityistä huomiota kohteena oleviin puolustuskyvyttömiin ikään-tyneisiin, joita tutkimukseeni osallistuneet suljetussa laitoksissa asuvat henkilöt ovat. Erityisryhmiä ei pidä sulkea pois tutkimuspiiristä. Ilman marginaaliryhmiä, kuten muis-tisairaita, ihmiselämästä jäisi tutkimatta olennaisia puolia. (Vilka 2007, 64).

Tutkimukseeni osallistuminen tapahtui anonymisti. En käytä kenenkään henkilötietoja dokumenteissani. En luovuta ulkopuolisille tutkimukseen liittyvää materiaalia. Aineis-ton hyödyntämisen jälkeen hävitän sen asianmukaisin keinoin. Tutkimukseeni osallis-tuminen oli vapaaehtoista ja kenenkään ei tarvinnut puhua esimerkiksi tuntemuksistaan, jos niin ei halunnut tehdä. Asiakkaan oma tahto puhua tai olla puhumatta tulee huomi-oida ja sitä tulee kunnioittaa. Käytän tutkimuksessa laatimiani liitteitä, vakuuttamaan tutkimukseni tarkoituksesta. (Liitteet 1 ja 2.) He ovat mukana vapaaehtoisesti. Eskolan ja Suorannan mukaan tutkijan asemassa on keskeistä luottamus tutkittavien välillä. Tut-kittavien on pystyttävä luottamaan siihen että tutkija säilyttää heidän anonymiteettinsa ja heille on kerrottava rehellisesti tutkimuksen tarkoitus ja mahdollinen vaikutus.

Jokaisella on itsemääräämisoikeutensa, ja työssä vanhusten kanssa tätä tulee kunnioittaa jokaisen kohdalla. Yksilö on oikeutettu niihin tunteisiin ja käsityksiin itsestään, jotka hän kokee itselleen oikeiksi. Vanhusten kanssa työskennellessä tulee huomioida vanhan ihmisen omakuva. Miten hän näkee ja kokee itsensä. Kunnioittaa hänen elämänrytmiään ja kuunnella mitä hän kertoo. Mielestäni ulkopuolisella, jota työntekijäkin edustaa, ei ole oikeutta mennä korjaamaan ihmisen omaa näkemystä itsestään, vaikka se ei vas-taisikaan omaa näkemystä.

Tutkimushankkeeni kunnioittaa ihmisarvon loukkaamattomuuden periaatetta. Tutkitta-vien etu ja hyvinvointi kulkee koko tutkimuksen tekemisen ajan tutkimukseni edellä. Tutkittavalla tarkoitan asiakkaita, joilta tarvitsin etukäteen kirjallisen suostumuksen. Dementiaa sairastavilta tarvitsin omaisten tai edunvalvojan luvan. (Liite 1.) Tiedotin asianosaisille (Liite 2.) osallistumisen olevan vapaa-ehtoista. Asiakkaat pystyivät kes-keyttämään osallistumisensa tarvittaessa syytä ilmoittamatta. Tutkimukseen osallistu-mattomuus ei saanut myöskään vaikuttaa heidän hoitoonsa tai asiakassuhteeseen.

Tutkimuksen eettisyydestä vastasin tekijänä minä, tutkimuksen ohjaaja, toimeksiantaja sekä muut päätöksen tekoon vaikuttavat henkilöt. Voin keskeyttää halutessani tutkimuksen. Tutkittava voi osallistua samanaikaisesti yhteen tutkimukseen.

Tutkijan vastuulla on tutkittavien hyvinvointi ja että se ei heikkene tutkimukseen osallistumisesta johtuvista syistä. Tutkijan asema suhteessa tutkittaviin korostuu, kun tutkittavien tarjoamaa tietoa ilmiöstä tuodaan esiin, vaikuttamatta kuitenkaan tuotettuun tietoon itse. Tällöin ollaan objektiivisuus- ja subjektiivisuuskysymysten äärellä. Objektiivisuus edellyttää tutkijan katsovan tutkimuskohdetta ulkoapäin, puolueettomasti. Täydellinen objektiivisuus ei ole mahdollista koska kenenkään ei ole mahdollista irrottautua itsestään ja sulkea ajatuksiaan pois. Riittää kuitenkin, että tutkija tiedostaa omat asenteensa ja uskomuksensa ja toimii parhaansa mukaan niin että ajatukset ja asenteet eivät vaikuta tutkimukseen liiaksi. (Eskola & Suoranta 1998, 17.)

6 TULOKSET

6.1 Viisi erilaista merkitystä

Tutkimukseni antoi tuloksenaan viisi erilaista merkitystä musiikkiryhmiin osallistuneille. Nämä lajittelut nousivat eniten esille analysoimassani tutkimusmateriaalissani. Yksityisyyden suojaamisen vuoksi olen poistanut tutkimustuloksieni lausahduksista ja materiaalista tunnistettavat seikat, kuten paikkakunnat, läänit ja henkilöiden nimet.

Alkuperäislausumat ovat suoria lainauksia havainnointipäiväkirjastani. Toivon niiden välittävän konkreettista sanomaa ulkopuolisille ikääntyneen kokemuksesta musiikkituokioistamme. Käytäntötutkimuksen erityisyyttä on mielestäni se, että se ei ole vain minun etuoikeutettu tapa tuottaa tietoa, vaan siihen osallistui tutkimusaiheeni elinpiirin osalliset ihmiset. Sosiaalityön käytäntötutkimus on mielestäni onnistunut tehtävässään, kun se saa marginaaliin joutuneiden äänen kuuluviin. Tämä on opinnäytetyöni yksi tavoite ja tarkoitus.

6.2 Musiikki tuo muistoja mieleen

Kun tutkimuksessani yksilö kertoo itsestään, hän kertoi samalla omasta elämästään omien mielikuviansa ja muistojensa kautta. Kertoja arvioi elämäänsä nykyhetkestä taaksepäin. Yksilön elämässä kulkee usein mukana esimerkiksi isä, äiti, puoliso ja lapset. (Heikkinen 2000, 196-213.) Perhe ja vanha kotiseutu olikin usein pääosissa tutkimukseni tarinankertojien lauseissa. Omaa elämää arvioidaan parhaiten vanhana koska kokonaisuuden ja muuttumisen näkee tästä perspektiivistä hyvin.

Musiikin avulla voi tuoda mieleen asioita, joita ihminen on halunnut tallentaa mieleensä. Oikein valittu musiikki tehostaa musiikin parantavaa vaikutusta. (Bojner-Horwitz 2007, 68–69.) Musiikki on hyvä väline muistihäiriöisten ikääntyneiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä. Elämänkokemusten jakaminen on tärkeää ja se tekee elämästä merkityksellisen. Elämänkokemusten jakaminen musiikin kautta oli suosittua Sävelsirkkuryhmässä. Kaikilla osallistujilla oli jokin muisto jollakin tapaamiskerralla kerrottava-

naan, hyvin impulsiivisesti. Musiikki aktivoi muistoja intensiivisesti ja sai osallistujat kertomaan historiastaan. Kertojalla oli kuuntelijoita ympärillään ja heillä oli aikaa kuunnella, mikä on myös tärkeää. Musiikkituokiot taukoineen loivat otollisen olosuhteen vuorovaikutukselliselle keskustelulle ja muistelulle. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen laatusuosituksen perustavoitteiden (2008, 13.) mukaan aktiivinen osallistuminen on tärkeä osa-alue ikääntyneiden ihmisten täysipainoisessa elämässä. Musiikin ohella ryhmässä tapahtuva tarinankerronta auttaa vuorovaikutusta tukevana menetelmänä. Oleellista on tukea ikääntyneen itsenäisyyttä, identiteettiä ja toimintaan osallistumista. (Ravelin 2008, 38.)

Musiikkituokiot toivat tutkimukseen osallistujille paljon vanhoja muistoja mieleen, jotka olivat enimmäkseen luonteeltaan positiivisia. Musiikin kautta ryhmäläiset pohtivat ja arvioivat ääneen mennyttä elämäänsä ja halusivat jakaa sen toisillekin. Musiikin avulla ajassa taaksepäin liikkuminen oli konkreettisesti mahdollista. Musiikki ja yhdessä laulaminen toi paljon muistoja mieleen omasta eletystä elämästä. Ryhmäläisten keskuudessa muistelemine oli hyvin suosittua musiikin kuuntelun jälkeen ja musiikin soidessakin. Muisteluun ei ohjaajan tarvitse houkuttaa, se syntyy luonnostaan. Muistelu ja muistoista ääneen kertominen tapahtui spontaanisti. Muistelemine ja muistojen jakamine oli oleellista jokaiselle osallistujalle.

Lauloin paljon nuorena kuorossa, tämä tapahtuma toi mieleen ihania muistoja esiintymisistä, yhdessä olosta ja harjoituksista.

Muistelu toi ryhmäläisiin tarmoa ja energiaa. Musiikki aktivoi löytämään näitä muistoja. Musiikin avulla ryhmäläiset pääsivät mielenmaisemiin ja he jakoivat kokemuksiaan aktiivisesti taukojen aikana. Muistot ovat ikääntyneille sisäinen kokemus- ja kuvavarasto. Ne tuovat mieleen jälkeen jääneitä havaintoja ja aistimuksia ja ovat kokonaisvaltaisia. (Lehtonen 2010, 65.) Kiintymys paikkoihin on ikääntyneen voimavara erityisesti muistelun kautta. Ympäristöpsykologiassa puhutaan ihmisen paikkaidentiteetistä yhtenä ympäristöjen elvyttävyyteen liittyvänä perusnäköalana. (Mikkola, 2005, 117.)

Muistan, miten piilotin lapsena pääsiäismunia koriin.

Kaikki osallistujat eivät muistelleet ääneen vaan kävivät ilmeiden perusteella vuoropuhelua itsensä kanssa. Iloisen musiikin tuomisia olivat hymyt, nauru ja lennokkaat kädenliikkeet. Vakava musiikki taas toi mukanaan juhlanan istuma-asennon ja mietteliään habituksen ryhmäläisissämme. Mikään musiikki ei jättänyt kylmäksi. Reaktioita tuli tavalla tai toisella ja yleensä monella tavalla.

Muisteleminen musiikin avulla lisää ikääntyneen tunnetta omasta kyvykkyydestään ja läheisyydestään toisiin sekä omiin muistoihin eletystä elämästä. (Ahonen 1993, 287.) Merkityksellisten muistojen palauttaminen ja muistojen avulla eletyn elämän merkityksellisuuden havaitseminen tuntui olevan todella tärkeää. Musiikin kuunteleminen antoi tilaisuuden muisteluihin ja miellyttäviin kokemuksiin ja sitä kautta tunteisiin.

Muistelu on ajattelun ja puhumisen prosessi, joka rakentaa identiteettiä. Se yhdistää nykyhetken menneisyyteen ja tuo esiin eletyn elämän. Se on sosiokulttuurista toimintaa niin ryhmässä kuin yksinkin. Muistelu edistää psyykkistä hyvinvointia. Muistelutyössä kartutetaan voimavaroja. Muistelun avulla eritoten työntekijällä on tilaisuus tutustua ikääntyneeseen asiakkaaseen. Asiakkaan menneisyyteen tutustuminen auttaa ymmärtämään hänen elämäntilannettaan kokonaisuutena. (Liikanen 2007, 79–80.)

6.3 Musiikki vaikuttaa tunteisiin ja mielialaan

Tutkimuksessani oli musiikilliset erityisteemat jokaiselle tutkimuskerralle. Näin sain aineistoa erilaisen musiikin tunnemerkituksista ja mitä ne toivat asiakkaan arkeen. Teemoja olivat ryhmäläisten omat toivelaulut, pääsiäisen tienoilla suosituimmat virret ja hengelliset laulut, kansallisen veteraanipäivän teemaan sopivat toivotut kansallislaulut ja toukokuulla äitienpäivälaulut. Yhteistä kuulemallemme musiikille oli sen olevan ryhmäläisten nuoruuteen liittyvää.

Monet aivojen rakenteet osallistuvat muistin säilyttämiseen. Muistamme mieluummin asioita jotka assosioituvat positiivisiin tunteisiin. Muistisairailta tiedetään niin sanotun positiivisen tunnejäljen säilyvän, vaikka itse tapahtuma ei muistissa enää olisikaan. (Heal & Wigram 1999, 120.)

Musiikilla on vahva rooli emootioiden välittämisessä, kommunikoinnissa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Useimmat ihmiset ovat musiikin kanssa tekemisissä päivittäin ja arvostavat musiikkia, koska se auttaa säätämään tunteita ja antaa lohtua ja nautintoa. Erilaisen musiikin kuuntelun on osoitettu vaikuttavan aivojen dopamiini- ja kortisolitasoihin, joka selittää omalta osaltaan musiikin piristävää vaikutusta. (Särkämö 2011, 14.)

Soitimme tutkimukseni aikana esimerkiksi Vivaldin säveltämää Kevättä jota on luonnehdittu iloiseksi, elämänmyönteiseksi ja rytmikkääksi. Sävellys herätti nopeasti ilonpilkettä silmiin ja paljon hymyä huulille. Agadio for Organ and Strings tuntui rentouttavan. Moni sulki silmänsä tämän sävellyksen soidessa. Rentoutuminen oli silmin havaittavaa ja tunnelma oli hyvin rentoutunut ja rauhoittava. Levollisuus valtasi koko ryhmän. Tunnetut sävellykset herättivät laajasti tunteita. Tuntemattomat kappaleet eivät puhutelleet ryhmäläisiä niinkään. Musiikki toimi hyvin ryhmässä tunteidensiirtäjänä.

Tunteista kertova keskustelu helpottui musiikin avulla ja omaa elämää käytiin myös keskusteluin läpi. Keskusteluun pääsivät mukaan myös hiljaiset osallistujat, koska puheen ymmärtäminen ei välttämättä tuota ongelmia, vaikka sitä ei itse halunnutkaan tai pystynyt tuottamaan joka kerralla. Ryhmässämme musiikki antoi puhtia vuorovaikutukseen. Musiikki tarjosi konkreettisesti puheenaiheita ja avasi keskustelua tunteista ryhmässä ihmisten välillä.

Herätti vakavia tunteita, ei surullisia, mutta vakavia.

Musiikki herätti tutkimuksenikin aikana erilaisia tunnetiloja kuten jännitystä, rauhallisuutta, iloisuutta, surua ja vakavuutta. Rauhallisuutta saimme aikaiseksi duurisointuisella, hidastahtisella musiikilla, jonka rytmi soljuu ja sointuu ja jota soitetaan hiljaa. Iloisuutta herätti duurisointuinen nopea musiikki, korkealla säveltasolla, jossa rytmi on sointuvaa ja äänenvoimakkuus normaalia. Surua tunnetta aktivoi mollivoittoinen hidas musiikki matalalla äänentaajuudella, riitasoinnuilla ja tasaisella tahdilla. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 63.)

Musiikkihetki vahvojen duurivoittoisten sävellysten parissa piristi ryhmäläisten mielialaa. Levottomuus taas väheni rauhallisen musiikin soidessa.

Se oli kaunis esitys

Mistä tämä musiikki tulee?

Kulttuurihetkien aikana ikääntynyt ihminen voi hetkeksi unohtaa roolinsa sairaana ja hoidettavana. Yksilö voi musiikin avulla aktivoimaan hoivayhteisössä unohdettuja ja tukahdutettuja identiteettinsä osa-alueita. Musiikki tuo elämään uusia aiheita ja mahdollisesti näkökulmia, jolloin hoivakotiasiakkaan identiteetti väistyy ja tilalle tulee iloinen, mahdollisesti nuori ihminen. (Kalliola & Kurki 2010, 84; Bojner-Horwitz & Bojner, 2007, 40-42.)

6.4 Laulamisen riemua

Musiikin kuuntelu ja laulaminen ovat ikääntyneille tärkeitä toimintoja koska ne auttavat tunteiden säätelyssä ja ilmaisemisessa, ne vähentävät yksinäisyyttä ja eristyneisyyttä. Musiikki ja laulaminen lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta, tukevat minäkuvaa ja itseymmärrystä. Musiikki ja laulaminen tarjoavat kaikessa yksinkertaisuudessaan nautintoa, esteettisiä kokemuksia, haasteita ja sisältöä elämään. (Särkämö, Laitinen, Numminen, Tervaniemi, Kurki & Rantanen 2011, 12.)

Laulaminen oli ryhmässä hyvin suosittua, siksikin koska kaksi henkilöä ryhmäläisistä oli nuoruudessaan laulanut paljon mm. kuorossa. Laulaminen ja yhteislaulaminen oli rentouttavaa sekä hauskaa yhdessäoloa. Tutut laulut ja musiikin välittämät mielikuvat kuvittavat mennyttä elämää. Laulaminen oli hyvin spontaania. Tutun musiikin alkaessa soimaan joku aloitti laulamisen ja muut seurasivat perässä. Yhteislaulaminen oli suosittua ryhmässä. Kun joku aloitti, toiset todella mielellään lähes automaattisesti jatkoivat.

Ravelinin mukaan muun muassa muisteluterapia on lisännyt ikääntyneiden muistisairaiden hyvinvointia ja laulaminen sekä musiikkiin eläytyminen olivat eniten hyvinvointia

tuottavia toimintoja muistisairaiden ympärivuorokautisessa hoivassa. (Ravelin 2008, 30–31.)

Tutkimuksessani osallistujat valitsivat omaan elämäänsä liittyvää musiikkia toivelaulukonsertissa, mikä osoittautui suosituimmaksi tavaksi kuunnella musiikkia. Toivelaulukonserttiin Sävelsirkku soveltuukin erityisen hyvin, sen laajan musiikkiarkiston vuoksi. Toivemusiikkihetkeen sisältyy myös mahdollisuus vaikuttaa omaan arkeen. Toivemusiikillaan pääsee esittäytymään persoonana toisille ryhmässä oleville koska mielimusiikki kertoo tarinaa henkilöstä itsestään.

Sävelsirkun tiedostoista sai tulostettua laulunsanat, mikä on mielestäni hyvä asia, koska ne tukevat muistia ja samalla toimintakykyä. Ryhmäläiset löysivät sanastosta monia toivelaulujaan, joita he esittivät kuultavaksi. Taukojen aikana oli hyvää aikaa etsiä lisää laulujen sanoja ja ideoita seuraavaan kappaleeseen. Ryhmäläiset auttoivat etsimisessä toinen toistaan puhellen samalla.

Laulunsanat aktivoivat laulamaan musiikin mukana. Laulaminen tuntui olevan iloa tuottavaa kaikille. Jokainen lauloi mukana omalla tavallaan ja kyvyllään. Reipas musiikki tempaisi ryhmäläiset mukaan yhteyslauluun. Laulujen sanojen seuraaminen syvensi laulujen sanomaa ja helpotti niiden muistamista ja sanoista iloitsemista.

Onko tämä radio?”

Kauhee tommonen pitkä veto.

Isolla porukalla on kivempi laulaa.

Laulaminen esimerkiksi kuorossa merkitsee myönteisiä tunnekokemuksia, rentoutta ja henkistä vireyttä. Depressiosta kärsivät kokevat laulamisen kuorossa erittäin tärkeäksi osaksi elämäänsä. (Numminen 2010.) Laulaminen fysiologisella tasolla vaikuttaa hengitysrytmiin, vireystilaan ja hormonitoimintaan. Laulaminen kognitioiden tasolla auttaa muistamisessa ja tarkkavaisuudessa. Laulaminen aktivoi dopamiinin erityistä ja sen välityksellä mielihyvän tunnetta. Sosiaalisella tasolla yhteenkuuluvuuden tunne luo mielihyvää. (Numminen 2010.)

6.5 Musiikki ja hyötyliikunta

Porilaisten marssi herätti ryhmäläiset jumppaamaan spontaanisti musiikin tahdissa. Rytmi ja patarummut saivat iloa silmäkulmaan. Musiikin pirteä ja tarmokas rytmi herätti osallistujat tarmokkaaseen jalkojen ja käsien heilutteluun. Spontaani liikkuminen musiikin tahdissa toi voimaa ryhmäläisten olemukseen. Hengityksen tahti muuttui. Liikkuminen musiikin tahdissa oli luovaa, siihen ei aina tarvita erityistä ohjaajaa. Liikkuminen musiikin tahtiin tarttui ryhmäläisestä toiseen. Musiikkityylillä ei ollut niinkään merkitystä, kuin musiikin omalla rytmillä. Maamme – laulu herätti kysymyksiä ja rytmi antoi tahtia liikkumiselle.

Tää on tuttu mutta mä en keksi mikä tää on

Ikääntyneillä liikunta pidentää toimintakykyä ja auttaa itsenäisessä selviämisessä arjen toiminnoissa. Kaikilla ikäryhmillä liikunta joka tapauksessa tuottaa erityisesti myös sosiaalisia kokemuksia ja sisältöä vapaa-aikaan. Liikkuminen yhdessä tuo viihtyvyyttä ja hyvää oloa, sosiaalisen tarpeen tyydyttymistä, kuntoa ja terveyttä. (Lintunen 2003, 27–28.)

Liikunnan hyötyjä on monia. Fyysisenä toimintana liikunta vaikuttaa terveyteen ja kroonisten sairauksien ehkäisyyn. Liikunta lisää itsearvostusta ja suojaa masennukselta. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimusten ohjatun terveystoiminnan laatusuositus kertoo ikääntyneiden ohjatun terveystoiminnan yksilöllisyydestä. Liikuntaa tulisi tarjota erilaisille asiakasryhmille. Osallistujien toimintakyvyn rajoitukset tulee huomioida, koska se lisää liikuntatilanteiden miellyttävyyttä. Osallistumisen mahdollisuus on tällöin myös kaikille avoin. Toiminta- ja liikkumiskyvyltään huomattavasti heikentyneet, toiminnanvajauksista kärsivät ihmiset asuvat esimerkiksi laitoksissa. Tällöin liikunnan harrastaminen vaatii soveltamista ja tukipalveluita. Liikuntaryhmien tarjonta laitoksissa on ensiarvoisen tärkeää. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, 17.)

Musiikkituokiot Sävelsirkun parissa täydentävät hyvin hoivakotien liikuntakulttuuria. Musiikin kuunteluun voi aina ottaa mukaan liikunnan vaikka käsien taputtelun muodossa. Musiikkituokiot antavat mahdollisuuden itsenäiseen ja persoonalliseen liikkumiseen. Itsemääräämisoikeus toteutuu hyvin vapaamuotoisissa musiikkituokioissa.

6.6 Ryhmään kuulumisen tunne musiikkituokioiden aikana

Omassa tutkimuksessani havainnoin ryhmäläisen minäkuvan vahvistuneen omien kertomuksien kautta, kun toiminta loi uusia mahdollisuuksia yhteiseen kommunikointiin ja vuorovaikutuksellisuuteen.

Inspiroiva ryhmä toimii samankaltaisena katalysaattorina kuin paineista vapaa uusi ympäristö. Se on riittävän virikkeellinen mutta samankaltaisuudessaan kuitenkin niin tuttu. Se ei tuo suorituspaineita. Samankäisillä on samat avainkokemukset. Heillä on ymmärrys toisiaan kohtaan ja ovat samalla viivalla. Samanhenkinen ja –mielinen ryhmä antaa elämää kokeneille tukea toinen toisilleen. (Hohenthal-Antin 2006, 47.)

Kerran viikossa tapahtuneet kokoontumiset toivat toivottua vaihtelua arkeen. Ryhmäläiset kertoivat nauttivansa musiikkituokiosta, vaikka eivät itse kokeneet olevansa musiikallisia. Kokoontuminen tapahtumaan itsessään on merkityksellistä. Ryhmäläiset nauttivat saamastaan huomiosta ja toistensa seurasta. Musiikkituokiomme muistutti minikonserttia. Musiikin soidessa ryhmäläiset elivät hetkessä ja nauttivat siitä silminnähden. Joimme kahvia ja söimme leivoksia jokaisella musiikin kuuntelukerralla. Pöytä oli kauniisti katettu. Ryhmäläiset nauttivat laatuajasta kauniissa ympäristössä. Musiikin rooli oli taustoittaja ja tunnelmanluoja. Musiikin ei tarvitse olla pääosassa ryhmän kokoontumisen aikana. Musiikki on hyvä työkalu antamaan väriä ja sisältöä monenlaisiin hetkiin.

Hyvä, kun sain tulla mukaan tähän konserttiin.

Sävelsirkun avulla ja musiikilla sai juhlanan tilaisuuden aikaiseksi pienillä eleillä. Musiikkituokiot tuntuvat ryhmäläisistä juhlallisilta arjen keskellä ja kohottivat itsetuntoa ja merkityksellisyyden tunnetta. Arki tuntui silmin nähden innostavalta. Ryhmä yhdisti osallistujat elinympäristöönsä ja toisiin ihmisiin. Kulttuuritoiminnan soveltaminen sosiaalisuudessa tukee ikääntyneen sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Liikanen 2007, 78.)

Kuka järjestää tämän tilaisuuden? Onko se jokin järjestö?

Kokoontuminen ryhmään oli hyvin merkityksellistä. Yhteisöllinen tunnelma oli korkealla. Ryhmän seurasta nautittiin ja ryhmässä oli mukava jakaa ajatuksia. Saman sukupolven ihmiset jakoivat itselleen merkityksellisiä kokemuksia ja jakoivat tarinoita omasta elämästään. Ryhmässä huolehdittiin toisista ja tarjottiin esillä olevia herkkuja vierustoverille. Itsetuntoa tukee oma toimiminen toisen hyväksi. Keskustelu ja tunteiden jakaminen ryhmässä tutkimuksen aikana oli joka kerralla aktiivista.

Ryhmään halusivat tulla muutkin hoivakodissa asuvat kuin tutkimukseeni luvan antaneet ja osallistuvat henkilöt. Ryhmän imu oli suuri. Siellä missä jotain hauskaa ja erilaista tapahtuu, on kiinnostavaa elämää. Tutkimusryhmässänikin oli henkilö, joka kertoi että nuorempana musiikki ei ollut näytellyt suurtakaan osaa hänen elämässään. Hän kuitenkin mielellään osallistui ryhmäämme koko tutkimuksen ajan. Ryhmään osallistuminen ja kuuluminen oli hänelle tärkeää, ei niinkään toiminnan sisältö tai musiikki. Myös hänelle musiikki toi kuitenkin mieleen esimerkiksi lapsuuden muistoja, joista hän meille avoimesti kertoi.

Mukavaa kokoontua yhteiseen tilaan.

Säännöllisellä ryhmätoiminnalla on merkitystä osallistujille. Ikääntyneiden vireystila ja sosiaalisuus säilyy ja niiden ylläpitäminen helpottuu. Ryhmässä on mahdollisuus kokea elämyksiä eri taidemuotoja käyttämällä. Hyvässä ryhmässä osallistujat ovat rohkeita osallistumaan ja ilmaisemaan itseään. Ryhmätoiminnassa ohjaajilla on tilaisuus lisätä tietämystään osallistujien tavasta ajatella ja toimia. Toiminnallisten ryhmien positiivisia vaikutuksia on kohentunut omatoiminen selviäminen ja muistisairaiden vähentyneet käytöshäiriöt. (Andreev & Salomaa 2005, 174.)

Ihmisen vanhetessa ympäristö kapenee ja vuorovaikutusmahdollisuudet vähenevät ja sosiaalisten kontaktien puute aiheuttaa yksinäisyyttä sekä eristyneisyyttä. Nämä puitteet lisäävät yksilön mahdollisuutta sairastua masennukseen. Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa on keino laukaista positiivisia tunnereaktioita. Vuorovaikutus lisää myös aivotoimintaa ja henkistä suorituskykyä. Aktiivinen elämä hidastaa aivojen toiminnallista vanhenemista. Suunniteltu ryhmätoiminta hyödyntää varsinkin lievää muistisairautta sairastavia. (Airila 2000, 6; Airila 2002, 17.)

7 YHTEENVETOA TULOXSISTA

7.1 Sävelsirkku-konsepti

Yhteenvetona voin todeta Sävelsirkku-konseptin olevan musiikintarjoajana hyvä apuväline ja työkalu muistisairaiden ryhmätoiminnassa niin musiikin kuuntelussa, yhdessäolossa, liikkumisessa kuin yhdessä laulamissa. Sävelsirkun teknologia tarjoaa laitosta ja hoivakotiympäristössä asuvalle mahdollisuuksia toimeliaisuuteen, onnen tunteisiin ja iloa tuottaviin hetkiin. Muistisairas tarvitsee muiden apua koska hänen aloitteellisuutensa ja kykynsä tavoitteelliseen toimintaan on heikentynyt. Teknologia tarjoaa puitteet, mutta ympärillä olevat ihmiset päättävät, käytetäänkö sitä. (Topo 2005, 136.)

Sävelsirkun idea on kehittää ja toteuttaa asiakaslähtöistä, toiminnallista ja sosiaalisesti aktiivista hoivakulttuuria. Sävelsirkku, musiikki ja yhdessäolo rajatuissa olosuhteissa elävien ihmisten keskuudessa antaa oivan välineen työstää positiivista yhdessäolon kulttuuria. Sävelsirkkua on hyvä opetella käyttämään esimerkiksi alkukoulutuksen tuella ja käyttää sitä aktiivisesti, kun se on hankittu apuvälineeksi hoivakotiin. Sävelsirkun käyttäminen ensikertalaiselle ei ole ihan itsestään selvää. Palveluinnovaatioon tutustuminen ei kuitenkaan vie kohtuuttomasti aikaa.

Sävelsirkku on kotimainen tuote ja jos haluaa olla mukana kehittämässä sen musiikillista antia, uskoisin että on helppo olla yhteydessä sen kanssa toimiviin ihmisiin. Sävelsirkun parissa työskentelevät tuottajat ovat varmasti kiinnostuneita saadessaan tietoa ja ideoita asiakkaiden musiikkitoiveista, mikä on arvokas asia ikääntyneiden Sävelsirkkua käyttävien asiakkaiden kannalta.

7.2 Musiikin voima

Sävelsirkun arkistosta löytyy runsas valikoima erilaisiin tilanteisiin sopivaa musiikkia. Arkiston käyttö mahdollistaa mielikuvitusta rikastuttavien hetkien luomisen. Sävelsirkku on aina valmiina käyttöön. Sen arkisto ei ole hukassa, kuten esimerkiksi cd-levyt voivat joskus olla. Sävelsirkku ei ole myöskään sidottu aikaan, kuten monet radio-

ohjelmat. Musiikkihetken voi järjestää aikaisin aamulla tai vaikka yöllä, jos uni ei tule silmään. Musiikkia voi mielestäni käyttää vaikka unilääkkeenä.

Musiikki on helppo ja vaikuttava arjen rikastuttaja muistisairaiden elämässä ja Sävelsirkku toimii omassa tehtävässään hyvin. Tutkimukseni mukaan musiikki ja Sävelsirkku ovat tunteiden ja elämyksien alkuun saattamisessa hyvä yhdistelmä ja työpari. Ikääntyneelle itselleen ei ole oleellista mistä välineestä musiikki tulee, mutta musiikkihetkien suunnittelussa ja niiden sujuvuudessa on Sävelsirkulla paljon annettavaa ohjaajalle ja sitä kautta asiakkaalle. Lennokas, arvokas, rauhallinen tai haikea musiikkihetki on mukavasti toteutettavissa Sävelsirkun avulla. Sävelsirkun laaja musiikkivalikoima mahdollistaa monipuolisen musiikkihetkien suunnittelun ja toteuttamisen.

Tutkimukseni ryhmäläiset aktivoituvat musiikkituokioissa fyysisesti ja sosiaalisesti. Musiikin tuomat muistot toivat iloa arjen raskauteen ja mahdolliseen sekavuuteen. Säännölliset musiikkihetket Sävelsirkun avulla olivat inhimillinen tapa luoda yhteisöllisyyttä, rauhaa, läheisyyttä, iloa ja toimintaa hoivakotiasukkaiden arkeen. Sävelsirkun avulla musiikkihetkiä oli helppo kehittää erilaisiin tilanteisiin sopiviksi.

Mielestäni hoivakodeissa kannattaa panostaa säännöllisiin musiikki- ja kulttuurihetkiin. Kun erilaiset kulttuurihetket tulevat luontevaksi osaksi hoivakodin arkea, niihin käytetty tarmo ja energia näkyvät asiakkaiden rauhallisuutena, iloisuutena ja parempivointisuutena. Kun elämässä on aitoa, todellista ja mielikuvitusta ruokkivaa sisältöä, psyykinen levottomuus vähenee? Jukkolan mukaan muistisairaana kaotettuihin ja jähmettyneeseen mieleen voidaan musiikin ja laulun voimalla luoda jäsentynyt elämymahdollisuus. (Jukkola 1998, 66–71.)

7.3 Ryhmätoiminta

Säännöllisillä ja yksittäisillä musiikkihetkillä on myönteinen vaikutus ryhmäläisten elämään. Musiikkihetkiä on helppo järjestää Sävelsirkun avulla esimerkiksi pienryhmissä kahvinjuonnin ohessa. Päivittäinen musiikkihetki on helppo organisoida asiakkaille vaikka näin tutkimukseni kaltaisesti kahvinjuonnin ohessa. Osallistujiahan voi olla vaikka vain yksikin asiakas, jolloin Sävelsirkkua voi käyttää yksilölähtöisesti asiakkaan

musiikkitausta ja musiikilliset mieltymykset huomioiden. (Särkämö & Numminen 2011, 40.) Sävelsirkku on aina valmiina toimintaan käytettäväksi. Sävelsirkun voimavara on kohdennettu ohjelmavarasto. Spontaanit musiikkihetket voivat olla yhtä voimaannuttavia kuin etukäteen suunnitellutkin.

Ryhmänohjaajalla on suuri rooli Sävelsirkun kanssa toimiessa. Sävelsirkkua voi mielestäni hyvin käyttää yhdessä asiakkaan / asiakkaiden kanssa. Käyttäminen ei ole monimutkaista, joskin Sävelsirkun käyttöön kannattaa perehtyä kuitenkin kunnolla ennen musiikkihetkien toteuttamista. Toisaalta yhdessä asiakkaan kanssa käyttöön perehtyminen voi olla löytöretki yllättäviinkin käännteisiin. Improvisointi saattaa olla hauskaa niin ohjaajasta kuin asiakkaastakin. Ikääntynyt voi iloita uuden oppimisesta Sävelsirkun tiedostojen parissa. Millainen olisi kokonaan asiakkaan / asiakkaiden tekemä Sävelsirkkuhetki? Tätä kannattaa mielestäni kokeilla siihen kykenevien asiakkaiden kanssa.

Terveyden heikkeneminen, haurastuminen ja laitoksessa asuminen tuovat monesti tullessaan myös sosiaalisen osallistumisen vähenemistä. Laitoksessa asuva kadottaa monesti ihmissuhteitaan naapureihin, sukulaisiin ja ystäviin. Vieraita voi käydä useinkin, mutta arki muuttuu hyvin erilaiseksi suljetussa ympäristössä. Yksilö menettää myös tulojensa ja menojensa hallinnan, hän kadottaa osan kansalaisuuttaan. On haastavaa löytää ikäihmisille yhteyttä toisiin ja luomaan sosiaalinen ja yhteisöllinen elämä. (Kurki 2007.) Ihmisiä on tuettava jotta he löytävät elämäänsä merkitystä. Sairaus rajoittaa osallistumisen autonomiaa ja itsemääräämisoikeutta. Kulttuuritoiminta monimuotoisine sisältöineen tuo yhteyttä toisiin ihmisiin ja ryhmiin. Ryhmään kuuluminen tuo tullessaan turvallisuuden tunteen ja yhteenkuuluvuus luo merkityksellisyyttä.

7.4 Kulttuuritoiminnan toteuttaminen ja kehittäminen

Valmiiksi etukäteen suunniteltu toimintahetki antaa ohjaajalle tilaa toimia yhdessä musiikkiryhmäläisten mukana ja tukena. Yhdessä toimiminen on rikkautta, jota hoivakulttuurissa kannattaa vaalia, viljellä ja tukea. Asiakkaiden ja musiikkiryhmän ohjaajan välistä kuilua ei tarvitse olla olemassa yhteisissä hetkissä. Suunnittelutyötä kannattaa mielestäni yrittää tehdä myös yhdessä asiakkaan / asiakkaiden kanssa. Se loisi mielestäni oikeaa asiakaslähtöisyyttä ja itsemääräämisoikeus toteutuu samalla hyvällä tavalla.

Sävelsirkkua käyttävän henkilökunnan musiikkitietoutta lisääisi vuorovaikutuksellinen suunnittelutyö ikääntyneen asiakkaan kanssa.? Musiikki on tunnetusti hyvä keino saada muistot ja ajatukset liikkeelle mielen valkokankaalle ja sitä kautta välttää masennustakin. Sävelsirku on käyttövalmiina aina, kunhan sitä käytetään aktiivisesti. Sävelsirku tekniikka on uniikkia ja tarjoaa mahdollisuuden myös käytön seurantaan ja tehtyjen toimintojen todentamiseen. (Audience First 2012.)

Tutkimukseni tulokset antoivat ymmärtää että kulttuurityöhön kannattaa panostaa perinteisten hoiva- ja sosiaalityön menetelmien ohessa. Ikääntyneet arvostavat hyvää hoivaa ja turvaa, mutta he arvostavat yhtäläillä tutkimukseni mukaan oleellisena osana hyvää arjen sisältöä kulttuurielämyksineen. Tutkimukseni tulokset ja keräämäni teoriatieto puhuvat yhtäläillä sen puolesta, että musiikkihetket tuovat miellyttävää vaihtelua ikääntyneen arkeen. Musiikilla ikääntyneen omaa persoonaa voi tukea arvokkaasti. Musiikin luontevuus suo jokaiselle hetken pohtia omaa itseään, elämäänsä ja minuuttaan.

8 POHDINTA

8.1 Johtopäätöksiä ja kysymyksiä

Kokonaisvaltainen innostaminen ja kulttuurielämän tukeminen ikääntyneen arjessa on tärkeää gerontologisessa sosiaalityössä. Tutkimukseni tuloksista päätellen ikääntyneille tulisi luoda mahdollisuuksien mukaan sellaiset olosuhteet, jossa he itse pystyvät vaikuttamaan elämäänsä luodakseen sitä itsensä näköiseksi suljetussa ympäristössä. Henkilökunnan riittävä määrä ja laatu tukevat tätä toimintaa. Sosiaalisesti kestävä on, että asiakkaat mutta myös henkilökunta voivat hyvin.

Muistisairaana arki voi olla yksitoikkoista rutiinia päivästä toiseen. Kuinka paljon asiakkaat pääsevät vaikuttamaan omaan elämäänsä? Tutkimani aihe ja musiikin herättämät positiiviset reaktiot asiakkaissa herättivät mielessäni eettisiä kysymyksiä ja ajatuksia. Juurtuisiko kulttuuritoiminta päivittäiseen hoivakulttuuriin hoitolaitoksissa, jos sitä koskevaa tietoa ja taitoa lisättäisiin sosiaali- ja hoitoalan oppilaitosten koulutuksessa? (Numminen 2010.) Sisältyisikö kulttuuritoiminta hoivakoteihin ja erilaisiin palveluasumisyksikköihin, jos virkistystoimintaan panostettaisiin erityisillä vakansseilla tai työvuorosuunnittelulla? Kuuluuko kulttuurityö osana perustehtävää hoitajille, ilman että siihen annetaan erityistä koulutusta tai aikaa esimerkiksi työvuorosuunnittelun avulla? Voisiko esimerkiksi yhden työvuoron viikossa antaa kokonaan kulttuuritoiminnan suunnittelulle ja kehittelylle esimerkiksi Sävelsirkun kanssa toimiessa?

Yhteiskunnassamme pohditaan tällä hetkellä erittäin kuuluvasti hoitajien tarpeellista ja riittävää lukumäärää monissa määrältään kasvavissa hoivakodeissa ja yksiköissä. Kuinka paljon hoitajilla jää aikaa kulttuuri- ja virkistystyöhön, kun hoivaamiseenkaan ei tunnu riittävän tarpeeksi niin kutsuttuja käsipareja? InnoÄäni-projektissa huomattiin säännöllisen ryhmätoiminnan olevan haastavaa järjestää johtuen henkilökuntaresursseista, henkilöstön vaihtuvuudesta, hoitajien jatkuvasta kiireestä ja asukkaiden huonokuntoisuudesta. (Päiväsaari-Vestenius ym. 2011, 14.) Palkataanko kokolailia määrällisesti kasvavien hoivaympäristöjen kulttuurityöhön tarpeeksi erityistä henkilökuntaa yhtälailia kuin sairauden hoitoonkaan? Lääkkeettömiin hoitomuotoihin kannattaa mielestäni ja tutkimukseni mukaan panostaa.

Vanhustyö on mielletty Suomessa pitkään terveydenhuollon ammattilaisten työalueeksi. Suurin osa vanhuspalveluista on sosiaalitoimen alaisuudessa. Syitä löytyy kahdelta suunnalta: vanhuskäsitteestä ja ammatillisen henkilöstön osaamiskvalifikaatiosta. Vasta 1990-luvulta lähtien tutkimukset gerontologisesta sosiaalityöstä ja kolmannesta iästä toivat näkemyksen, että vanhustyössä vaaditaan muutakin osaamista kuin hoitotyön hallintaa ja ihmisen kohtaamistaitoja. (Salonen 2008, 159–160.)

Ikääntyneen vaikutusmahdollisuus kokijana ja tekijänä omassa elämässä on mielestäni ehdottoman tärkeää. Vanhat ihmiset ovat edelleen luovia ja haluavat käyttää luovuuttaan monin keinoin. ”Ihminen on luonnostaan tarkoitettu luovaksi olennoiksi” sanoo Lennart Koskinen (1995, 220). Hän sanoo Aristoteleen kuvanneen jo aikoinaan ihmisen luovuuden olevan yksilölle tunnusomaista. Suodaanko vanhoille tätä iloa, etenkin jos elävät jo laitoksissa tai muunlaisissa hoidollisissa ympäristöissä? Luovuus ihmisessä ei oletettavasti katoa vanhanakaan. Miten vanhuus ja korkea ikä vaikuttaa ihmisen elämään?

Luovat ja toiminnalliset menetelmät antavat työmenetelminä sosionomille (AMK) monia mahdollisuuksia. Niiden avulla voi syventää toimintaa asiakkaiden kanssa. Ne auttavat ihmisten oman tarinan hahmottamisessa ja luovat tilanteita, joissa elämänsä tarinaa voi kertoa siitä kiinnostuneille kuuntelijoille. Tällaiset tilanteet nostavat ihmisen itsetuntoa ja vahvistavat hänen olemassaoloaan yhteisönsä jäsenenä.

Vanhustyön syvällinen ymmärtäminen edellyttää ammatillisessa työssä yksilöllisen elämänkulun jatkumon sekä elämänasiantuntijuuden huomioon ottamisen ja elämänasiantuntijuuden arvostamisen. (Salonen 2008, 159–160.) Ikäihminen asiakkaana tuo mukanaan pitkän elämänkulkunsa tapahtumineen, oman historiansa. Se tekee mielestäni vanhustyöstä mielenkiintoisen, ihminen on jo enimmäkseen valmis ja se mikä hän tulee olemaan.

8.2 Opinnäytetyöprosessin arviointia

Tutkimusaiheen valinta oli helppo ratkaisu. Opinnäytetyöni aihe löytyi opinnäytetyötoirilta opintojeni alusta. Olen sosionomi (AMK) opintojeni alusta asti arvellut, pohtinut ja

suunnitellut suuntautuvani ikääntyneiden kanssa tehtävään sosiaalityöhön, johon sisältyisi kulttuuri tavalla tai toisella. Sävelsirku oli minulle entuudestaan tuttu konsepti, mutta en ollut käyttänyt sitä itse. Hoiva Oy:n tarjoama aihe tarjosi itselleni mahdollisuuden perehtyä ikääntyneiden kanssa tehtävään kulttuuriseen sosiaalityöhön. Päätöksen jälkeen sain tutkimukselleni luvan Helsingin Diakonissalaitoksen eettiseltä lautakunnalta nopeasti ja ryhdyin keräämään teoria-aineistoa ennen aineistonkeruuta. Aiheeseen liittyvää mielenkiintoista teoriatietoa oli valtavasti tarjolla. Pysin kartuttamaan sitä hallitusti ja soveltamaan sitä tutkimuskysymysteni mukaisesti.

Alun nopean ja innostuneen aloittamisen jälkeen ajattelin aiheen olevan kuitenkin haastavaa tutkia. Aihe tuntui jopa abstraktilta ja liikaa tunteisiin perustuvalta. Miten tutkin mahdollista tunnetta, jonka laite tuo tullessaan? Tutkimuskysymyksen rajoittaminen ja asettaminen ainoastaan musiikin tuomiin merkityksiin auttoi tiivistämään ajatuksiani ja tutkimukseni suuntaa. Lisäksi tutkimuksen loppupuolella oivalsin ohjauksen kautta Sävelsirrun olevan konsepti, johon on helpompi tarttua kuin pelkkään laitteeseen.

Opinnäytetyön tekeminen yksin oli rakentavaa mutta toisaalta raskasta. Tiivis ja toimiva yhteistyö Scillan henkilökunnan kanssa auttoi minua hyvin aineiston keruussa ja käytännön tutkimuksen toteuttamisessa. Tutkimustulosten luokittelussa kaipaasin kumppania tekemään tätä työtä kanssani, koska tulosten analysoiminen yhdessä toisen kanssa olisi tuonut eri näkökulmaa näkemyksilleni. Toisaalta tulosten luokittelu oli luontevaa, koska sieltä nousevat seikat olivat niin ilmeisiä.

Tavoitteeni on että opinnäytetyöni on tutkimusprosessiini osallistuneiden muistisairaiden hoivakotiasukkaiden näköinen. Tutkimukseni eräs näkökulma on tutkimusprosessiin osallistuneiden muistisairaiden hoivakotiasiakkaiden äänitorvena toimiminen. Tutkimukseeni osallistuneet neljä rouvaa toivat tähän opinnäytetyöhöni sisällön, merkityksen ja aiheen tutkimukselleni. Toivon että heillä oli mukavaa tutkimukseni seurassa. Itselläni oli ilo ja kunnia tutustua tutkimukseeni osallistuneisiin rouviin ja koko hoivakoti Scillan henkilökuntaan. Aineistonkeruu oli heidän kanssaan hauskaa vaikka välillä raskastakin. Ryhmän ohjaaminen innostavasti on haastavaa työtä.

Tutkimukseni aineistonkeruu oli suhteellisen lyhyt aikajänteeltään. Tuloksen luotettavuuden ja vaikuttavuuden kannalta olisi ehkä ollut viisasta ja järkevää tehdä tutkimus

esimerkiksi käytännön harjoittelun aikana esimerkiksi yksistään Scillassa. Pitkän harjoittelun aikana olisin saanut hyviä tuloksia myös Sävelsirkku - hetkien jälkeisestä olemisesta ja tunnemaailmasta? Miten musiikkihetket vaikuttivat loppupäivään asiakkaiden näkökulmasta? Tätä aihetta voi jatkossa tutkia vastaavissa olosuhteissa.

Nyt kävin ainoastaan keräämässä aineistoni Scillassa, joten lopputulosten kirjoittaminen on ollut puhtaaksikirjoittamista muistiinpanoista. Tutkimuksen toteuttaminen harjoittelun aikana tai työelämässä olisi saattanut poikia opaskirjasen, johon olisin tiivistetysti voinut kirjoittaa oleellisimmat seikat Sävelsirkun ja musiikin kanssa toimimisessa. Samalla olisin voinut kehittää musiikkihetkiä Sävelsirkun parissa ja itse oppia keinoja ja tapoja samankaltaiseen ryhmänohjaukseen.

Tutkimuksen tekeminen ja pohtiminen yksin antoi itselleni kuitenkin hyvää kokemusta ja intoa tulevaisuuden saralle. Tutustuin käytännön tutkimuksen tekoon työelämässä. Käytännön tutkimustyö erilaisine metodeineen kävi itselleni tutuksi ja opinnäytetyöprosessi antoi valmiuksia pohtia erilaisia ilmiöitä mm. ikääntyneiden kanssa tehtävän kulttuuri- ja sosiaalityön maailmassa. Käytännön kenttätutkimuksesta sain erittäin hyvän kokemuksen opinnäytetyöni kautta. Mielestäni ruohonjuuritasoinen tutkimustyö on erittäin oleellista myös ja eritoten sosiaalialalla. Laadukkaan gerontologisen sosiaalityön toteuttaminen ja kehittäminen on lähellä sydäntäni osaltaan tämän tekemäni opinnäytetyön vuoksi.

Käytäntötutkimus ja sosiaalialan kehittämistyö kulkevat käsi kädessä ja niillä on jatkuva yhteys. Sosiaalityön teoria tarvitsee metodisia työkaluja vierelleen. (Satka, Karvinen - Niinikoski & Nylund 2005, 9.) Näitä työkaluja ovat tarinat, metaforat ja dialogiset kohtaamiset, kuten opinnäytetyössäni tapahtui. Minun ja toimijoiden yhteinen tiedonmuodostaminen dialogisuuden ja osallistuvan havainnoinnin kautta oli prosessissamme läsnä ja tutkimustoiminnan tarkoitus ja työkalu.

Sosionomina tulen kohtaamaan työssäni mitä erilaisimpia haasteita ja asiakkaita. Työni vaatimat taidot ja työmenetelmät perustuvat osaltaan persoonaani ja kommunikaatiotaitoihini. Ilo ja into tehdä auttaa työn tavoitteiden saavuttamisessa ja toteutumisessa. Sosionomin (AMK) kompetensseja tarkastellessani, opinnäytetyöprosessi on opettanut suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan sosiaalialan kehittämishanketta, joksi tä-

män opinnäytetyöni luokittelisin, vaikka se on laadullinen tutkimus. Opinnäytetyöni on tuonut käytäntöpainotteista ja tutkimuksellista osaamista ammatilliseen persoonaani. Uuden tiedon tuottaminen on ollut prosessissa mukana. Opinnäytetyöni kautta olen oppinut tukemaan kansalaisten osallisuutta ja olen osallistunut yhteistyöhön myös muiden opinnäytetyöhöni liittyvien toimijoiden kanssa. (Sosiaaliportti 2012.)

Olen sopinut työelämätahojen kanssa opinnäytetyöni julkaisemisesta. Sävelsirkun tuottajana toimiva yritys Audience First on pyytänyt luvan julkaista opinnäytetyöni heidän verkkosivuillaan ja lähetän työni myös Hoiva Oy:ssä työskentelevälle yhteyshenkilölle ja palvelupäällikölle. Opinnäytetyöni julkaistaan Theseus – tietokannassa verkkojulkaisuna sekä nidottuna opinnäytetyökirjana Diakonia-ammattikorkeakoulussa 2012.

LÄHTEET

- Ahonen, Heidi 1993. Musiikki – sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Loimaa: Oy-Finn Lectura Ab.
- Ahonen-Eerikäinen, Heidi 1995. Musiikki – sisäisen maailman symboli. Teoksessa Tuula Heikkilä, Leena Paloheimo ja Ilkka Taipale (toim.) *Mieli ja taide*. Vantaa: Mielenterveyden keskusliitto, 115–126.
- Ahonen-Eerikäinen, Heidi 1999. *Samalle aaltopituudelle*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Airaksinen, Timo 2002. *Vanhuuden ylistys*. Helsinki: Otava.
- Andreev, Taina & Salomaa, Varpu 2005. Kokemista ja kuvitusta – luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Eija Noppari ja Paula Koistinen (toim.) *Laatua vanhustyöhön*. Helsinki: Tammi, 161–189.
- Airila, Aili 2000. Viriketoiminnan vaikutus vaikeasti dementoituneen käytösoireisiin. Teoksessa Jyrki Jyrkämä, Tuire Parviainen, Anneli Sarvimäki ja Ilkka Syren (toim.) *Kuntokallio. Vanhustyön Koulutus- ja tutkimuskeskus*, 4–28.
- Airila, Aili 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet. Teoksessa Elina Karvinen & Ulla Oikarinen (toim.) *Kuntokallio. Vanhustyön Koulutus- ja tutkimuskeskus*, 4–58.
- AudioRiders 2010. Sävelsirkku. Äänivitamiinia mielelle ja keholle. Viitattu 1.10.2010 ja 19.2.2011 <http://www.audioriders.fi>
- Audience First 2012. Sound Vitamins for Body and Mind. Viitattu 14.11.2012. <http://www.audience.fi/audiencefirst/index.php?page=sound-vitamins-for-the-body-and-mind>
- Bojner-Horwitz, Eva & Bojner, Gunilla 2007. *Mielihyvää musiikista*. Helsinki: WSOY.
- Erkkilä, Jaakko 1997. Musiikin merkitystasot musiikkiterapian teorian ja kliinisen käytännön näkökulmista. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Grönfors, Martti 1982. *Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät*. Helsinki: WSOY.
- Hakonen, Sinikka 2008. Ehkäisevä näkökulma. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 111–115.
- Heal, Margaret & Wigram, Tony 1999. *Musiikkiterapia – hoitotyöstä kasvatukseen*. Helsinki: Oy UNIPress Ab.

- Heikkinen, Riitta-Liisa 2000. Elämä, tunteet ja vanheneminen. Teoksessa Eino Heikkinen ja Jouni Tuomi (toim.) Suomalainen elämänkulku. Helsinki: Tammi, 194–215.
- Helsingin Diakonissalaitos i.a. Viitattu 2.10.2010. Hoivakodit. <http://www.hdl.fi/>
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun Teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hoiva Oy 2010. Sävelsirkku-toiminta. Viitattu 1.10.2010. <http://www.hoiva.fi/viriketoiminta/saevelsirkku>
- Jukkola, Risto 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marjatta Marin ja Sinikka Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus. 173–178.
- Kalliola, Tiina; Kurki, Arja; Salmi, Marjaana & Tamminen-Westerbacka, Tutta 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kiviniemi, Kari 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Juhani Aaltola ja Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–94.
- Koskinen, Lennart 1995. Mikä on oikein. Etiikan käsikirja. Helsinki: Lasten Keskus.
- Koskinen, Simo 2006. Ikääntyminen ja hyvinvointipalveluiden tulevaisuuden haasteet lyhennelmä esitelmästä Lapin sosiaali- ja terveysturvan syyspäivillä 14.9.2006. Viitattu 25.2.2012 http://www.stkl.fi/Lappi06_Koskinen.pdf
- Kurkela, Kari 1994. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittäminen ja luovan asenteen psykodynamiikka. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.
- Lehtonen, Jussi 2010. Samassa valossa – Näyttelijäntyö hoitolaitoskiertueella. Helsinki; Avain.
- Levitin, Daniel J. 2010. Musiikki ja aivot. Ihmisen erään pakkomielteen tiedettä. Helsinki: Terra Cognita.
- Liikanen, Hanna-Liisa 2004. Taide ja kulttuuritoiminnan vaikutus hyvinvointiin. Teoksessa Kaisu Pitkälä, Pirkko Routasalo ja Lisbet Blomqvist (toim.) Taide ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Vanhustyön keskusliitto, 11–22.

- Liikanen, Hanna-Liisa 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 69–91.
- Lindqvist, Martti 2002. Vanheneminen, etiikka ja elämän arvot. Teoksessa Eino Heikkinen ja Marjatta Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 233–261.
- Lipponen, Mirja 2004. Asenteet vanhuksiin ja vanhuuteen. Teoksessa Eija Noppari ja Marja –Terttu Tanttinen (toim.) Arvokas vanhuus ja vanhustyön arvostus. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu, 23–26.
- Lintunen, Taru 2003. Liikunta ihmisen elämänkulussa. Teoksessa Pilvikki Heikunaro-Johansson ja Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 24–29.
- Lundahl, Raija; Hakonen, Sinikka & Suomi, Asta 2007. Taide ja kulttuuri – innovaatiota seniori- ja vanhustyöhön. Teoksessa Marjaana Seppänen & Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Juva. WSOY, 253–269.
- Marin, Marjatta 2002. Elämän paikallisuus ja paikat. Teoksessa Marjatta Marin & Sinikka Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus. 22–43.
- Mikkola, Arto 2005. Ympäristö vanhuksen hoitajana. Teoksessa Eija Noppari ja Paula Koistinen (toim.) Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 113–135.
- Muistiliitto ry. 2010. Muisti ja muistisairaudet. Viitattu 10.10.2011.
<http://www.muistiliitto.fi>
- Nieminen, Kirsti & Zotow, Marianna 2005. Ikääntyvien auttamistyö – Hoivatyötä, sosiaalista auttamistyötä ja luovia menetelmiä. Hyvinvoinnin rakentajat -hanke. Diakonia ammattikorkeakoulun julkaisu. D Työpapereita 33. Helsinki. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Nietosvuori, Leena 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Leena Viinamäki (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu 2008, 135–142.
- Numminen, Ava 2010. Miksi vanhustyössä tarvitaan kulttuurityövälineitä? Vanhustyön osaajat ry. Pdf.

- http://www.vanhustyonosaaajat.fi/vanhustyonosaaajat/Vuosikokous/kutsut_ohjelmat/ava_numminenesitys.pdf.pdf. Viitattu 6.11.2012.
- Nurmi, Jani-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit.
- Pehkonen, Aini ja Väänänen-Fomin, Marja 2011. Arvojen ja etiikan dilemma sosiaalityössä. Teoksessa Aini Pehkonen ja Marja Väänänen-Fomin (toim.) Sosiaalityön arvot ja etiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Peltonen, Mari 2009. Teppo Särkämön tutkimus musiikin parantavasta voimasta oli vuoden uutishuippu. Viitattu 15.2.2011.
<http://www.helsinki.fi/behav/tdk/vuosikertomus/2008/sarkamo.htm>
- Päiväsaari-Vestenius, Sarri; Mikkonen, Mirjami; Pieviläinen Mertta & Pohjola, Leena 2011. Sävelsirkku- järjestelmä hoitotyön apuvälineenä. InnoÄäni- projektin loppuraportti. Kustaankartanon vanhustenkeskus. InnoKusti-hanke.
- Ravelin, Teija 2008. Tanssiesitys auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusten hoitotyössä. D986. Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Terveystieteiden laitos, Hoitotiede, Oulun yliopisto. Oulu.
- Ruoppila, Isto 2004. Vanhenemisen psykologisen tutkimuksen historiaa ja haasteita. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Pajunen Hannu ja Suutama Timo (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY, 14–73.
- Salonen, Kari 2008. Seniori- ja vanhustyön osaamisen lähtökohtia. Teoksessa Leena Viinamäki (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, 159–172.
- Satka, Mirja, Karvinen-Niinikoski Synnöve, Nylund, Marianne 2005. Mitä sosiaalityön käytäntötutkimus on? Teoksessa Mirja Satka, Synnöve Karvinen-Niinikoski, Marianne Nylund & Susanna Hoikkala. Sosiaalityön käytäntötutkimus. Helsinki: Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia.
- Seppänen, Marjaana 2006. Gerontologinen sosiaalityö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Seppänen, Marjaana 2008. Gerontologinen sosiaalityö tukee asiakasta. Rakenteet muuttuvat – kehittykö kotihoito? Power Point- esitys Terve- Sos- tapahtumassa 21.5.2008. Viitattu 9.2.2011.
- Sonkin, Leif; Petäkoski-Hult, Tuula; Rönkä, Kimmo & Södergård, Hans 2000.

- Seniöri 2000. Ikääntyvä Suomi uudelle vuosituhanalle. Helsinki: Taloustieto.
- Sosiaaliporrti 2012. Sosionomi (AMK) kompetenssit koulutuksen eri vaiheissa. <http://www.sosiaaliporrti.fi/File/345923af-ab4f-4bf3-aea4-558c8f5ebe33/KOMPETENSSIT+KOULUTUKSEN+ERI+VAIHEISSA+04+2011.pdf>. Viitattu 12.11.2012.
- Sosiaali- ja terveystministeriö 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystliikunnan laatusuosituksat. Sosiaali- ja terveystministeriön oppaita 2004:6. Helsinki. <http://pre20090115.stm.fi/pr1084342368724/passthru.pdf>
- Sosiaali- ja terveystministeriö ja Suomen Kuntaliitto 2008. Ikäihmistien palveluiden laatusuositus. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 8.2.2011.
- Särkämö, Teppo 2011. Miten musiikki vaikuttaa aivojen toimintaan? Teoksessa Jenni Varho ja Lehtovirta Mauri (toim.) Taidetta ikä kaikki – Selvitys ikäihmistien hoivayhteisöjen kulttuuritoiminnasta Helsingissä. Helsingin kulttuurikeskus. Viitattu 12.4.2012. <http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/2d8a8800450a5a51b512f5a22721278c/Taidetta+ikä+kaikki+Sähköinen+tekstiversio+Helsingin+kulttuurikeskus.pdf?MOD=AJPERES>
- Särkämö, Teppo; Laitinen, Sari; Numminen, Ava; Tervaniemi, Mari; Kurki, Merja & Rantanen, Pekka 2011. Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Helsinki. Miina Sillanpään Säätiön julkaisuja A:10. Viitattu 25.10.2012. http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/tutkimus-_ja_kehittamistoiminta/kehitamme_parhaillaan/muistaakseni_laulan/
- Talentia 2009. Ammattieettinen lautakunta. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö. Talentia.
- Topo, Päivi 2005. Teknologia dementiahoidossa – vanhat konstit ja pussillinen uusia. Teoksessa Eija Noppari ja Paula Koistinen (toim.) Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 136–146.
- Tuomi, Jouni 2000. Aetatis hominum – elämänkulun vaiheet antiikin ja keskiajan kirjallisuudessa. Teoksessa Eino Heikkinen & Jouni Tuomi (toim.) Suomalaisen elämänkulku. Helsinki: Tammi, 13–37.

- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vanhala, Katja 2010. Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. Pro gradu -tutkielma. Musiikkikasvatus. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.
- Varho, Jenni 2011. Kulttuuri ikäihmisen asumisyksikössä. Teoksessa Jenni Varho ja Lehtovirta Mauri (toim.) Taidetta ikä kaikki – Selvitys ikäihmisten hoivayhteisöjen kulttuuritoiminnasta Helsingissä. Helsingin kulttuurikeskus. Viitattu 12.4.2012.
<http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/2d8a8800450a5a51b512f5a22721278c/Taidetta+ikä+kaikki+Sähköinen+tekstiversio+Helsingin+kulttuurikeskus.pdf?MOD=AJPERES>
- Vilka, Hanna 2007. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Young, Pat 1995. Mastering social welfare. Macmillan Distribution Ltd: Hampshire.

LIITE 1. Asiakkaan suostumuslomake

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA /asiakas

OPINNÄYTETYÖ: SÄVELSIRKKU JA MUSIIKKI ASIAKKAAN KOKEMANA

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää Sävelsirku- musiikkituokioiden merkitys asiakkaiden arjessa. Tavoitteena on tuottaa tietoa asiakaslähtöiseen Sävelsirku musiikkituokioon. Tutkimus toteutetaan osallistuvalla havainnoinnilla. Tutkimuksen tehtäviin kuuluu:

Selvittää mitä Sävelsirrun avulla ohjatut musiikkituokiot merkitsevät asiakkaalle?

Opinnäytetyö julkaistaan Theseus –tietokannassa verkkojulkaisuna sekä nidottuna opinnäytetyökirjana Diakonia-ammattikorkeakoulussa 2012.

Minulle on selvitetty yllämainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella käyttäytymistäni tai että se vaikuttaa hoitooni tai asiakassuhteeseeni.

Olen myös tietoinen siitä että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia. Henkilöllisyyteni jää vain tutkijan (Sallamaria Pulkkinen) tietoon ja minua koskeva aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen että minua havainnoidaan pienryhmässä. Havainnointimateriaalia käytetään vain kyseisen tutkimuksen tarpeisiin. Sopimuksia tehdään kaksi (2) kappaletta josta toinen jää asiakkaalle ja toinen tutkijalle.

Päiväys_____

Tutkittavan allekirjoitus_____

Osallistujan puolesta_____

LIITE 2. Tiedotelomake

TIEDOTE

SÄVELSIRKKU JA MUSIIKKI ASIAKKAAN KOKEMANA- OPINNÄYTETYÖ-
TUTKIMUKSEEN OSALLISILLE:

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää Sävelsirkku- musiikkituokioiden merkitystä hoivakotiasiakkaiden asiakkaiden arjessa. Tavoitteenani on tuottaa tietoa asiakaslähtöisesti Sävelsirkku- musiikkituokioista.

Tutkimus toteutetaan pienryhmässä osallistuvalla havainnoinnilla. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Ryhmä kokoontuu maaliskoukuussa 2011 noin 5-7-kertaa. Ryhmässä lauletaan ja kuunnellaan musiikkia Sävelsirkun avulla. Musiikkituokioiden jälkeen annetaan aikaa vapaaseen keskusteluun kyseisestä musiikista.

Halutessaan osallistuja voi keskeyttää osallistumisensa ilman että se vaikuttaa hänen hoitoonsa tai asiakassuhteeseensa. Osallistuminen ei aiheuta myöskään minkäänlaisia kustannuksia. Osallistujan henkilöllisyys jää ainoastaan tutkijan tietoon ja tutkimusta koskeva aineisto hävitetään tutkimuksen jälkeen asianmukaisesti.

Tutkimuksen tehtäviin kuuluu :

Selvittää mitä Sävelsirkun avulla ohjatut musiikkituokiot merkitsevät asiakkaalle?

Opinnäytetyö julkaistaan Theseus –tietokannassa verkkojulkaisuna sekä nidottuna opinnäytetyökirjana Diakonia-ammattikorkeakoulussa 2012.

Ystävällisin terveisin

Sallamaria Pulkkinen

Diakonia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi- (AMK) opiskelija

LIITE 3. Opinnäytetyön prosessikuvaus

