

An illustration on a light brown background. In the center, a woman with blonde hair in a ponytail, wearing a blue hoodie with a yellow flower emblem, stands next to an elderly man with white hair. They are positioned under a large green tree with several orange fruits. Several musical notes are scattered around the tree. The text is centered over the tree and the woman.

**Opas hoitohenkilöstölle: Musiikin
käyttö vuorovaikutuksen ja
hyvinvoinnin tukena hoivakodissa**



Johdanto

- Tämä opas on laadittu vahvistamaan musiikin roolia osana Sentinan sisältöpalveluita sekä koulutus- ja kehittämistyötä. Opas tarjoaa perustellun näkökulman siihen, miksi musiikilliset sisällöt ovat tärkeä osa Sentinan palvelukokonaisuutta, ja antaa yhtenäisen pohjan musiikin suunnitelmalliselle hyödyntämiselle. Ikääntyvien palveluiden henkilöstölle opas toimii käytännönläheisenä työkaluna musiikillisen toiminnan toteuttamiseen. Se tarjoaa selkeitä ja helposti sovellettavia ohjeita siitä, miten Sentinan palveluiden musiikillisia sisältöjä voidaan käyttää hoitotyössä, ryhmätoiminnassa ja arjen vuorovaikutuksessa. Musiikki on inhimillinen ja vaikuttava väline, joka voi herättää muistoja, lievittää ahdistusta, tukea identiteettiä ja vahvistaa yhteyttä työntekijän ja asukkaan välillä. Oppaan tavoitteena on tukea musiikin turvallista, tavoitteellista ja merkityksellistä käyttöä erilaisissa hoito- ja kohtaamistilanteissa.



Musiikin merkitys hoitotyössä

Musiikilla on tutkitusti psykologisia ja fysiologisia vaikutuksia ihmiseen. Se vaikuttaa tunteisiin, mielialaan, stressitasoon ja jopa sydämen sykkeeseen. Musiikin avulla voidaan:

- vahvistaa vuorovaikutusta ja tunnetta kuulluksi tulemisesta (Saarikallio 2019).
- lisätä rauhallisuutta ja turvallisuuden tunnetta (Saarikallio 2019).
- tukea muistin toimintaa ja herättää elämänsisästä liittyviä muistoja (Särkämö ym. 2008; Muistisairaahan hoito 2022).
- helpottaa kommunikointia, kun sanat eivät enää löydy, erityisesti muistisairailta (Erkkilä & Rankanen 2020).
- erityisesti hoivaympäristössä musiikki toimii sillanrakentajana – se yhdistää eri sukupolvia, kieliä ja tunteita (Saarikallio 2019).

Musiikin käyttö vuorovaikutuksen välineenä



Musiikki voi olla luonnollinen osa päivittäistä vuorovaikutusta. Se ei vaadi erityistä musiikillista osaamista, vaan tärkeintä on avoimuus ja herkkyys reagoida asukkaan tunteisiin ja eleisiin.



Käytännön vinkkejä:

- Soita rauhallista taustamusiikkia aamutoimien aikana – se luo levollisen ilmapiirin.
- Kysy asukkaalta hänen lempilaulajistaan tai nuoruuden musiikista.
- Laulakaa yhdessä tuttuja kappaleita – yhteislaulu vahvistaa yhteisöllisyyttä ja iloa.
- Käytä musiikkia keskustelun herättäjänä: ”Muistatko, missä kuultit tämän laulun ensimmäistä kertaa?”
- Käytä rytmiä tukemaan liikettä, esim. jumpassa, pukemisessa tai siirtymisissä.

Musiikki muistisairaiden hoitotyössä



Muistisairaiden kanssa musiikki on erityisen tehokas vuorovaikutuksen väline. Kun puhekyky heikkenee, musiikki, kosketus ja eleet voivat välittää tunnetta ja yhteyttä (Mönkkönen 2018; Muistisairaanhoidon hoito 2022).



Muistisairaan kanssa toimiessa:

- Käytä tuttua ja rauhallista musiikkia – äkilliset äänet voivat aiheuttaa levottomuutta (Särkämö ym. 2008).
- Tarkkaile asukkaan reaktioita: hymy, liike, laulaminen tai silmien avautuminen kertovat positiivisesta kokemuksesta.
- Hyödynnä musiikkia iltarutiineissa tai levottomuuden hetkissä.
- Soita musiikkia, joka liittyy asukkaan nuoruuteen – se voi herättää muistoja ja lisätä yhteyden tunnetta (Särkämö ym. 2008).
- Yhdistä musiikki kosketukseen, esim. kevyt käden puristus tai rytmikäs taputus, sillä sanaton viestintä on keskeinen osa hoitotyön vuorovaikutusta (Mönkkönen 2018).

Musiikin valinta

Oikeanlainen musiikki riippuu tilanteesta ja asiakkaasta.

Valintaperiaatteet:

- Kysy tai selvitä asiakkaan mielimusiikkia hänen läheisiltään.
- Käytä lyhyitä ja selkeitä kappaleita, joissa on tuttu melodia ja rauhallinen rytmi.
- Vältä liian voimakasta tai nopeaa musiikkia, joka voi aiheuttaa levottomuutta.





Hyödynnä eri musiikkityylejä eri tarkoituksiin:

- **Rentoutumiseen:** klassinen, luonnonäänet, rauhallinen iskelmä
- **Aktivointiin:** rytmikäs tanssimusiikki, vanhat kansanlaulut
- **Yhteisöllisyyteen:** yhteislaulut, tutut juhlamusiikit

Musiikin integrointi hoitotyön arkeen



Musiikin käyttö voi olla osa hoidon rutiinia ilman erillistä ohjelmaa:

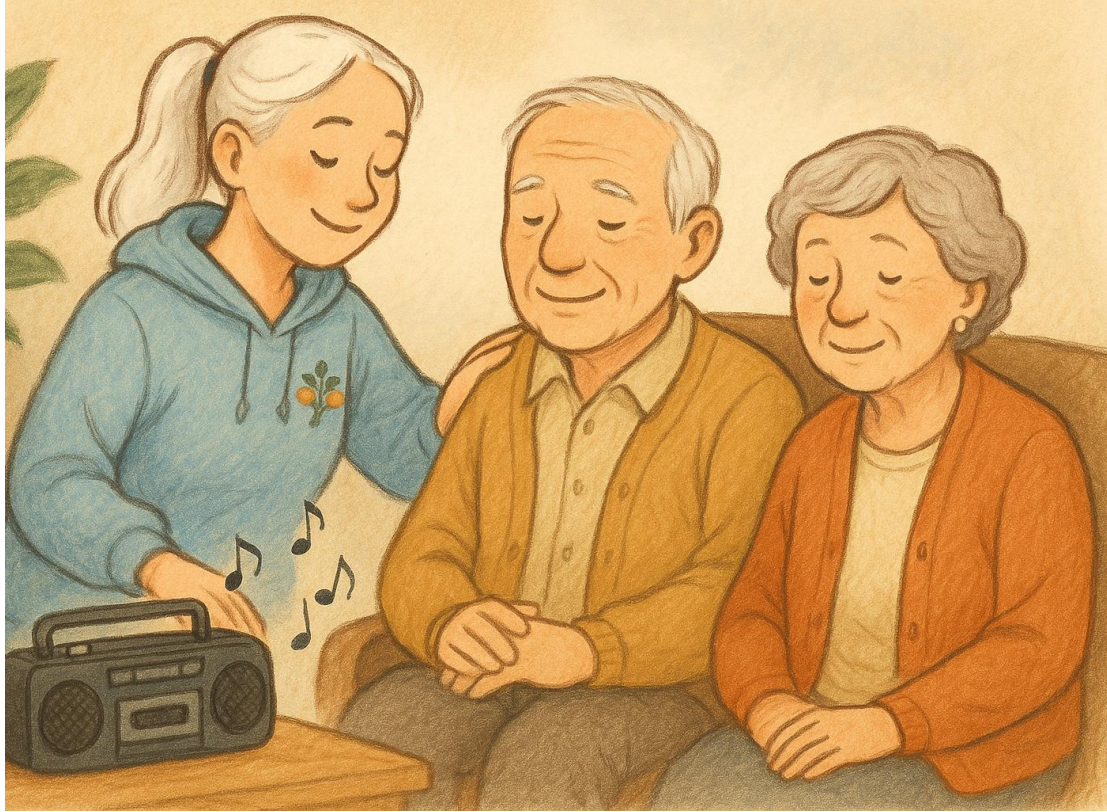
- Päivän aloitus yhteislaululla tai tuttu musiikki radion kautta
- Musiikillinen hetki kahvin yhteydessä
- Musiikki osana liikunta- tai rentoutushetkeä
- Musiikin käyttö yksilöllisenä rauhoittumishetkenä, esim. ennen nukkumaanmenoa.

(Saarikallio 2019; Muistisairaahan hoito 2022).



Musiikki luo yhteyden

Tärkeää on, että musiikki ei ole taustamelua, vaan tietoinen osa vuorovaikutusta ja hoivaa.



Hoitajan rooli ja vuorovaikutus

Hoitajan asenteella ja läsnäololla on tärkeä merkitys musiikin käytössä hoitotilanteissa. Musiikki voi myös itsessään rauhoittaa, virkistää ja herättää muistoja. Hoitajan tehtävänä on mahdollistaa sopiva musiikki ja tukea sen käyttöä tarpeen mukaan.

Musiikin kuunteluvälineet



- Musiikkia voidaan soittaa esimerkiksi radiosta, CD-soittimesta, musiikkisoittimesta tai puhelimesta.
- Joillekin asukkaille oma tuttu levy tai kappale voi olla erityisen merkityksellinen.
- Mahdollisuuksien mukaan voidaan käyttää asukkaan omaa musiikkikokoelmaa.

Kuulokkeiden käyttö

Kuulokkeita käytettäessä tulee olla erityisen varovainen.

Arvioi ensin asukkaan muistisairauden aste ja kyky kertoa, onko ääni sopiva.

Tarkista, ettei äänenvoimakkuus ole liian kova tai liian hiljainen.

Seuraa asukkaan reaktioita ja vointia kuuntelun aikana.

Tarvittaessa suosi kaiuttimesta soitettavaa musiikkia.

Musiikin käyttö hoitotyössä: huomioitavat tilanteet



Jos asukas näyttää levottomalta, ärtyneeltä tai ahdistuneelta musiikin aikana.



Jos musiikki lisää sekavuutta tai häiritsee keskittymistä.



Jos ympäristö on jo meluisa tai kuormittava.



Jos asukkaalla on kuuloherkkyttä tai kuulolaitteen kanssa haasteita.



Jos asukas ei halua kuunnella musiikkia.

Mitä tehdä tällaisessa tilanteessa

- Lopeta musiikki tai vaihda rauhallisempaan kappaleeseen.
- Laske äänenvoimakkuutta.
- Kysy asukkaalta hänen toiveistaan, jos se on mahdollista.
- Seuraa asukkaan reaktioita ja vointia.

Hoitajan muistilista:

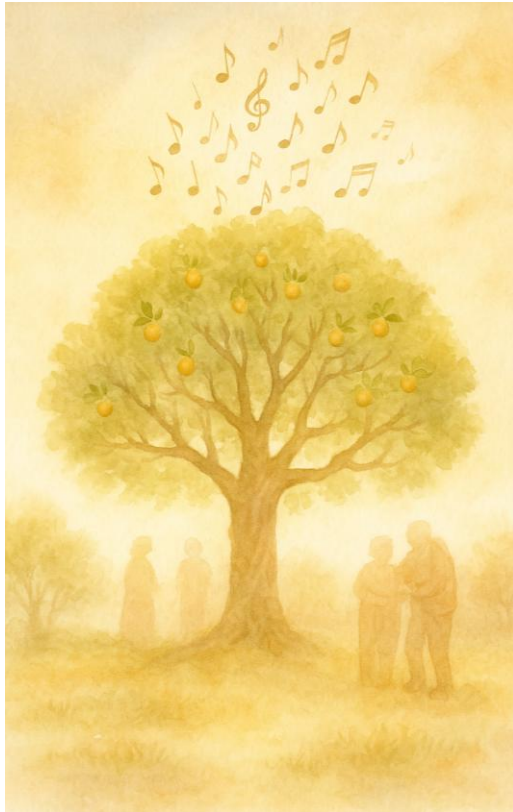
An illustration showing a caregiver on the right, a woman with brown hair in a ponytail wearing a blue hoodie, holding a boombox. She is smiling and looking towards three elderly residents on the left. The residents are an elderly woman with white curly hair, an elderly man with glasses and a white shirt, and another elderly woman with white curly hair and glasses. They are all smiling and appear to be listening to music. The background is a warm, light brown color with several musical notes floating around.

- Ole läsnä ja havainnoi asukkaan reaktioita.
- Hyödynnä musiikkia yksilöllisesti – jokaisella on oma musiikillinen historia.
- Rohkaise asukasta osallistumaan, vaikka vain hyräilemällä tai liikkumalla rytmissä.
- Muista, että hiljaisuus on myös osa musiikillista vuorovaikutusta.

Yhteenveto

Musiikki on voimakas ja helposti saavutettava keino vahvistaa vuorovaikutusta ja hyvinvointia hoivakodissa. Sen avulla voidaan lisätä läsnäoloa, turvallisuutta ja iloa – asioita, jotka ovat keskeisiä inhimillisessä hoitotyössä (Mönkkönen 2018).





Sentina haluaa edistää musiikin käyttöä osana arjen hoivatyötä ja tarjota henkilökunnalle valmiuksia hyödyntää sitä ammatillisesti ja luontevasti jokapäiväisissä tilanteissa.

Lähteet

Ahonen, H. 2020. Musiikki ja hyvinvointi. Helsinki: Duodecim.

Ala-Ruona, E., Saukko, P. & Tarkki, P. 2007. Musiikkiterapia käytännössä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Erkkilä, J. & Rankanen, M. 2020. Musiikkiterapia. Helsinki: Duodecim.

Hongisto-Åberg, M., Lindeberg-Piiroinen, A. & Mäkinen, L. 1998. Musiikki varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Otava.

Jauhiainen, T. 2008. Audiologia. Helsinki: WSOY.

Kivinen, T., Keränen, H. & Ruuti, M. 2010. Musiikin merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Tammi.

Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Helsinki: Gaudeamus.

Mönkkönen, K., Kekoni, T. & Pehkonen, A. 2019. Asiakastyön vuorovaikutus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Gaudeamus.

Muistisairaanhoidon hoito. 2022. Helsinki: Duodecim.

Raivio, M. 2018. Ikääntyneiden kuntoutus. Helsinki: Duodecim.

Saarikallio, S. 2019. Musiikki ja tunteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Särkämö, T., Tervaniemi, M. & Huutilainen, M. 2008. Musiikin vaikutus aivoihin. Duodecim.

Suomen musiikkiterapiayhdistys ry. 2024. Musiikkiterapia. Viitattu 14.9.2025. <https://www.musiikkiterapia.net>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2022. Ikääntyneiden hyvinvointi. Viitattu 3.10.2025. <https://www.thl.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2023. Muistisairaudet Suomessa. Viitattu 21.11.2025. <https://www.thl.fi>

Käypä hoito. 2024. Muistisairaudet. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Neurologisen Yhdistyksen asettama työryhmä. Viitattu 5.12.2025. <https://www.kaypahoito.fi>

OpenAI. 2025. ChatGPT (versio GPT-5.3). Tekoälyn avulla luodut kuvat oppaan kuvitusta varten. Viitattu 18.11.2025. <https://chat.openai.com>