



Sävelsirkku-äänipalvelu
ikäntyneen mielenterveyden

edistäjänä

Kirjallisuuskatsaus

Sari Färm

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Sävelsirku- äänipalvelu ikääntyneen
mielenterveyden edistäjänä
Kirjallisuuskatsaus**

Sari Färm
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
2019

Sävelsirku-äänipalvelu ikääntyneen mielenterveyden edistäjänä Kirjallisuuskatsaus

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli tuottaa tietoa digitaalisen Sävelsirku-äänipalvelun vaikutuksesta ikääntyneiden mielenterveyden edistämiseksi hoiva-, asumis- ja kuntoutuspalveluissa. Työn toimeksiantajana toimi Sentina Oy.

Suomalaisessa yhteiskunnassa on meneillään väestörakenteen muutos, jossa vaikuttavimpina tekijöinä ovat suurten ikäluokkien eläköityminen sekä syntyvyyden ja kuolevuuden aleneminen. Nykyisen hallitusohjelman keskeinen tavoite on ollut ikääntyneiden kotona asumisen mahdollistaminen sekä ikääntyneiden kotihoidon kehittäminen. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (Finlex 980/2012) velvoittaa kuntia tukemaan ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä sekä itseenäistä suoriutumista. Ikääntyneiden mielenterveyden edistäminen on olennainen osa-alue ikääntyneen väestön toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemisessa. Ikäteknologiaa kehittämällä pyritään löytämään ratkaisuja ikääntyvän väestön tuomiin haasteisiin. Keskeistä palveluita suunnitellussa on ikääntyneen oman äänen kuuleminen.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Opinnäytetyöhön haettiin tutkimuksia, jotka käsittelevät Sävelsirku-äänipalvelun käyttöä ikääntyneiden palveluissa. Tiedonhakuja tehtiin sekä suomalaisista että kansainvälisistä hakukannoista. Aineisto haettiin suomalaisista Medic- ja Melinda- tietokannoista sekä kansainvälisestä CINAHL- tietokannasta. Lisäksi manuaalihakua suoritettiin Google Scholarin ja Laurea-ammattikorkeakoulun Finna-portaalin kautta. Analysoitava aineisto koostui vuosilta 2010-2018 julkaistuista viidestä opinnäytetyöstä ja kahdesta hankeraportista. Opinnäytetyön aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä.

Tutkimustuloksen mukaan Sävelsirku-äänipalvelu soveltuu hyvin välineeksi ikääntyneen mielenterveyden edistämistyöhön. Tutkimustuloksen mukaan Sävelsirku-äänipalvelu edistää ikääntyneen mielenterveyttä usealla osa-alueella.

Färm Sari

Sound Vitamins method as an elderly mental health benefactor - a literature review

2019

Pages

41

The goal of this literature review was to provide knowledge of the effects of the Sound Vitamins method on enhancing the mental health of the elderly in their activities of daily living and nursing services. The project was initiated by Sentina Oy.

A change of population structure is taking place in the Finnish society, where the most influencing factors are the retirement of large age groups as well as the decline in birth and death rates. The main goal of the present government programmes has been enabling the elderly to live at home and developing home care for the elderly. The law about supporting everyday functioning of elderly and about the social and health care services of elderly (Finlex 980/2012) obligates to support the wellbeing, health, everyday functioning and independent managing of the elderly. Enhancing and strengthening the mental health of elderly are essential parts of promoting the functioning and wellbeing of the elderly. Promoting the mental health of the elderly is an essential part of supporting the functioning and well-being of the elderly population. By developing technology for old age we seek to find solutions to challenges brought by the aging population. It is essential when planning services to hear the own voice of the elderly.

A descriptive literature review method was applied in this thesis. The data comprised research papers on the Sound Vitamins method in the services for the elderly. The search was done from both Finnish and international search databases. The material was retrieved from the Finnish Medic and Melinda databases and from the CINAHL international database. In addition, a manual search was conducted through Google Scholar and Laurea University of Applied Sciences. The data consisted of five works published in 2010-2018 and two project reports. Content analysis was used as a method for analyzing the work.

Based on this literature review, the Sound Vitamins method is well suited as a tool for promoting the mental health of the elderly. Sound Vitamins method affects mental health in many areas.

Keywords: Sound Vitamins method, elderly, mental health, technology

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Sävelsirku-äänipalvelu	7
3	Ikääntyvän mielenterveys	8
4.	Ikääntyneiden mielenterveyshäiriöt	9
5.	Ikääntyneiden mielenterveyden edistäminen	12
6.	Teknologiset sovellukset hoitotyössä	15
7.	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	17
8.	Opinnäytetyön toteutus	17
	8.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	18
	8.2 Tiedonhaku	18
	8.3 Aineiston analyysi	20
9.	Tulokset	21
	9.1 Yhteys toisiin ihmisiin.....	21
	9.2 Elämänlaadun parantuminen	22
	9.3 Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen	23
	9.3 Mielen hyvinvointi	25
10.	Pohdinta	26
11.	Luotettavuus	27
12.	Eettisyys	28
13.	Jatkokehitys	29
	LÄHTEET	30
	LIITE 1 Tutkijan taulukko	35
	LIITE 2 Esimerkki sisällön analyysistä	38
	LIITE 3 Analyysin vaiheet	39

1. Johdanto

Sävelsirku- äänipalvelu on ikääntyneiden hoitotyöhön kehitetty kuntouttava menetelmä. Se on jo lähes kahden vuosikymmenen ajan tuonut iloa ja virkistystä hoitoyhteisöjen asiakkaiden ja henkilökunnan arkeen Suomessa ja Ruotsissa. Sävelsirku on ollut mukana useissa hankkeissa ja menetelmästä on tehty tutkimuksia useissa opinnäytetöissä. (Sentina. Medialle 2018)

Suomalaisessa yhteiskunnassa on meneillään väestörakenteen muutos, jossa vaikuttavimpina tekijöinä ovat suurten ikäluokkien eläköityminen sekä syntyvyyden ja kuolevuuden aleneminen. (Laatusuositus. STM. 2017). Nykyisen hallitusohjelman keskeisenä tavoitteena on ikääntyneiden kotona asumisen mahdollistaminen ja ikääntyneiden kotihoidon kehittäminen. Näiden tekijöiden vaikutuksesta kuntoutuspalveluiden tarve kasvaa ja tarvitaan uusia asiakaslähtöisiä toimintamalleja, joissa palvelut, toimintatavat ja toimintaympäristö sekä uusi teknologia integroituvat yhteen. (Rahikka. 2017). Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden palveluiden turvaamisesta säädetään että lain tulee tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. (Finlex 980/2012).

Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi, tulisi huomiota kiinnittää myös ikääntyneiden mielen hyvinvointiin. Vanhenemiseen liittyvät terveydentilan muutokset, elämänmuutokset ja menetykset voivat heikentää ikääntyneen mielen voimavaroja. Mielen hyvinvointi on ikääntyessä entistä tärkeämmässä roolissa, jolloin hyvä mielenterveys auttaa sopeutumaan fyysisiin muutoksiin. (Mieronkoski, 2015). Mielenterveys on muuttuva ja uusiutuva tila, jota voidaan tukea ja vahvistaa. Ikääntyvien mielenterveyttä voidaan edistää tukemalla ikääntyneen kokonaisvaltaista terveyttä, luomalla mahdollisuuksia mielekkääseen toimintaan osallistumiseen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. (Haarni 2017).

Ikäteknologiaa kehittämällä haetaan ratkaisuja ikääntyvän väestön tuomiin haasteisiin ja erilaiset sovellukset tulevat tulevaisuudessa olemaan yhä enemmän arkipäivää hoitotyössä. Teknologian tulisi vastata ikääntyneen yksilöllisiin tarpeisiin, toimintakykyyn ja terveydentilaan. Palveluiden käytettävyys tulisi varmistaa riittävällä ja selkokielisellä perehdytyksellä. Keskeistä on ikääntyneen oman asiantuntijuuden sekä aktiivisen osallisuuden huomioinen ja tukeminen teknologiaa suunniteltaessa. (STM 2017)

Mielenterveystyön näkökulmasta Sävelsirkuista ei ole tehty aikaisempaa tutkimusta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Sävelsirku-äänipalvelun vaikutuksesta ikääntyneiden mielenterveyden edistämiseksi ikääntyneiden hoiva-, asumis- ja kuntoutuspalveluissa.

Asiasanat: Sävelsirku-äänipalvelu, ikääntynyt, mielenterveys, teknologia

2. Sävelsirkku-äänipalvelu

Sävelsirkku-äänipalvelu on ainutlaatuinen Suomessa kehitetty menetelmä, joka soveltuu työvälineeksi vanhusten hoitotyöhön. Menetelmä kehitettiin Tekesin iWell- hankkeessa yhdessä Vanhustyönkeskusliiton kanssa vuosina 1998-2000. Tarkoituksena hankkeessa oli luoda ääneen perustuva palvelutuote vanhustyöhön (Pulkkinen. 2012). Vuodesta 2000 alkaen omistajana on ollut yksityisomisteinen Sentina Oy. Sävelsirkku on helppokäyttöinen jatkuvasti päivittyvä ohjelmisto, jolla pystytään tuomaan asiakkaiden arkeen mielekästä toimintaa joka päivä. Sävelsirkku- palvelua käytetään yli 150 hoitoyhteisössä Suomessa ja Ruotsissa. (Sentina: Medialle 2018)

Sävelsirkku-palvelu soveltuu käytettäväksi palvelukeskuksissa, kotihoidossa sekä erilaisissa seniorikerhoissa. Monipuolisen ohjelmiston muodostavat musiikki, ajankohtaiset asiat, hengellisyys, tarinat, runot, mindfulness, liikuntatuokiot ja tietovisat. Sävelsirkkua käytetään internet selaimen välityksellä suoratoistaen. Sävelsirkkua käytetään älylaitteilla, kuten tietokoneella tai tabletilla. Lisäksi tarvitaan verkkoyhteys ja kaiutin. Tabletti soveltuu käytettäväksi myös yksittäisten henkilöiden kanssa, esimerkiksi asukkaan omassa huoneessa tai kotihoidon asiakkaan omassa kodissa. Menetelmä on nopea ottaa käyttöön ja se säästää siten hoitajan työaikaa. Menetelmä sisältää ohjauksellisesti valmiiksi mietittyjä tuokiopohjia ryhmätoimintaan ja on siten tottumattomankin ryhmänohjaajan helppo toteuttaa. (Sävelsirkku 2018). Sävelsirkusta viime vuonna tehdyssä pilottikokeilussa käyttöön tuli myös Celia-kirjapalvelu lukesteisille henkilöille. (Sävelsirkku - Sävelsirkku hoitotyössä 2018)

Sävelsirkku-äänipalvelu on laajalti käytössä suomalaisissa ja ruotsalaisissa vanhusten hoitolaitoksissa ja sillä on havaittu olevan huomattava virkistävä vaikutus vanhusten toimintakykyyn, mielenvirkeyteen ja hoitomyönteisyyteen. Menetelmää kehitetään jatkuvasti hoitotyön tarpeisiin. Viimeisimpänä on ollut Toimiva kotihoito Lappiin-hanke, jossa Sävelsirkku menetelmää muotoiltiin kotihoidon asiakkaiden tarpeisiin soveltuvaksi. Tällä hetkellä kehitteillä on vuorovaikutusta edistävä hoitokotien, asukkaiden ja omaisten väliseen viestintään tarkoitettu BetweenFam pilvipalvelualue. (Sävelsirkku - BetweenFam 2018).

3. Ikääntyvän mielenterveys

Useiden elämänkaari teorioiden mukaan vanhuuteen kuuluu eletyn elämän merkityksellisyyden etsiminen. (Heimonen 2015) Ikääntyessään vanhus käy läpi monta kehitysvaihetta, 65-vuotiaana voi elää vielä hyvin toimesta ja aktiivista elämää, jolloin elämään saa sisältöä työelämän sijaan muista toiminnoista. Yli 75-vuotiaana sairauksia voi ilmaantua enemmän ja tällöin hyväksyttäväksi tulee kehon heikkeneminen. 85- ikävuoden jälkeen ihmiselle tulee myös pohdittavaksi elämän rajallisuus ja kuolemaan liittyvät kysymykset. Ikääntymisen vaiheet etenevät jokaisella yksilöllisesti. (Kelo ym. 2015). Psykologi E.H. Erikson on jakanut ihmisen kehityksen kahdeksaan vaiheeseen, joilla jokaisella on oma kehitystehtävänsä. Eriksonin mukaan viimeisen vaiheen kehitystehtävä on elämäkokemusten kokoaminen ja yhdistäminen eheäksi ja merkitykselliseksi kokonaisuudeksi, ja sitä kautta minän eheyden saavuttaminen. Mikäli ihminen saavuttaa minän eheyden, hän pystyy näkemään elämänsä merkityksellisenä. Merkityksellisyyden kokeminen johtaa myös kuoleman hyväksymiseen luonnollisena osana elämää. (Kan ym. 2012)

Ikääntymisen myötä eteen tulee usein monenlaisia elämänmuutoksia, joihin liittyy uuden oppettelua ja muuttuviin tilanteisiin sopeutumista. Elämänvarrella hankitut selviytymisen keinot vaikuttavat siihen, kuinka muutoksista selviää eteenpäin. Mieltä voivat painaa taloudelliset huolet ansiotulojen pienennyttyä tai työroolista luopuminen voi olla haikeaa. Mitä suurempi merkitys työllä on ollut elämässä, sitä isompi muutos eläkkeelle jääminen on. Jos tuntuu että elämän tarkoitus katoaa menetyksen myötä, riski mielenterveyden häiriöille kasvaa. (Haarni 2017)). Tärkeimpiä psyykkisen hyvinvoinnin riskitekijöitä vanhuusiällä on fyysiset ja kognitiiviset ikääntymismuutokset, mahdollisiin sairauksiin sopeutuminen, ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen liittyvät muutokset, ikääntyneisiin liittyvät kielteiset asenteet, itsenäisyyden menetys sekä erityistilanteisiin kuten omaishoittoon liittyvät haasteet. (Heimonen ym. 2013)

Hyvä mielenterveys auttaa ikääntyneitä selviämään muutoksista, joita hän joutuu kohtaamaan, kuten menetykset ja toimintakyvyn muutokset. Siksi mielenhyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää. (Kelo ym. 2015). Ikääntyneellä voi olla tarve tarkastella mennyttä elämää ja ymmärtää itseään sen kautta. Oman eletyn elämän muistelulla voi lisätä itsensä ymmärtämistä ja hyväksymistä. (Haarni 2017)

4. Ikääntyneiden mielenterveyshäiriöt

Vanheneminen yksistään ei ole mielenterveyden kannalta riskitekijä. Suurin osa mielenterveyshäiriöistä kärsivistä on työikäisiä ja siksi hoidon periaatteet on usein laadittu heidän tarpeitaan ajatellen. Ikääntyneiden mielenterveyshäiriöiden osuus kuitenkin kasvaa koko ajan. (Vuorilehto ym. 2014). Vanhuksilla esiintyy samoja mielenterveyshäiriöitä kuin nuoremmissa-kin ikäryhmissä. Mielenterveyshäiriöiden kirjo on laaja ja siksi tässä työssä on keskitytty kuvaamaan yleisimpiä ikääntyneillä esiintyviä mielenterveyden häiriöitä, joita ovat masennus ja ahdistuneisuus. Myös ikääntyneiden päihdehäiriöt on tärkeää nostaa esiin, koska ne ovat lisääntyneet viime vuosina. Ikääntyneiden elämänlaadun heikkenemiseen ja kuolleisuuden lisääntymiseen eniten vaikuttavia syitä ovat masennus ja ahdistus. Ikääntyneistä n. 15% on vakavan masennuksen oireita. (Tamminen 2013). Psykoottiset häiriöt ovat ikääntyneillä harvinaisempia, mutta toisaalta eliniän pidentyminen vaikuttaa myös näiden häiriöiden esiintymiseen lisääntyvästi. Elinajan pidentyessä myös dementian ja siihen liittyvien käytösoireiden suhteellinen osuus kasvattaa mielenterveysongelmien kokonaismäärää. (Vuorilehto ym. 2014).

Masennusta voidaan pitää ikääntyneiden yleisimpänä mielenterveyshäiriönä. Masennus on yleisempää iäkkäillä naisilla kuin iäkkäillä miehillä. (Tilvis ym. 2016) Masennus ja alakulo eivät kuitenkaan ole itsestään selvästi vanhenemiseen liittyviä asioita. Myöhemmällä iällä tyypillisesti esiintyvät sairaudet kuten, sydän- ja verisuonitaudit sekä erityisesti sydänleikkaukset, voivat olla riskitekijöitä masennuksen puhkeamiseen. Muistisairauksiin ja Parkinsonin tautiin liittyy myös lisääntynyt masentuneisuuden riski. Ihmissuhdeongelmat, menetykset ja niihin liittyvät kriisit sekä läpikäymätön suru, sekä yksinäisyys ja alkoholin liikakäyttö voivat laukaista masennuksen puhkeamisen. Ikääntyneillä voi esiintyä masennusta, joka on alkanut lievävä jo nuoruudessa. Oireita ei välttämättä tunnista tai niihin on niin tottunut, ettei masennusta miellä sairaudeksi. Masennus voi myös uusiutua helposti, mikäli on nuoremmalla iällä sairastanut masennuksen, on riski sairastua suurempi. Aikaisempi nuoremmalla iällä sairastettu masennus kasvattaa riskiä myös muistisairauden puhkeamiseen. (Kelo ym. 2015)

Ikääntyneen masennus voi näyttäytyä ulkoisen olemuksen muuttumisena, kuten laihtumisena ja epäsiisteytenä, myös kasvot voivat olla surulliset ja ryhti kumara. Yleisesti liikkeet ja puhe voivat hidastua. Toisaalta masennus voi näyttäytyä myös levottomuutena, kuten jatkuvana liikehdintänä tai unettomuutena. Depressioon sairastuneella ikääntyneellä voi olla voimakkaita ja vaikeita tunne-elämän oireita sekä fyysistä oireilua. (Kivelä 2009). Voimattomuuden tunne ikääntyneiden masennukseen liittyen on myös yleinen oire, tällöin ikääntynyt voi kokea omien vaikutusmahdollisuuksien vähenevän suhteessa omaan ja ympäröivään elämään. Myös vuorovaikutus voi vaikeutua, jos voimat, mahdollisuudet ja heikkenevä toimintakyky vaikeuttavat

toisten ihmisten tapaamista. Yksinäisyyden tunne on keskeinen ikääntyneen terveyttä ja hyvinvointia heikentävä tekijä ja tähän liittyy usein puutteellisiksi koetut vuorovaikutussuhteet. (Lyyra ym. 2007).

Vakavaan masennustilaan liittyy myös itsemurhan uhka. Itsemurhaan liittyneitä tekijöitä iäkkäillä ovat olleet yksinäisyys, sosiaalinen eristäytyminen, heikko taloudellinen tilanne, huono terveys ja toimintakyky sekä masennus. (Lyyra ym. 2007). Lisäksi vaikeat unihäiriöt, voimakas kiihtyneisyys tai sulkeutuneisuus yhdistettynä yksinäisyyteen sekä tukiverkkojen puuttuminen altistavat itsemurhalle. (Sarvimäki ym.2010). Masennuksesta toipuminen voi olla pitkäkestoista, siksi on tärkeää hakea apua ja tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Masennuksen hoidossa käytetään sekä lääkitystä että terapiaa. (Haarni 2017)

Ikääntyneillä masennus ja päihteiden käyttö liittyvät usein toisiinsa. (Voutilainen ym. 2008). Syitä voi olla elämäntilanteen muutokset, yksinäisyys, turvattomuus ja elämän kokeminen tarkeituksettomaksi. Ikääntyneiden päihdeongelmat on ollut kasvava ilmiö viime vuosina. Suuret ikäluokat, jotka ovat eläneet alkoholimyönteisemmässä yhteiskunnassa, ovat siirtymässä eläkkeelle. (Mielenterveystalo - Ikääntyneet ja alkoholi 2018). Päihteiden käyttöön altistavat tekijät, kuten yksinäisyys ja syrjäytyminen, ovat myös lisääntyneet. Ikääntyneen elimistö sietää alkoholia huonommin kuin nuoremman henkilön. Yleisesti käytetyt riskirajat eivät enää päde ikäihmisillä. Vanhetessa keskushermoston kyky sietää alkoholia heikkenee, kaatumistaipumus lisääntyy heikentyneen tasapainoainin ja liikkumisen kömpelyyden seurauksena. Ikääntyneillä on usein myös enemmän somaattisten sairauksien esiintyvyyttä, jolloin alkoholin käyttö voi vaikuttaa sairauden hoitoon ja lääkkeiden käytössä voi yhdessä alkoholin kanssa olla haitallisia yhteisvaikutuksia. (Hartikainen ym. 2008)

Ahdistuneisuushäiriö ilmenee useimmiten ensimmäisen kerran nuoruusiässä, myöhemmällä iällä laukaisevana tekijänä voi olla jokin kriisi. Ikääntyneen ahdistus voi ilmetä huoli- tai pelkotiloina, jotka voivat kohdistua johonkin tiettyyn asiaan, toisaalta ahdistus voi olla epämääräistä, ikään kuin yleistynyttä. Iäkkään huolenaiheita voivat olla terveyteen ja liikuntakyvyn huononemiseen tai aistien heikkenemiseen liittyvät asiat. Muistisairauden pelko on myös yleinen. Ahdistushäiriö voi ilmetä myös fyysisinä oireina, kuten sydänvaivoina. Tällöin fyysinen ahdistuneisuus onkin paniikkihäiriö, johon voi liittyä myös voimakas kuoleman pelko. Somaattisen sairauden mahdollisuus tulee aina sulkea pois. Ahdistuneisuus voi heikentää iäkkään toimintakykyä merkittävästi. Iäkkään ahdistuneisuus oireena voi olla myös harhaluuloja ja epäluuloisuutta, joiden taustalla voi olla turvattomuuden kokemukset. Hoitamattomana ahdistuneisuushäiriöt voivat pahentua, ja aiheuttaa esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden välttelyä. Tämän vuoksi iäkkään elinpiiri saattaa kaventua entisestään ja elämänlaatu huonontua. Monia ahdistuneisuushäiriötä voidaan lievittää ja iäkäs voi oppia löytämään keinoja ahdistuneisuuden hallitsemiseksi. Keskeistä on, ettei iäkästä jätetä ongelmiansa kanssa yksin. (Haarni 2017). Ahdistushäiriötä sairastava hyötyy rentoutumistekniikoiden harjoittelusta, liikunnasta

ja harrastuksista. Pelkojen kohtaamisessa tavoitteiden tulisi olla riittävän pieniä, jotta potilas saa onnistumisen kokemuksia ja pystyy asettamaan asteittain isompia tavoitteita. (Kuhanen 2014)

5. Ikääntyneiden mielenterveyden edistäminen

Yhä enenevästi painopiste terveyspolitiikassa on siirtynyt korjaamisesta ehkäisyyn ja samalla yksilön vapauksista vastuuseen. Keskeisiä termejä ovat terveyden edistäminen, ongelmien ennaltaehkäiseminen sekä varhainen tunnistaminen ja puuttuminen. (Saarenheimo ym. 2011). Ikääntyneen mielenterveyden edistäminen ja vahvistaminen ovat olennaisia osa-alueita myös ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja tukemisessa. Mielenterveyden tukeminen, syntyneiden ongelmien asianmukainen hoito ja preventiivinen mielenterveystyö vaikuttavat myös somaattisten sairauksien syntyä ennaltaehkäisevästi. (Heimonen ym. 2012). Ikääntyneiden mielenterveyden ja hyvinvoinnin lisääntyminen hyödyttää kaikkia ikäryhmiä, koska näin voidaan osoittaa, että ikääntyminen elämänvaiheena voi olla aktiivista, miellyttävää ja tervettä elämää. Lisäksi saadaan vähennettyä mielenterveyden häiriöistä aiheutuvia kuluja. (Tamminen ym. 2013)

Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyshäiriöiden ehkäisy ovat kaksi erillistä asiaa, jotka saatetaan usein sekoittaa toisiinsa. WHO:n (2004) määritelmän mukaan mielenterveyden edistämisen tavoitteena on positiivisen mielenterveyden tukeminen vahvistamalla henkistä hyvinvointia, osaamista ja sitkeyttä, sekä tukea antavien ja ympäristöjen luominen. Mielenterveyden häiriöiden ehkäisyllä taas pyritään oireiden ja mielenterveyshäiriöiden vähentämiseen. (Tamminen ym. 2013) Positiivisen mielenterveyden voidaan ajatella olevan eriasteista emotionaalista, psykologista, sosiaalista, fyysistä sekä hengellistä hyvinvointia. Positiivisen mielenterveyden käsite korostaa ihmisen kykyä kohdata vaikeuksia, vaikuttamisen mahdollisuuksia omaan elämään, toiveikkuutta ja elämänhallinnan tunnetta, tyydytystä tuovien sosiaalisten suhteiden olemassa oloa sekä myönteistä käsitystä omasta itsestä sekä kehittymismahdollisuuksista. (THL 2018)

Ikääntymiseen elämänvaiheena liittyy paljon kuormittavia tekijöitä ja huomiota tulisi kiinnittää suojaaviin tekijöihin. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä vahvistetaan lisäämällä yksilön tai yhteisön sietokykyä ja joustavuutta. Lisäksi siihen voidaan vaikuttaa parantamalla selviytymistaitoja, elämänlaatua ja tyytyväisyyden tunnetta sekä lisäämällä itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta. Myös sosiaalisen tuen tai fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen, hengellisen ja henkisen terveyden tasapainon vahvistaminen vaikuttavat suojaavasti. (Tamminen ym. 2013)

Mielenterveyden hyvinvointia lisäämällä autetaan ikääntyneitä elämään aktiivista, laadukasta ja tervettä elämää. Hyvä mielenterveys tukee myös fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Hyvät perhesuhteet ovat monelle ikääntyneelle tärkein mielenterveyttä tukeva tekijä. Mielen hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat positiivisen asenteen ylläpitäminen, elämän arvostaminen, muutosten hyväksyminen ja suvaitseminen sekä halukkuus oppia ja luova toiminta. (THL 2018)

Fyysisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukeminen vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen. Näitä tukevia tekijöitä ovat riittävä ja terveellinen ravinto, riittävä ja virkistävä uni, arkipäivän toimien sujuminen, säännöllinen ulkoilu ja liikunta, harrastukset sekä asunnon ja asuinympäristön esteettömyys. Fyysinen, henkinen ja sosiaalinen aktiivisuus sekä vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa ovat myös huomattavan tärkeitä asioita mielenterveyden ylläpitämisessä. Yhteys toisiin, luottamuksen kokeminen ja tukiverkostot ovat yksilön sosiaalista pääomaa, vahvalla sosiaalisella pääomalla on tutkitusti vaikutusta hyvään mielenterveyteen, hyvään fyysiseen terveyteen ja alhaiseen kuolleisuuteen. (Wahlbeck 2017). Tärkeää on myös turvallisuuden tunne, joka syntyy luottamuksesta yhteisönsä jäseniin ja yhteiskunnan tukeen. (Haarni 2017)

Useimmiten vanhuksen toiveena sekä hoidon tavoitteena on kotona asuminen niin pitkään kuin mahdollista. Tämä on myös yhteiskunnan sekä hallituksen asettama tavoite. Tässä vaarana kuitenkin on, että ikääntyneet joutuvat elämään yksinäisinä ja kotiinsa eristettyinä jatkuvasti muuttuvien palveluiden varassa. Ikääntyneen tulee voida luottaa siihen, että hän saa kotiinsa asianmukaisen hoidon ja palvelut niitä tarvitessaan, mutta myös siihen, että hän pääsee ympärivuorokautisen hoivan suojaan, kun kotona selviäminen käy ylivoimaiseksi. Tarvittaessa hyvä hoitopaikka pystyy myös tehostamaan palvelujaan, jos tarve sitä vaatii. Näin vältetään tarpeettomilta siirroilta hoitopaikasta toiseen. (Etene 2008)

Erityistä iäkkäiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi on elämäkokemuksen arvon tunnistaminen. (Fried 2017). Pitkällä elämäkokemuksella on vaikutusta iäkkään itsetuntemukseen. Elämäkokemusten myötä iäkkäällä on usein eletyn elämän tuomia taitoja ja kykyä pärjätä muutoksissa, joita ikääntyminen tuo tullessaan. Usein iäkäs osaa suhtautua asioihin jo seesteisemmin kuin nuorempana. (Haarni 2017). Yksinäisyyttäkin kaikki eivät koe raskaana, vaan moni voi nauttia omasta rauhasta ja ajasta. Pirkko Siltalan (2013) mukaan ikääntyneenä tulee tarve antaa merkityksiä omille kokemuksilleen, tapahtumille, muistoille, ajatuksille ja tunteille. Näin toimiessaan ikääntynyt pystyy luomaan toimivan suhteen itseensä ja elinpiirinsä muihin ihmisiin sekä ympäristöön. Jäsentyneen omaelämäkerrallisen kertomuksen luominen voi eheyttää ja koostaa ikääntyneen persoonallisuutta. (Siltala 2013). Tärkeitä elämäntaitoja ovat myönteinen ja hyväksyvä elämänsäsenne. Menneen elämän hyväksyminen ja anteeksi-

anto, nykytilanteesta nauttiminen, itsensä ja muiden arvostaminen ja huumori lisäävät mielenhyvin voinnin voimavaroja. Myönteiseen elämän asenteeseen liittyy myös toiveikkaus, leikkisyys ja avoimuus uudelle. Ikääntyneenäkin voi oppia uusia asioita. Omaan asenteeseensa voi vaikuttaa ja asioita kannattaa tarkastella eri näkökulmista. (Haarni 2017).

Psyykinen kimmoisuus eli resilienssi, jolla tarkoitetaan stressin sekä vastoinkäymisten sietoa ja toipumiskykyä, on olennainen voimavara ikääntyessä. Joustavuus vastoinkäymisten ja muutosten edessä, auttavat niistä palautumisessa ja muutoksiin sopeutumisessa. Erilaisten tunteiden kohtaaminen ja niiden hyväksyminen vahvistavat mielen hyvinvointia. (Mielenterveysseura 2018). Tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen ja niiden kanssa toimiminen ovat mielen terveyttä edistäviä tunteita. Tunnetaitoja tarvitaan sekä arjessa että muutoksia tai kriisejä kohdatessa. Tunnetaidot kehittyvät ikääntymisen myötä ja tunteiden kanssa oppii tulemaan paremmin toimeen. (Mielenterveysseura - Tunnetaidot, ikääntyneet 2018).

Ikääntymiseen liittyy usein elämänmuutoksia, jotka kapeuttavat ikääntyneen sosiaalista verkostoa. Muutokset voivat olla terveydellisiä, kuten toimintakyvyn heikentyminen ja siitä aiheutuva liikkumisen vaikeus tai sairauden aiheuttamat vaikeudet, jotka estävät vaativan hoidon vuoksi osallistumisen. Muistin huononeminen voi vaikeuttaa sosiaalisten kontaktien ylläpitämistä. Terveiden ja toimintakyvyn muutokset voivat lisätä iäkkään syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. (Kangassalo ym. 2017). Yhteisöllisen osallistumisen kautta ikääntyneellä on tehtävänsä yhteiskunnassa ja annettavaa yhteisön muille jäsenille. Sosiaalisen osallistumisen kautta vaikutetaan syrjäytymistä ehkäisevästi. Erilaisen toiminnan kautta ikääntyneet voivat hyödyntää taitojaan ja tietojaan, sekä saada kunnioitusta ja arvostusta sekä ylläpitää sosiaalisia suhteita. (Tamminen ym. 2013).

Taiteen ja kulttuurin myönteiset vaikutukset ihmisten hyvinvointiin tiedostetaan yhä paremmin ja siksi kulttuurilähtöisiä menetelmiä käytetään yhä enemmän. Luovien aktiviteettien avulla voidaan lisätä fyysistä, kognitiivista ja emotionaalista hyvinvointia mutta myöskin luoda toiveikkautta, odotuksia ja tyytyväisyyttä tulevaan. (Engström 2013.) Kulttuuri ja taide voivat parantaa yksilön elämänlaatua sekä lisätä osallisuutta yhteisöön ja yhteiskuntaan. Yhteisöllisyyden ja jaettujen kokemusten keinoin voidaan lievittää yksinäisyyttä ja ehkäistä masennusta. Ikääntyneen elämään eri taiteen muodot voivat tuoda rikastavaa sisältöä, luova toiminta tarjoaa iäkkäälle mahdollisuuksia itseilmaisuun ja välineitä löytää uusia merkityksiä. (Haarni 2017). Monia taidemuotoja voidaan käyttää hoitotyön tukena terapeuttisesti, käytössä on mm. kirjallisuutta, kuvataidetta, musiikkia, tanssia, videoita, valokuvia ja teatteria. Taiteen avulla voidaan erilaisin menetelmin herätellä kokemusmaailmaa, mielen maisemia ja virkistää muistia. (Tamminen ym. 2013). Suomessa tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että aktiivisesti yhdistyksiin, vapaaehtoistyöhön, harrastuksiin, kulttuuritoimintaan ja erilaisiin kansalaisaktiviteetteihin osallistuvat ihmiset elävät pidempään. (Engström 2013).

Sävelsirkku-äänipalvelussa musiikin kuuntelulla on keskeinen merkitys. Musiikin hoitavat vaikutukset on tunnettu jo tuhansia vuosia sitten. Suomessa musiikkiterapiaa on käytetty lähes 70 vuotta psykiatrisena hoitomuotona erilaisissa psyykkisissä sairauksissa ja erityisesti sellaisissa häiriöissä, joissa muut vuorovaikutus keinot ovat potilaan kommunikaatiovaikeuksien tai estyneisyyden vuoksi rajalliset. Musiikkiterapia on yleensä koettu hyvin siedetyksi hoitomenetelmäksi. (Alanne 2014).

Musiikin käyttö mielenterveystyössä perustuu paljon sen herättämiin tunteisiin. Musiikin kuuntelu saa aikaan monipuolisia kognitiivisia, emotionaalisia ja motorisia vasteita aivoissa. Vasteet voimistuvat, mikäli ihminen musisoi, soittaa tai laulaa. (Numminen 2012). Musiikin kautta saadaan lähestymistapa, joka mahdollistaa sanattoman, tunnepohjaisen ilmaisun ja vuorovaikutuksen. Erityisesti mielimusiikin on todettu aktivoivan aivoja. Musiikilla on todettu olevan vaikutusta ihmisen vireystilaan, mielihyvään ja aivojen omien opiaattien, kuten dopamiinin vapauttamiseen. (Numminen 2012). Etenkin masennuksen, ahdistuksen ja yleisen toimintakyvyn ongelmien hoidossa on saatu merkitsevästi vaikuttavampia hoitotuloksia, kun hoitoon on sisällytetty aktiivinen musiikkiterapia. (Erkkilä ym. 2012).

Musiikin vaikuttavuudesta on saatu myös hyviä tuloksia muistisairaiden hyvinvoinnin, päivittäisen vuorovaikutuksen ja kognitiivisten kykyjen edistämisessä etenkin ryhmämuotoisen toiminnan avulla. Muistisairas tarvitsee kuitenkin huomattavan paljon tukea erilaisten teknologisten sovellusten hyödyntämisessä. (Yhteinen Sävel - kotona asuvan muistisairaana teknologiaavusteinen kuntoutus 2015). On huomattavaa, että vaikka ihmisen muut älylliset toiminnot olisivat heikentyneet, musiikilliset valmiudet ja mahdollisuudet säilyvät vielä pitkään. (Kan ym. 2012).

Musiikin kuunteluun voidaan myös helposti liittää liikkuminen, tanssiliikunta yhdistää liikunnan ja musiikin. (Kan ym. 2012). Liikunta ja arjen aktiivisuus vaikuttavat positiivisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Liikunta lisää virkeyttä ja vaikuttaa elämän laatuun parantavasti. Toimintakyvyn heikentyessä myös vanhuksen elinpiiri kapenee ja siten riski mielenterveyden häiriöihin kasvaa. (Kelo ym. 2014). Ikääntyneille laaditussa terveystuoksissa painotetaan säännöllisen kestävyysliikunnan sekä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun merkitystä toimintakyvyn ylläpitämisen ja kaatumisten ehkäisyn edistämiseksi. Liikunnalla on todettu myös olevan uneen vaikutusta, parantamalla unen kestoa ja sen laatua. (UKK-Instituutti 2015). Säännöllisen liikunnan on todettu olevan lääkehoidon ja psykoterapian veroinen keino lievempien masennustilojen hoidossa. Liikunta vaikuttaa useiden mekanismien kautta fyysiseen ja psyykkiseen terveydentilaan. Masennuksen hoidossa liikunnan vaikuttavin keskeinen tekijä on neuroprotektiivisuus eli liikunnan hermostoa säästävä vaikutus. Liikuntaa harrastavilla masennuksen uusiutumisen riski on pienempi. Säännöllisellä liikunnalla voidaan ylläpitää toimintakykyä ja jopa parantaa sitä, mutta myös vähäisemmällä liikunnalla on positiivisia vaikutuksia esim. sosiaalisen toimintakyvyn edistämisen kautta. (Kelo ym. 2014.)

Ryhmämuotoinen liikunta on myös mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen, jonka vuoksi se on yksi tehokkaimmista mielen hyvinvointia tukevista keinoista. Harjoittelun tuleen olla myönteisiä kokemuksia tarjoavaa ja iäkkäiden tarpeet huomioivaa. Luonto tai musiikki lisättyinä liikuntaan vahvistavat hyvinvointi vaikutusta. (Haarni 2017)

6 Teknologiset sovellukset hoitotyössä

Suomalaisten elinajan ennuste on noussut ja ikääntyneen väestön määrä kasvaa jatkuvasti. Vuonna 2017 Suomessa oli lähes 1,2 miljoonaa yli 65-vuotiasta, vuoteen 2030 mennessä luvun arvellaan olevan lähes 1,5 miljoonaa. (Tilastokeskus 2017). Ikärakenteen muutos haastaa yhteiskunnan mukautumaan entistä paremmin ikääntyvän väestön tarpeisiin. Suomessa ikäihmisten hoiva- ja palvelumallien kehittämistavoitteena on viime vuosina ollut vähentää vanhusten laitoshoidtoa ja tukea ikäihmisten kotona asumista. Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2017 antaman laatusuosituksen mukaan iäkkäille tulee turvata iästä ja toimintakyvystä riippumatta mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää omassa yhteisössään. Palveluita suunniteltaisiin tulisi taata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen sekä toimiva arki. (Laatusuositus. STM 2017).

Asiakkaan rooli oman terveyden asiantuntijana sekä vastuunottajana lisääntyy. Etenkin elintapatauti- ja sairauksien hoidossa asiakkaan omaa asiantuntijuutta pyritään vahvistamaan ja hoito sovitamaan asiakkaan oman elämän raameihin. Ikääntyneiden parissa toimivan ammattihenkilöstön osaamisen vahvistaminen myös mielenhyvinvoinnin tukemisessa on tärkeää. Sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöiden velvollisuuksiin kuuluu jatkuva ammattitaidon ylläpitäminen ja kehittäminen. Ammattihenkilöstön on tärkeää tunnistaa mielen hyvinvoinnin merkitys toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta. Ikääntyneen voimavarojen vähentyessä, tarvitaan läheisten ja vapaaehtoisten lisäksi ammattilaisten apua. Menetelmiä ja välineitä ikääntyneiden käyttöön kehitetään jatkuvasti. Tärkeää on, että ammattilaiset tietävät ja tuntevat kehitetyt menetelmiä ja ottavat niitä käyttöönsä työssään. (THL 2018)

Uusia, teknologiaa hyödyntäviä palvelumuotoja on jatkuvasti kehitteillä hoitotyöhön. Omia terveystietojaan voi seurata tietokoneella tai mobiililaitteella internetin välityksellä ja erilaisia omahoito-ohjelmia tulee yhä enemmän asiakkaiden ulottuville. Esimerkkinä digitaalisesta omahoito-ohjelmasta on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) kehittämä valtakunnallinen Terveyskylä-verkkopalvelu. Se on potilaiden ja ammattilaisten yhteistyössä kehitetty sovellus, joka tarjoaa tietoa ja tukea kansalaisille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Palvelu koostuu erilaisista ”taloista”, jotka sisältävät tietoa sairauksista ja niiden

hoidosta. ”Mielen terveystalo” sisältää tietoa mielen terveyden häiriöistä, omahoito-oppaita, oirenavigaattoreita sekä lääkärin läheteellä toimiva nettiterapiaa. Mielen terveystyössä tämäntyyppisillä palveluilla on tilausta, koska mielen terveyden ongelmassa kiireettömään hoitoon pääsy saattaa kestää jopa 6 kk. Hoitoon hakeutumisen esteenä voi olla myös väärät tiedot ja ennakkokäsitykset hoidosta, joihin puutteisiin nämä palvelut vastaavat. (Terveyskylä 2018)

Valtakunnallisessa Omat digiajan hyvinvointipalvelut (ODA) -pilottihankkeessa on uudistettu sosiaali- ja terveyspalvelujen toimintamalleja. Mielen terveys- ja päihdetyön osalta tästä on saatu näyttöä mm. päihdekuntoutukseen hakeutumisen helpottumisesta. Hankkeen valmistumisen myötä tulee käyttöön sähköinen Omaolo-palvelu, joka yhdistää sote-järjestelmiin tallennettua tietoa sekä käyttäjien itse syöttämää hyvinvointi tietoa. Sovellus antaa käyttäjälle suosituksia ja ohjeita, jotka perustuvat tutkittuun tietoon. Asiakkaan rooli oman hyvinvointinsa arvioinnissa ja seurannassa kasvaa. (STM 2018)

Hyvinvointiteknologia on käsitteenä laaja, sillä tarkoitetaan laajasti tietoteknisiä ja teknologisia ratkaisuja, jotka edistävät ja ylläpitävät terveyttä, hyvinvointia ja itsenäistä suoriutumista. Geroteknologia tarkoittaa ikääntyneitä palvelevaa teknologiaa, joka parantaa heidän elämänlaatuaan. Teknologiaa voidaan hyödyntää iäkkään kotona asumisen mahdollistamisessa sekä tukemaan itsemääräämisoikeuden toteutumista ja omatoimisuutta. (Kelo ym, 2015) Kehittyvän teknologian myötä pyritään myös tarjoamaan parempaa palvelua, säästämään työaika sekä helpottamaan henkilöstön työn fyysistä kuormittavuutta.

Ikäkkään kotona asumista helpottavia laitteita ovat mm. liesi- ja jääkaappivahdit, palovaroittimet, ovien ja ikkunoiden aukaisun hälytyslaitteet sekä automaattisesti apua hälyttävät laitteet. Ikääntyneen hyvinvointia tukevia teknologisia ratkaisuja ovat mm. sosiaalista toimintakykyä aktivoivat sovellukset, terapiarobotit, lääketurvallisuutta lisäävät rannekkeet, videopuheluyhteydet, hyvinvointi TV:t sekä erityyppiset arkielämää ja liikkumista tukevat ratkaisut. Turvallisuutta lisääviä ratkaisuja ovat turva- ja elintoimintojen monitorointi laitteet sekä liikkumista havaitsevat anturit ja lattiat, jotka hälyttävät apua tarvittaessa paikalle. (STM Julkaisuja 2017:6)

Aikaisemmin ikääntyneille tarjottu teknologia on liittynyt pääosin erilaisiin apuvälineisiin, mutta käyttöön on tullut yhä enemmän kehittyneempää teknologiaa, joiden avulla voidaan olla yhteydessä ikääntyneeseen virtuaalisesti tai saada tietoa hänen elintoiminnoistaan. Ikäkkään yksinäisyyden tunnetta saattaa myös helpottaa sosiaalinen toiminta verkossa, esimerkiksi ohjatut liikuntaryhmät, harrasteipiirit, yhteisöllinen pelaaminen ja hartaushetket. (Kelo ym. 2015)

Etäkuntoutuksella mahdollistetaan kuntoutuspalvelujen saatavuus sijainnista riippumatta ja se tuo kuntoutumisen osaksi päivittäistä arkea. Kuntoutuminen mahdollistuu videoyhteyksiä, tablettitietokoneita, pelejä sekä erilaisia mobiilisovelluksia hyödyntäen. Etäkuntoutus voi olla fyysistä, sosiaalista sekä psyykkistä toimintakykyä tukevaa tai edistävää. (THL 2018) Etäkuntoutus on tavoitteellista asiakkaan tarpeeseen perustuvaa kuntoutusta. Kuntoutus voi olla reaaliaikaista tai ajasta riippumatonta. (Salminen 2016)

Teknologiset laitteet muuttuvat ja kehittyvät nopealla tahdilla ja nuoremman kuluttajan on välillä vaikea pysyä muutoksien perässä. Teknologian kehittyminen on hyödyntä, jos sitä ei voida ottaa käyttöön. Ikääntyneen tukena teknologian käytössä voi olla läheiset sekä hoitohenkilökunta. Hoitohenkilökunnan rooli on keskeinen teknologian tarpeen arvioinnissa, käyttöön otossa ja käytön seurannassa. Teknologiaan liittyvien asioiden tuleekin olla osa hoito- ja palvelusuunnitelmaa. (Kelo ym. 2015). Ikääntyneen voi olla jo fyysistäkin toimintakyvyn rajoitteista johtuen vaikeuksia käyttää tietokonetta, älypuhelinta tai turvalaitetta. Tämä tulisi ottaa huomioon etenkin ikäteknologiaa suunnitellessa. Käytettävyys tulisi varmentaa ja kuulla ikäihmisten toiveita asiasta. Tärkeää olisi myös kehittää verkostoja, joista voi saada tukea tarvittaessa.

7. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää, miten Sävelsirkku-äänipalvelu menetelmä edistää ikääntyneiden mielenterveyttä hoitotyöntekijöiden ja aikaisempien opinnäytetyön tekijöiden havainnoimana. Tavoitteena oli tuottaa tietoa Sävelsirkku-äänipalvelun vaikutuksesta ikääntyneiden mielenterveyden edistämiseksi ikääntyneiden hoiva-, asumis- ja kuntoutuspalveluissa.

Tutkimuskysymys:

Miten Sävelsirkku-äänipalvelu edistää ikääntyneen mielenterveyttä?

8. Opinnäytetyön toteutus

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsaus metodia käyttäen. Määritellyn tutkimuskysymyksen perusteella perehdyttiin aiheeseen kirjallisuuden, artikkeleiden ja tutkimusten kautta. Aineistosta etsittiin ilmaisia Sävelsirkku-äänipalvelun käytön vaikutuksista

iäkkäisiin mielenterveyden edistämisen näkökulmasta tarkasteltuna. Tutkimusmenetelmäksi soveltui kuvaileva kirjallisuuskatsaus, koska mielenterveyden edistämisestä Sävelsirkku-menetelmän käytössä ei ole aiempaa tutkimustietoa. (Kangasniemi 2011)

8.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Hoitotieteen tutkimuksissa kirjallisuuskatsauksia käytetään laajasti ja monipuolisesti. Kirjallisuuskatsaus on metodi ja tutkimustekniikka, jossa tutkitaan jo aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Kuvaileva kirjallisuus katsaus soveltuu tutkimukseen, jossa esitetään tietoa jo tehdyistä tutkimuksista. (Kangasniemi 2011). Kirjallisuuskatsauksessa aineistona voidaan käyttää tutkimuksen kannalta olennaisia tieteellisiä artikkeleita, tutkimuksia sekä muita julkaisuja. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on katsaustyypeistä yleisimmin käytetty kirjallisuuskatsauksen tyyppi. Muihin kirjallisuuskatsaustyypeihin verraten siinä voidaan hyödyntää laajempaa aineistoa ja aineiston valintaa eivät rajaa metodiset säännöt. (Salminen 2011)

Kuvaileva kirjallisuuskatsauksen prosessi jaetaan neljään vaiheeseen, joita ovat: tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen ja tuotetun tuloksen tarkasteleminen. Menetelmä on eriteltävissä erilaisiin vaiheisiin, mutta luonteenomaista on, että vaiheet etenevät hermeneuttisesti ja päällekkäisesti suhteessa toisiinsa. (Salminen 2011)

Tutkimuskysymyksen tulee olla rajattu, jotta ilmiötä voidaan tarkastella syvällisesti, mutta toisaalta riittävän laaja, jolloin mahdollistetaan monien näkökulmien tarkastelu. Tutkimuskysymys ohjaa koko aineiston hakua ja valintaa. Tutkimuskysymyksen avulla pyritään löytämään mahdollisimman olennainen aineisto. Valinnassa tulisi kiinnittää huomiota jokaisen alkuperäistutkimuksen rooliin suhteessa tutkimuskysymykseen vastaamiseen. Aineisto muodostuu aiemmin julkaistuista, tutkimisaiheen kannalta merkittävästä tutkimustiedosta ja sisältää kuvauksen aineiston valinnan prosessista. (Kangasniemi 2011)

8.2 Tiedonhaku

Aineiston hakua ohjasi koko hakuprosessin ajan tutkimuskysymys. Aineistoa haettiin Finna-portaalia eli Laurea ammattikorkeakoulun verkkoaineisto kantaa käyttäen. Portaalista käytettiin hoitotyön tietokantoja Finna, Medic ja Cinahl. Lisäksi käytettiin Melinda- hakuportaalia,

joka on kansallinen metatietovarasto. Koska näillä hauilla ei vielä saatu riittävästi tuloksia, otettiin mukaan myös Google Scholar- hakutoiminto. Kaikista hakuportaaleista tuli päällekkäisiä tuloksia, paitsi Cinahl englanninkielisestä portaalista, josta ei saatu yhtään osumaa.

Haku tehtiin käyttämällä erilaisia yhdistelmiä keskeisistä asiasanoista yhdistelmällä Sävelsirkku / Sound vitamins method + keskeinen käsite (mielenterveys, ikääntyneet, teknologia/ mental health, older people, technology). Koska näin saatu yhdistelmä tuotti vain vähän tuloksia, haettiin aineistoa myös yhdistelmillä ikääntyneet + mielenterveys, ikääntyneet + teknologia. Hakutuloksissa saatiin yhteensä 133 hakutulosta, osittain tuloksissa oli myös päällekkäisyyksiä. Aineisto käytiin läpi otsikoiden perusteella, jolloin valikoitui 22 tutkimusta/ artikkelia. Kaikki artikkelit eivät olleet vapaasti käytettävissä, jolloin ne rajautuivat pois tuloksista. Otsikoiden jälkeen valikoitui 12 tutkimusta/artikkelia lähempään tarkasteluun, näistä luettiin läpi tiivistelmät ja johtopäätökset. Hakutuloksista valikoitui opinnäytetyöhön viisi Sävelsirkusta tehtyä opinnäytetyötä, joissa käsitellään Sävelsirkku-äänipalvelun vaikutusta asiakkaan mielenterveyttä edistäviin tekijöihin. Lisäksi mukaan otettiin kaksi hankeraporttia ikätekniologian käytöstä Sävelsirkkuun liittyen.

Tiedonhaku taulukko

Hakusanat	Sävelsirkku-äänipalvelu, mielenterveys, ikääntyneet, kuntoutus, teknologia, Sound vitamins Method, mental health, older people, technology
Tietokannat	Medic, Melinda, Finna, Google Scholar, Cinahl
Sisäänottokriteerit	AMK-tasoiset tai sitä tieteellisemmät tutkimukset Aiheina Sävelsirkku-äänipalvelu, mielenterveys, teknologia, ikääntyneet tutkimus vuosilta 2003-2018 aineisto vapaasti käytettävissä kielinä suomi tai englanti
Poissulkukriteerit	ei tutkittua tietoa ei käsittele Sävelsirkku-äänipalvelua, mielenterveyttä, gerontekniologiaa, ikääntyneitä tutkimus vanhempi kuin 15 vuotta kielenä muu kuin suomi tai englanti
Muut rajaukset	Full text

8.3 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön aineisto analysoitiin käyttämällä induktiivista sisällönanalyysia. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksesta löydetyt alkuperäisilmaisut pelkistettiin ja luokiteltiin teoreettisen merkityksen mukaisesti. Aineisto luettiin useaan kertaan läpi ja sieltä etsittiin tutkimuskysymykseen vastaavia ilmaisuja, jotka olivat valittujen aineistojen tekijöiden tai hoitohenkilökunnan havaintoja Sävelsirkun koetuista vaikutuksista mielenterveyttä edistäviin tekijöihin. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tekeminen edellyttää tekijältään painotusvalintaa. (Kangasniemi ym. 2013.)

Induktiivinen aineistoanalyysi etenee kolmessa vaiheessa. Ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen ja kerätyn tiedon tiivistäminen. Tietoa kerätään tutkimuskysymyksiin peilaten. Ilmaisut kirjataan ylös alkuperäismuodossaan ja pelkistetään. Kun aineisto on käyty läpi kokonaisuudessaan ja siitä on etsitty oleellinen tieto, aloitetaan aineistoanalyysin toinen vaihe eli aineiston ryhmittely. Ryhmittelyvaiheessa etsitään pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia ja nämä ryhmitellään samaan alakategoriaan kuuluviksi. Kolmannessa vaiheessa ryhmitellyt käsitteet luokitellaan edelleen yläluokkiin ja pääluokkiin. (Tuomi ym. 2018) Luokkien muodostaminen on analyysissa kriittinen vaihe, sillä tutkimuksen tekijä tekee päätöksen oman tulkintansa mukaan, millä perusteella eri ilmaisut kuuluvat samaan luokkaan. Analyysia jatketaan yhdistelemällä samansisältöisiä luokkia toisiinsa ja muodostamalla niistä yläluokkia. (Tuomi ym. 2018).

LIITE 2.

Esimerkki sisällönanalyysistä

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
... asukkaiden keskittymiskyky on kyllä parantunut....	Keskittymiskyvyn parantuminen	Keskittymiskyky	Kognitiivinen toimintakyky
Kuuntelu toimi siis muistelun välineenä ja aktivoijana	Kuuntelu aktivoi muistia	Muistin aktivoituminen	
ajatusmaailman rikkaus on ehkä lisääntynyt....	Rikastaa ajatusmaailmaa	Ajatusmaailman rikastuminen	
Musiikki aktivoi muistoja intensiivisesti	Aktivoi muistoja	Muistojen aktivoituminen	

9. Tulokset

Aineiston analyysissä haettiin vastausta tutkimuskysymykseen, miten Sävelsirku-äänipalvelu edistää ikääntyneen mielenterveyttä. Pääluokaksi muodostui Sävelsirku-äänipalvelun ikääntyneen mielenterveyttä edistävät tekijät. Tämän perusteella muodostui neljä yläluokkaa. Nämä olivat, *yhteys toisiin ihmisiin, elämänlaadun parantuminen, toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen, sekä mielen hyvinvoinnin edistäminen*. Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että Sävelsirku-menetelmän käytöstä tehtyjen havaintojen perusteella sillä on vaikutuksia ikääntyneen mielen hyvinvointiin usealla osa-alueella positiivisesti. Sävelsirku-äänipalvelu lisää ikääntyneen yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia sekä tuo vaikutusmahdollisuuksia oman elämänsä sisältöön. Sävelsirku- menetelmä vaikuttaa myös ikääntyneen kognitiiviseen, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn positiivisesti. Tamminen (2013) mainitsee ikääntyneen mielenterveyttä suojaaviksi ja siten myös edistäviksi tekijöiksi yksilön tai yhteisön sietokyvyn ja joustavuuden lisäämisen, selviytymistaitojen parantamisen, elämänlaadun ja tyytyväisyyden tunteen lisäämisen, hyvinvoinnin ja itsetunnon lisäämisen sekä sosiaalisen tuen vahvistamisen tai fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen, hengellisen ja henkisen terveyden tasapainon edistämisen. (Tamminen ym. 2013). Sävelsirku-menetelmällä on tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella vaikutusta useimpiin näistä edellä mainituista mielenterveyden edistämisen tekijöistä. Sävelsirku-äänipalvelun voidaan havaita lisäävän ikääntyneen elämän merkityksellisyyttä tuomalla siihen lisää sävyjä erilaisten kokemusten ja elämysten myötä.

Tutkimusaineistossa oli vain vähän viitteitä hengellisten tuokioiden toteutuksesta. Hengellisyys on myös ikääntyneelle tärkeä mielenterveyttä suojaava tekijä.

9.1 Yhteys toisiin ihmisiin

Vuorovaikutus

Kaikissa tutkimusaineiston tuloksissa oli tehty havaintoja Sävelsirku-vaikutuksesta vuorovaikutuksen edistämisen välineenä. Mäen (2011) tutkimuksessa nostettiin esiin myös Sävelsirku- helppokäyttöisyys, jolloin hoitotyöntekijöiltä säästyivät enemmän aikaa keskittyä vuorovaikutukseen, ohjelmien suunnittelun ollessa nopeampaa ja tuokioiden aikana. InnoÄäni -hankkeessa (Päiväsaari- Vestenius ym. 2013) hoitajat havaitsivat yksilö- ja ryhmätoiminnalla olevan vaikutusta sekä asukkaiden keskinäiseen että hoitohenkilöstön kanssa tapahtuvaan vuorovaikutukseen lisäävästi. Hoitajien asukastuntemus myös lisääntyi tarinoiden ja keskusteluiden avulla.

Kaiken tyyppiset ohjelmat herättivät keskustelua, (Illman 2017) mutta erityisesti musiikin havaittiin toimivan keskusteluiden herättäjänä, keskustelua herättivät musiikin esittäjät, laulun aiheet sekä eletty elämä muistoihin, jonka musiikki toi mieleen. Musiikkien väliset tauot olivat usein aktiivista keskusteluaikaa. (Pulkkinen 2012) Raappanan ja Vallin (2018) havainnoissa musiikki ja tarinat toimivat työntekijän ja asiakkaan välisinä keskustelupohjina ikääntyvien elämäntarinoista kotihoidossa. Omien elämän kokemusten jakaminen oli suosittua ryhmätuokioissa. (Pulkkinen 2012)

Osallisuus

Sävelsirkun ajankohtaiset asiat Suomessa ja maailmalla herättivät asukkaissa keskustelua ja mielipiteitä. (Mielonen 2016). Ryhmissä nautittiin saadusta huomiosta ja toisten seurasta. (Pulkkinen 2012). Sävelsirkku luo ikääntyneelle mahdollisuuksia toimia asiantuntijoina sellaisissa asioissa, joista nuoremmilla tai toisilla ryhmäläisillä ei ehkä ole tietoa tai kokemusta. Valinnan mahdollisuuksia voi Sävelsirkun avulla tarjota iäkkäälle antamalla mahdollisuuksia vaikuttaa tuokioiden sisältöön mm. esittämällä toiveita tai ehdotuksia musiikista tai muusta ohjelmasta. Jo itse toimintaan osallistuminen on valinta. (Illman 2016).

Yhteisöllisyys

Hoiva- ja asumispalveluissa järjestettävällä sosiaalisella toiminnalla on yhteisöllisyyttä lisäävä vaikutus. Yhteen kokoontumiset erilaisiin ryhmätuokioihin luovat yhteisöllisyyttä. (Mielonen 2016). Raappanan ja Vallin (2018) tuloksista ilmeni, että kotiin toteutettavilla käynneillä oli ollut asiakkaiden yksinäisyyden tunnetta vähentävä ja turvallisuuden tunnetta lisäävä vaikutus. Etenkin kotihoidon asiakkaat kokivat yhteiset tuokiot tärkeiksi ja odotetuiksi. (Raappana ym. 2018). Yksinäisyys on ikääntyneiden usein kokema tunne ja merkittävä tekijä mielenterveyden ongelmissa. Yhteisöllinen toiminta ja jaetut kokemukset vaikuttavat yksinäisyyttä lievittävästi ja masennusta ehkäisevästi.

9.2 Elämänlaadun parantuminen

Onnistumisen kokemuksia ikääntyneiden havaittiin saavan mm. Sävelsirkun erilaisissa tietovi-soissa (Illman 2017). Yksilöllisyyttä voi tukea ottamalla huomioon iäkkään mieltymyksiä ja elä-mänhistoriaa ohjelman suunnittelussa. Kokoontumiset ryhmätuokioihin koettiin myös itses-sään merkityksellisinä. (Pulkkinen 2012). Ajan Aalloilla hankkeessa 1998-2000 Sävelsirkku-ää-nipalvelulla (Mäki 2011) havaittiin olevan ikääntyneiden elämänlaatuun parantava vaikutus. Sävelsirkku mahdollistaa ikääntyneelle kuuluksi ja nähdyksi tulemisen omana itsenään, kun heidän toiveensa ohjelmien suhteen pystytään huomioimaan. (Kotajärvi 2011)

Raappana ja Valli (2018) totesivat Toimiva kotihoito Lappiin-hankkeeseen liittyneessä opin-näytetyössään Sävelsirkku palvelun sisällön tuoneen haastateltaville muistoja omasta elämästään ja virkistäneen heidän arkeaan sekä lisänneen elämän tarkoituksellisuutta.

9.3 Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen

Ajan Aalloilla hankkeessa 1998-2000 Sävelsirkku-äänipalvelulla (Mäki 2011) havaittiin olevan ikääntyneiden elämänlaatuun parantava vaikutus. Sävelsirkun avulla pystyttiin ylläpitämään ja lisäämään kokonaisvaltaisesti vanhusten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä. Vaikutuksia havaittiin saatavan jopa yhden käyttökerran jälkeen, ja pysyvämpiä vaikutuksia mielialaan ja aktiivisuuteen pidemmällä aikavälillä. Raappanan ja Vallin (2018) tutkimuksessa kotihoidon asiakkaat kokivat kokeilun tuoneen vaihtelua arkeen sekä lisänneen turvallisuuden tunnetta, kun tiesi työntekijän tulevan käymään. Illmanin (2017) tekemässä tutkimuksessa muistisairaiden osallisuuden kokemuksista Sävelsirkun käytössä, havaittiin Sävelsirkun toimi-van toimintakyvyn aktivoijana. Aktivoitumista nähtiin joko vuorovaikutuksena tai muuna toi-mintana, joita olivat jumppaaminen, laulaminen tai äänestäminen tai pisteiden antaminen. Mäen (2011) raportissa Ajan Aalloilla-hankkeessa havaittiin vaikutusta hyväkuntoisten vanhus-ten kohdalla säännöllisellä ryhmätoiminnalla ja mielekäs sisältöisillä tuokioilla olevan taitojen palautumiseen ja psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn paranemiseen.

Kognitiivinen toimintakyky

Sävelsirkulla todettiin olevan kognitiivista toimintakykyä tukeva vaikutus parantamalla asiakkaiden omatoimisuutta, keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta, sekä aktivoimalla muistia ja rikastamalla ajatusmaailmaa. (Päiväsaari-Vestenius 2010). Musiikin kuuntelun havaittiin toimivan muistelun välineenä ja aktivoijana (Kotajärvi 2011).

Fyysinen toimintakyky

Fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta mielenterveyteen ja liikunta on hyvä keino hallita ikääntymiseen liittyviä fyysisiä rajoitteita. Hyvä fyysinen kunto ja toimintakyky ovat myös merkittäviä osa-alueita ikääntyneiden hyvinvoinnissa ja elämänlaadussa. Säännöllinen liikunta parantaa mielenterveyttä fyysisen terveyden ja toimintakyvyn ohella (Tamminen 2013). Raappanan ja Vallin (2018) havaintojen mukaan kotihoidon asiakkaiden fyysinen toimintakyky pysyi ennallaan. Pulkkisen (2012) mukaan Sävelsirkun tuokioiden musiikin fyysisistä toimintakykyä edistävä vaikutus näkyi siten että usein liikkuminen aktivoitui musiikin soiton myötä spontaanisti. Illmanin tekemässä tutkimuksessa havaittiin Sävelsirkun käytöllä olleen vaikutusta liikeratojen parantumiseen (2017). Erilaiset liikunnan muodot vaikuttavat mielialaa, itsetuntoa ja unenlaatua parantavasti. Liikunnalla on myös vaikutusta stressin vähenemiseen ja masennuksen ehkäisyyn tai levenemiseen. Ikääntyneiden Voimaa Vanhuuteen-ikäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa kehoitetaan välttämään liikkumattomuutta ja etsimään itselleen mieluisa liikkumisen muoto. (Ikäinstituutti 2018)

Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaaliseen toimintaan osallistuminen on ikääntyneen mielenterveyden edistämässä oleellisen tärkeää. Sosiaalinen eristäytyminen voi heikentää mielenterveyttä merkittävästi. Monelle ikääntyneelle ryhmätoimintaan kuten erilaisiin kerhoihin tai päivätoimintaan osallistuminen tuo kaivattua sisältöä arkeen ja myös uusien ihmissuhteiden luominen mahdollistuu. (Tamminen. 2013). Sävelsirkku-äänipalvelu tuo ikääntyneelle lisää sosiaalisia kontakteja sekä lisää ikääntyneen sosiaalista hyvinvointia.

Psyykkinen toimintakyky

Mielialaan heijastuvia vaikutuksia havaittiin kaikissa tutkimuksen aineistoissa. Mielosen (2016) tutkimuksen mukaan Sävelsirkusta pidettiin ja asiakkaat saivat siitä virkistystä ja mielihyvää. Ilmapiiriä tuokioissa kuvailtiin sanoilla mukava, lämminhenkinen ja leppoisa. Erilaista musiikkia käyttämällä saatiin aikaan erilaisia tunnetiloja, kuten rentoutumista tai virkistymistä. (Pulkkinen 2012). Sävelsirkku-palvelu oli tukenut kotihoidon asiakkaiden elämän tarkoituksellisuuden tunteen lisääntymistä sekä virkistänyt heidän arkeaan, lisäten siten psyykkistä hyvinvointia. (Raappana ym. 2018). Oman elämänsä historian tarkastelu muistelun avulla ja erilaisten tunnetilojen kokeminen musiikin kautta ja ryhmätoiminnassa lisäävät myös iäkkään ymmärrystä omasta itsestään. Sävelsirkun avulla voidaan myös tukea ikääntyneen itsetuntoa ja se mahdollistaa onnistumisen kokemuksia. (Illman 2017).

9.4 Mielen hyvinvoinnin edistäminen

Mielentaidot

Musiikilla todettiin olevan rauhoittava ja rentouttava vaikutus ja siten esimerkiksi muistisairailta havaittiin vaikutusta ahdistuksen vähenemiseen. Sävelsirkun ohjelmien kautta, ikääntyneet saivat uusia kokemuksia ja kokivat lopulta tyytyväisyyttä osallistuttuaan ohjelmiin, vaikka aluksi olivat saattaneet olla epäileväisiä ohjelmien kiinnostavuudesta (Raappana ym. 2018). Pulkkinen (2012) havaitsi musiikin herättäneen erilaisia tunnetiloja surusta iloisuuteen sekä jännityksestä levollisuuteen. Musiikin lajilla voitiin todeta olevan merkitystä siihen mitä vaikutusta musiikilla haluttiin saada aikaan. Pulkkinen (2012) havaitsi erityisesti tuttujen musiikkikappaleiden puhuttelevan tuokioihin osallistuneita. Vaikutukset olivat silminnähtäviä, näkyen osallistujien rentoutumisena ja levollisuutena.

Elämänsä historian merkitys

Muistelu tärkeä keino käsitellä mennyttä elämää ja tehdä siitä merkityksellistä itselleen. Kotajärvi (2016) ja Pulkkinen (2012) havaitsivat Sävelsirkun menetelmistä nimenomaan musiikin tuovan asiakkaille muistoja mieleen ja aktivoivan mielikuvia menneestä elämästä. Myös mieli-

kuvaharjoitteilla sai aikaan muistelutuokioita ja se toimi innostavana keskustelun herättäjänä. Mielosen (2016) havaintojen mukaan muistelun herättäjänä toimi musiikin lisäksi usein myös uutissähkeet. Pulkkinen (2012) mukaan iäkkäät toivat omia elämäkokemuksiaan esiin, usein perheen ja kotiseudun muistelun myötä. Musiikki toimi välineenä ajassa taaksepäin liikumisessa. Enimmäkseen tuokioon osallistuneiden esiin tuomat muistot olivat luonteeltaan positiivisia. Musiikin kautta myös ei-kielellisesti kommunikoivat vanhukset saattoivat osallistua ja käydä läpi omaa elämäntarinaansa. (Mielonen 2016). Muistelu toimii myös väylänä hoitotyöntekijälle lisätä tuntemustaan asiakkaasta. (Pulkkinen 2012).

10. Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Sävelsirkku-äänipalvelun vaikutuksesta ikääntyneiden mielenterveyden edistämiseksi ikääntyneiden hoiva- asumis- ja kuntoutuspalveluissa. Työn tuloksena syntyneen kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan todeta, että Sävelsirkku-äänipalvelu soveltuu käytettäväksi työvälineenä ikääntyneen mielenterveyden edistämiseksi. Tutkimustuloksesta tehtyjen havaintojen perusteella Sävelsirkku-äänipalvelu edistää ikääntyneen mielenterveyttä usealla osa-alueella.

Omassa työssäni ikääntyneiden parissa monesti pohtinut virikkeellisen toiminnan tärkeyttä mielenhyvinvoinnin edistäjänä. Teoriamateriaaliin tutustuessani huomasin, että mielen hyvinvoinnin huomioiminen osana ikääntyneiden toimintakykyä on yhä liian vähäistä. Ikääntyneille hyvän mielenterveyden merkitys on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perusta ja edellytys. Etenkin kotona yksin elävien ikääntyneiden, kotihoidon asiakkaiden ja hoivakotien asukkaiden kohdalla olisi tärkeää kiinnittää siihen huomiota yhä enemmän. Mielen hyvinvointi on tärkeä voimavara ikääntymisen tuomien muutosten kohtaamisessa. Haasteena mielenterveyden edistämässä ikääntyneiden parissa saattaa myös olla se, että usein toimintaan osallistuvat ikääntyneet ovat jo alkuaan aktiivisempia ja toimintakykyisempiä kuin ne, jotka eniten hyötyisivät toiminnasta. Tärkeää on muistaa, että mielenterveyttä voi ylläpitää ja kasvattaa ja siksi ikääntyneen motivointiin toimintaan mukaan saamiseksi kannattaa panostaa. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että Sävelsirkku-äänipalvelu soveltuu sekä kotihoidossa että ikääntyneiden hoiva- asumis-, ja kuntoutuspalveluissa ikääntyneen mielenterveyttä edistäväksi työvälineeksi.

Opinnäytetyön tekeminen kuvailevaa kirjallisuuskatsausta käyttäen on ollut ammatillisesti opettavaista, aikaisempaa kokemusta kirjallisuuskatsauksen tekemisestä minulla ei ollut. Kirjallisuuskatsaus on hoitotyön tutkimuksissa usein käytetty menetelmä (Kangasniemi 2013) ja siten menetelmän tunteminen on sairaanhoitajalle hyödyllistä. Työn tekeminen yksin ollut

haastavaa, keskustelukumppania olen kaivannut useasti pohtimaan heränneitä kysymyksiä. Opinnäytetyö prosessi käynnistyi jo syksyllä 2016, mutta henkilökohtaisista syistä johtuen, tuli sen tekemiseen pidempiä taukoja muutamaa otteeseen. Prosessi on edennyt siten hitaasti. Kirjalliset raportit eivät ole vahvuuteni, vaan enemmänkin käytännön työ. Alkujaan minulla olikin ajatuksena tehdä toiminnallinen tutkimus, mutta pian tuli selväksi, että parhaiten soveltuva tutkimustyyppi tähän työhön toteutettavaksi on kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskat-
saustyypeistä soveltui parhaiten kuvaileva kirjallisuuskatsaus.

11. Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuuden arviointia tulee pitää mielessä koko opinnäytetyön prosessin ajan. Tämä opinnäytetyö on edennyt hitaasti ja suunnitelma ja aikataulu on muuttunut useaan kertaan. Tämän vuoksi aineistohakuja ja lähdemateriaalia on pitänyt tarkastella huolellisesti monessa kohtaa koko prosessin ajan. Kirjallisuuskatsausta tehtäessä olisi hyödyllistä, että työn tekijöinä olisi kaksi tai useampi henkilö. Tällöin aihepiirin tutkiminen herättäisi tutkijoiden välillä keskustelua, jonka kautta voisi saada erilaisia näkökulmia aiheeseen. Olen tehnyt opinnäytetyötä yksin ja opinnäytetyö prosessi on ollut pitkä. Tutkimuskysymykset ovat muuttuneet työn edetessä, koska aikaisempiin kysymyksiin ei saatu vastausta tutkimustuloksista, hakutuloksen jäätyä niukaksi. Työhön otettiin mukaan ikääntyneiden näkökulma, jolloin kosketuspintaa saatiin enemmän.

Tutkimustavasta riippumatta luotettavuuteen vaikuttaa tutkija itse ja hänen rehellisyytensä, koska arvioinnin kohteena ovat tutkijan tutkimuksessaan tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. Tutkimuksen luotettavuutta tulee siis arvioida erikseen jokaisen tehtävän valinnan kohdalla. Aineistoa valitessa tulee huolellisesti miettiä, että miten ne vastaavat tutkimuskysymyksiin, sekä käyttää harkintaa, eli lähdekritiikkiä. (Hirsijärvi ym. 2009.) Luotettavuuden arviointia tehdään koko ajan suhteessa teoriaan, analyysitapaan, tutkimusaineiston ryhmittelyyn, luokitteluun, tutkimiseen, tulkintaan, tuloksiin ja johtopäätöksiin. Tutkijan tulee pystyä kuvaamaan ja perustelemaan työssään, mihin aineiston valinnat perustuvat, mitä nämä ratkaisut ovat olleet ja miten lopulliseen ratkaisuun on päädytty, sekä arvioimaan tehtyjen ratkaisujen tarkoituksenmukaisuutta ja toimivuutta tavoitteiden kannalta. (Vilka.2015).

Tuloksen luotettavuutta lisää se, että tiedonhaussa olen noudattanut huolellisuutta, etsien sellaista aineistoa, joka vastaa tutkimuskysymykseen. Välillä olen miettinyt, että olenko ymmärtänyt kuvailevan kirjallisuuskatsauksen monimuotoisen ohjeistuksen oikein, jolloin tämä voi olla luotettavuuteen vaikuttava tekijä.

Sävelsirku-äänipalvelun eniten käytetyt menetelmät tutkimuksen aineiston mukaan olivat musiikin kuuntelu, liikunta, tietovisat, tarinat ja mielikuvaharjoitteet. Tutkimuksissa mukana olleiden käytössä olevien menetelmien laajempi käyttö olisi tuonut tarkempaa tietoa Sävelsirku-äänipalvelun kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta mielenterveyden edistämisessä. Tutkimuksessa mukana olleissa opinnäytetyöissä oli vähän huomioitu hengellisten tuokioiden toteutuksia, joilla kuitenkin on tärkeä merkitys monen ikääntyneen elämässä.

12. Tutkimuksen eettisyys

Tieteellisessä tutkimuksessa eettisyyden huomioiminen on keskiössä. Tutkimusaiheen valinta on jo sinänsä eettinen valinta. Etenkin hoitoalaa ja potilaita koskevia tutkimuksia tehtäessä tulee aina huomioida eettinen näkökulma. Ammattia harjoittaessaan terveydenhuollon henkilöstön tulee pohtia potilaalle koituvia hyötyjä ja haittoja. (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 2015). Tässä opinnäytetyössä tavoitteena on edistää ikääntyneen mielenterveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. Tuotettuun tietoon vaikuttivat käytettyjen tutkimusten hoitajien näkemykset sekä tutkijoiden tekemät tulokset näistä.

Ikääntyneiden mielenterveyden edistäminen on myös yhteiskunnallisesti tärkeä ja ajankohtainen tutkimusaihe. Ikääntyvän väestön määrän kasvu tuo haasteita yhteiskunnalle ja vaatii uusien menetelmien käyttöön ottoa. Teknologian lisääntyminen hoitotyössä tuo myös lisää eettisiä haasteita. Digitalisoituvassa tietoyhteiskunnassa, manuaalisen työn vähentyessä, psykkiseen toimintakykyyn kohdistuu korkeat odotukset. Ihmisiltä vaaditaan kykyä itsenäisiin päätöksiin sekä joustavuutta, mukautumiskykyä ja uuden oppimista. (Wahlbeck. 2017).

Ikääntyneen saattaa olla vaikea pysyä uuden teknologisen kehityksen tahdissa. Menetelmien soveltuvuutta ikääntyneiden käyttöön tulee tarkastella kriittisesti. Ikääntynyt voi helposti syrjäytyä yhteiskunnasta, jossa palvelut ja tieto välittyy internetin kautta, jollei palvelua suunnitella myös ikääntyneen tarpeisiin soveltuvaksi. Tämän vuoksi digitaaliset palvelut ja tuotteet tulee suunnitella asiakaslähtöisesti ikääntyviä kuunnellen ja heidän tarpeensa huomioiden.

Tätä opinnäytetyötä varten ei ole tehty haastatteluja, joten anonymiteettia ei ole tarvinnut ottaa huomioon.

13. Jatkokehitys

Kotihoidon ollessa yhä lisääntyvässä määrin ikääntyneiden ensisijainen elinympäristö ja sinne kehitettävien palveluiden keskiössä, olisi mielenkiintoista saada tietoa Sävelsirku-äänipalvelun soveltuvuudesta kotihoidon asiakkaina olevien ikääntyneiden mielenterveyden edistämisen välineenä.

Mielenterveyden edistäminen kattaa myös laajasti eri-ikäisten mielenterveystyön, joten olisi kiinnostavaa saada tietoa Sävelsirrun soveltuvuudesta eri ikäisten asiakkaiden mielenterveyden edistämistyöhön.

Etäkuntoutus on tavoitteellista erilaisia viestintälaitteita hyödyntävää kuntoutusta. Sävelsirku-menetelmän ollessa suunniteltu nimenomaan näitä laitteita hyödyntäväksi, olisi Sävelsirrun soveltuvuus etäkuntoutukseen myös mielenkiintoinen tutkimuskohde.

Lähteet

Painetut

Erkkilä, J. Tervaniemi, M. Musiikkiterapia masennuksen hoidossa. Katsausartikkeli. Lääkäri-lehti. 21 /2012.

Fried, Suvi. Haarni, Ilkka. Ikääntyvien elämäntaidoissa kiteytyy elämäkokemusten moni-ilmeisyys. Artikkel. Gerontologia 2 / 2017.

Heimonen, Sirkka-Liisa. Pajunen, Hannu. (Toim.) Mielenterveys vanhuudessa. Persona grata. 2012. Edita.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi.

Hämäläinen, Kaisu. Kanerva, Anne. Kuhanen, Carita. Schubert, Carla. Seuri, Tarja. Mielenterveyshoitotyö. 2017. Sanoma pro Oy. Helsinki

Kan, Suvi. Pohjola, Leena. Erikoistu vanhustyöhön. Sanoma Pro. 2012. s.14, 81.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E.2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede. 2013. 25 (4), 291-301.

Kangassalo, R. Teeri, S. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. Artikkel. Gerontologia 31 (4)/2017.

Kelo, Sini. Launiemi, Hannele. Takaluoma, Matleena. Tiittanen, Hannele. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Sanoma pro. 2015. s. 87, 90, 106,

Kivelä, Sirkka-Liisa. Depressioista tasapainoon. Hyvä elämä iäkkäänä. Kirjapaja. 2009. s. 90-91.

Kuhanen, Carita. Oittinen, Pirkko. Kanerva, Anne. Seuri, Tarja. Schubert, Carla, Mielenterveyshoitotyö. 2013. s.226.

Lyyra, Tiina-Mari. Pikkarainen, Aila. Tiikkanen, Pirjo (toim.). Vanheneminen ja terveys. Edita. 2007. s. 136, 153.

Rahikka, Anne. Yhteistoiminnallinen kehittäminen ikääntyneiden kuntoutuksessa. Artikkel. Gerontologia 3/2017.

Sarvimäki, Anneli. Heimonen, Sirkka-Liisa. Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna. Vanhuus ja haavoittuvuus. Edita. Helsinki. 2010. s. 100.

Siltala, Pirkko. Vanhuus. Elämä haluaa tulla eletyksi. Kirjapaja. 2013. s. 49

Tilvis, Reijo. Pitkälä, Kaisu. Strandberg, Timo. Sulkava, Raimo. Viitanen, Matti. (toim). Geriatria. 2016. Duodecim. s. 140

Tuomi, Jouni ym. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. 2018. Tammi. Bookbeat, digikirjasto.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Juva: Bookwell Oy. S. 196

Voutilainen, P. Tiikkainen, P. (toim.) 2008. Gerontologinen hoitotyö. WSOY. s. 211

Vuorilehto, Maria. Larri, Tuulevi. Kurki, Marjo. Hätönen, Heli. Uudistuva mielenterveystyö. Edita Prima oy. 2014. s. 193.

Sähköiset

Alanne, Sami. Musiikkipsykoterapia, teoria ja käytäntö. Väitöskirja. Oulun yliopisto. 2014. Viitattu 12.7.2018. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526204369.pdf>

Engström, Asta. Hoitotyöntekijöiden näkemyksiä taiteesta ja kulttuurista vanhusten hoitotyössä. Pro Gradu -tutkielma. Gerontologia ja kansanterveys. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. 2013. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40684/URN:NBN:fi:jyu-201301141038.pdf?sequence=1>

Fried, Suvi. Heimonen, Sirkka-Liisa, Jokinen, Pirjo (toim.) IKÄÄNTYMINEN JA MIELEN HYVINVOINTI. Katsaus kirjallisuuteen. 1/2013. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>www.sentina.fi

Fried, Suvi - Heimonen, Sirkkaliisa - Jokinen Pirjo. Ikääntyminen ja mielenhyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Ikäinstituutti. 1 /2013. Viitattu 8.11.2018 <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>

Haarni, Ilka (toim.) Ikääntyvä mieli, mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen mielenterveysseura. 2017. Viitattu 8.11.2018. https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/ikaantyvamieli_korj2_print.pdf

Ikäinstituutti. Voimaa vanhuuteen ohjelma. 2018. Viitattu 2.12.2018. <https://www.voimaa-vanhuuteen.fi/liikuntaharjoittelu/ohjeita-ikaihmiselle/>

Illman, Suvi. Sävelsirku- äänipalvelu muistisairaana osallisuuden tukijana. Laurea ammattikorkeakoulu. 2017. https://sentina.savelsirku.fi/public/Savelsirku_muistisairaana_osallisuuden_tukijana_Suvi_Illman.pdf

Kotajarvi, Siiri. ”Kyllä mä sisällön osaan itsekin suunnitella”. Sävelsirku ohjaustoiminnan artonomin työn tukena ikääntyvien palvelutalossa. Hämeen ammattikorkeakoulu. 2016. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/111595/Kotajarvi_Siiri.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017- 2019. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2017:6. luettu 8.11.2018 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mielenterveystalo. Ikääntyneet. Viitattu 15.12.2018. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmisten_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/mielen_hyvinvointi_vanhetessa.aspx#tunnetaidot

Mielenterveysseura. Tunnetaidot. Ikääntyneet. Viitattu 21.11.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/ik%C3%A4%C3%A4ntyneet>

Mielonen, Katri. ”Tavoitteena virikkeellinen arki” Sävelsirku-äänipalvelu vanhustyöntekijöiden apuvälineenä. Laurea ammattikorkeakoulu. 2016. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/109182/Mielonen%20Katri.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mäki, Outi. Ikäteknologian kokeilut Suomessa. KÄKÄTE-raportteja 1 / 2011. Vanhus- ja lähimäispalveluliitto ry. https://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut_pdf/Raporttit_pdf/KAKATE_ikateknologiakokeilut-raportti_kevennetty.pdf

Numminen, Ava. Musiikki, tanssi, runot ja mopon rassa- kulttuuriaktiviteetit päihteiden torjunnassa. THL. 2012. www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102879/numminen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Päiväsaari- Vestenius, S. Mikkonen, M. Päiviläinen, M. Pohjola, L. Sävelsirkku-järjestelmä hoitotyön apuvälineenä. InnoÄäni-projektin loppuraportti. Helsingin kaupunki, sosiaalivierasto. 2010. <http://savelsirkku.wp.epte.fi/files/2014/10/Inno%C3%84%C3%A4ni-raportti.pdf>

ODA: Omat digiajan hyvinvointipalvelut-projekti. 2018: Luettu 20.10.2018. <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveysasiat/akusti/akusti-projektit/oda>

Raappana, Greetta. Valli, Kirsi Sävelsirkku-äänipalvelu osana kotikuntoutusta. Lapin ammattikorkeakoulu. 2018. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/144027/Greetta_Raappana%20ja%20Kirsi_Valli.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Saarenheimo, Marja. Pietilä, Minna. Forder, Marjo. Frosti, Sonja. Juhela, Pirjo. Kontio, Leo. Koskinen, Juhani. Lähteenaho, Merja. Numminen, Ava. Ranta, Jemina. Sulkava, Raimo. Suominen, Merja. Vuori, Päivi. Mielen muutos. Mielialaongelmista kärsivien iäkkäiden ihmisten psykososiaalinen tukeminen. Vanhustyön keskusliitto. 2011. https://www.vtkl.fi/document/1/2498/aa1bfed/MielenMuutos_masennuksen_hoidossa_raportti.pdf

Salminen, Ari. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja, 2011. Viitattu 15.5.2018 https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.p

Salminen, Anna-Liisa. Hiekkala, Sinikka. Stenberg, Jan-Henry. (toim.) Etäkuntoutus. Kelan tutkimus. Helsinki. 2016. Viitattu 15.12.2018. <https://www.kela.fi/documents/10180/0/Et%C3%A4kuntoutus/4a50ddb8-560c-47b4-94ed-09561f6981df>

Sentina. Medialle. Viitattu 12.5.2018. <https://savelsirkku.fi/medialle/>

Sävelsirkku. Betweenfam. Viitattu 1.11.2018. <https://savelsirkku.fi/betweenfam/>

Sävelsirkku. Sävelsirkku hoitotyössä - menetelmä kuntouttavaan päivittäiseen hoitotyöhön. Viitattu 5.5. 2018. <https://savelsirkku.fi/savelsirkku/>

Tamminen, Nina - Solin, Pia (toim.) Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. THL. 2013 Viitattu 12.11.2018 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL. Ikääntyneen mielenterveys. Viitattu 14.11.2018 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielenterveys>

THL. Mielen hyvinvointi. 2018. Viitattu 20.08.2018. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/mielen-hyvinvointi>

THL. Positiivinen mielenterveys. Viitattu 16.12.2018. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>

Tilastokeskus. Väestörakenne <https://findikaattori.fi/fi/14>

UKK-instituutti. Hyvä uni liikkumalla. 2015. viitattu 4.12.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta

UKK-Instituutti. Liikunta iäkkään arjessa. 2014. viitattu 4.12.2015 http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta-iaikkaan-arjessa

Yhteinen Sävel - kotona asuvan muistisairaahan teknologiavusteinen kuntoutus. Miina Sillapään Säätiö. Loppuraportti. Helsinki. 2015. Viitattu 2.10.2018.

Ympäristöministeriön raportteja 7 / 2017. Älyteknologiaratkaisut ikääntyneiden kotona asumisen tukena. Viitattu 16.12.2018. <https://www.ymparisto.fi/download/name/%7B25086D5F-BBB1-4581-B293-488E0E6C679A%7D/130235>

Wahlbeck, K. ym. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Duodecim. 2017. <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo13731> luettu 18.7.2018

Vanhuuden mieli. Heimonen, Sirkkaliisa. Fried, Suvi. Laine, Minna. Sarvimäki, Anneli. Ikäinstituutti. 2015. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf

Vanhuus ja hoidon etiikka. Etene julkaisuja. 2008. <https://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisu+20+Vanhuus+ja+hoidon+etiikka.pdf/34d9870b-d612-4952-8265-dcb7961dc3ab/ETENE-julkaisu+20+Vanhuus+ja+hoidon+etiikka.pdf.p>

LIITE 1

Tutkijan taulukko

Tutkimus	Tutkimusmenetelmä	Tutkimuksen tavoite	Keskeisimmät tulokset
”Tavoitteena virikkeellinen arki” - Sävelsirkku-äänipalvelu vanhustyöntekijöiden apuvälineenä Mielonen, K. 2016. Laurea.	Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Menetelminä käytettiin hoitotyöntekijöiden haastattelua ja tuokioiden havainnointia.	Tavoitteena oli selvittää, miten viriketoiminta nähdään osaksi työtä, selvittää työntekijöiden näkemyksiä ja kokemuksia Sävelsirkku-äänipalvelun käytöstä asiakkaiden toimintakyvyn tukemisessa sekä äänipalvelun vaikuttavuutta vanhustyöntekijöiden työhön.	Tuloksien mukaan Sävelsirkku-äänipalvelu on tärkeä osa vanhustyöntekijöiden työtä ja se on pidetty työväline, joka helpottaa työntekijöiden työtä.
Sävelsirkku-äänipalvelu osana kotikuntoutusta, Raappana, G. Valli, K., 2018. Lapin AMK.	Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelulla. Tulokset analysoitiin sisällönanalyysillä.	Tavoitteena oli tuottaa tietoa Sävelsirkku-palvelun käytettävyydestä ja hyödyntämisestä kotikuntoutuksessa sekä saada tietoa asiakkaiden kokemuksesta Sävelsirkku-palvelun käytöstä.	Tutkimustuloksina todettiin että, asiakkaat kokivat Sävelsirkku-äänipalvelun virkistäneen mieltä ja tuoneen arkeen sisältöä. Haastateltavat kokivat että psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi lisääntyi kokeilun aikana.
Sävelsirkku-konsepti kulttuurisesti	Tutkimusaineistona laadullisessa tutkimuksessa käytettiin osallistuvan havainnoinnin kautta saatua materiaalia. Aineisto analysoitiin	Tavoitteena oli tuottaa tietoa Sävelsirkku-kon-	Opinnäytetyössä havaittiin Sävelsirkun ja musiikin tuovan viisi erityistä merkitystä

<p>suuntautuvan gerontologisen sosiaalitoimen välineenä. Pulkkinen, S. 2012. Diakonia ammattikorkeakoulu.</p>	<p>laadullisin menetelmin. Aineistoon osallistui neljä hoivakoti Scillan asiakasta.</p>	<p>septin avulla järjestettyjen musiikkihetkien merkityksestä ikääntyneiden hoivakotiasiakkaiden arjessa.</p>	<p>hoivakodin asukkaiden arkeen. Musiikki toi mieleen muistoja, loi tunnetiloja, aktivoi liikkumaan ja laulamaan. Se lisäsi myös ryhmään kuulumisen tunnetta.</p>
<p>Sävelsirku muistisairaana osallisuuden tukijana. Illman, S. 2017. Laurea.</p>	<p>Tutkimusaineisto kerättiin Sävelsirrun käyttäjille tehdyn lomaketyönsä avulla sekä havainnoiden avulla Sävelsirku tuokioiden toteutusta kolmessa eri hoivakotissa ja yhdessä päivätoiminnassa.</p>	<p>Tavoitteena oli selvittää Sävelsirku menetelmän mahdollisuuksia osallisuuden tukijana.</p>	<p>Sävelsirku menetelmä mahdollistaa muistisairaana osallisuuden tukemisen usealla eri tavalla.</p>
<p>”Kyllä mä sisällön osaan itsekin suunnitella”: Sävelsirku ohjaustoiminnan artenomien tukena ikääntyneiden palvelutalossa. Kotajärvi, S. 2016. HAMK.</p>	<p>Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin haastattelukysymyksiä keskustelun pohjana sekä eräänlaista osallistuvan havainnoinnin muotoa vuorovaikutustilanteissa osallistujien kanssa.</p>	<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Sävelsirku-menetelmän mahdollisuuksia ohjaustoiminnan artenomien tukena ikääntyneiden palvelutalossa.</p>	<p>Tutkimuksen tuloksista voitiin päätellä, että Sävelsirku soveltuu hyvin ohjaustoiminnan artenomien työvälineeksi. Tutkimuksessa havaittiin myös, että Sävelsirrun ääniohjelmaa hyödyntämällä on mahdollista suunnitella ja toteuttaa virikkeellistä ohjelmaa asukkaille, joilla on alentunut toimintakyky.</p>
<p>Ikätekniikan koekäytöt Suomessa. Kätkä-raportteja 1 /2011. Raportti. Mäki, O. Vanhustyön ja lähimmäispalvelun liitto ry.</p>	<p>Ajan aalloilla-projekti toteutettiin Vanhustyön keskusliiton, viiden vanhustyön palveluntarjoajan ja Audio Riders Oy: yhteistyönä 1998-2000. Mukana hankkeessa oli kolme palvelutaltoa ja kaksi vanhainkotiä. Aineistoa kerättiin kahdeksan kuukauden ajan.</p>	<p>Tutkimustehtävänä oli kuvailla musiikki- ja puheohjelmien vaikuttavuutta hoivakotien vuorovaikutussuhteisiin.</p>	<p>Tutkimustuloksista voitiin päätellä, että Sävelsirku ohjelmiston monipuolisuus ja helpokäyttöisyys tukevat vanhusten omatoimisuutta, omaa päätösvaltaa sekä vaikuttavuutta.</p>

<p>Sävelsirkku-järjestelmä hoitotyön apuvälineenä. InnoÄäni-projektin loppuraportti. Päiväsaari- Vestenius, S. Mikkonen, M. Päiviläinen, M. Pohjola, L. Helsingin kaupunki, sosiaalivirasto. 2010.</p>	<p>InnoÄäni-projekti toteutettiin vuosina 2007-2008 Kustaankartanon vanhusten keskuksessa, kahdessa muistisairaille tarkoitettussa pitkäaikaisyksikössä.</p>	<p>Projektin tavoitena oli selvittää viriketyökaluksi tarkoitetun Sävelsirkun käyttöönottoprosessin keskeisiä tekijöitä sekä kehittää käyttömalleja toiminnan juurruttamista ja jatkolevitystä varten.</p>	<p>Tutkimustuloksen mukaan Sävelsirkkua pidettiin hoitotyöhön soveltuvana apuvälineenä viriketoiminnan järjestämiseen.</p>
--	--	--	--

LIITE 2.

Esimerkki sisällönanalyysistä

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
... asukkaiden keskittymiskyky on kyllä parantunut....	Keskittymiskyvyn parantuminen	Keskittymiskyky	Kognitiivinen toimintakyky
Kuuntelu toimi siis muistelun välineenä ja aktivoijana	Aktivoi muistia	Muistin aktivoituminen	
ajatusmaailman rikkaus on ehkä lisääntynyt....	Rikastaa ajatusmaailmaa	Ajatusmaailma rikastuminen	
Musiikki aktivoi muistoja intensiivisesti	Aktivoi muistoja	Muistojen aktivoituminen	

LIITE 3

Analyysin vaiheet

Päälouokka: Sävelsirkku äänipalvelun ikääntyneen mielenterveyttä edistävät tekijät		
Yläluokka	Alaluokka	Pelkistys
Yhteys toisiin ihmisiin	Vuorovaikutus	Keskusteluaiheiden lisääntyminen Elämäntarinoista keskustelu Omien kokemusten jakaminen Musiikki toimii keskusteluiden avaajana Asukkaiden keskinäinen vuorovaikutus Asukkaiden ja henkilökunnan välinen vuorovaikutus Tuokioissa syntyy keskustelua Asukastuntemus lisääntyy Kaikentyypisissä ohjelmissa heräsi keskustelua
	Osallisuus	Ajankohtaiset asiat Huomioiduksi tuleminen Toisten asukkaiden seura Asiantuntijana toimiminen
	Yhteisöllisyys	Yhteinen toiminta Odotetut yhteiset tuokiot Yksinäisyyden tunteen väheneminen Turvallisuuden tunne
Elämänlaadun parantuminen	Elämänlaatu	Mielekäs toiminta Huomatuksi tuleminen Mielekkyyys Elämänlaadun parantuminen Vaikutusmahdollisuudet

		Merkityksellisyys
Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen	Kognitiivinen toimintakyky	Keskittymiskyvyn parantuminen Muistin aktivoituminen Ajatusmaailman rikastuminen Muistojen aktivoituminen Uusien asioiden oppiminen Taitojen palautuminen
	Fyysinen toimintakyky	Fyysinen toimintakyky säilyy Liikkumaan innostuminen musiikin kautta Liikeratojen parantuminen
	Sosiaalinen toimintakyky	Sosiaalisten kontaktien mahdollistuminen Sosiaalinen hyvinvointi
	Psyykkinen toimintakyky	Psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen Tarkoituksellisuuden lisääntyminen Virkistyminen Mielenhyvinvoinnin lisääntyminen Onnistumisen kokemukset Itsetunnon tukeminen Pirstyminen Mielihyvän tunne
Mielenhyvinvointi	Mielentaidot	Rentoutuminen Rauhoittuminen Mukava yhdessäolo Musiikki herättää tunteita Tunteista keskustelu

	Elämähistoria	Muistot Muistelu Muistojen jakaminen Musiikki kuvittaa mennyttä elämää
--	---------------	---