

Anne Holgeri

MUSIIKIN VAIKUTUS MUISTISAIRAAN IKÄIHMISEN
ELÄMÄNLAATUUN

Vanhustyön koulutusohjelma

2018

MUSIIKIN VAIKUTUS MUISTISAIRAAN IKÄIHMISEN ELÄMÄNLAATUUN

Holgeri, Anne
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Vanhustyön koulutusohjelma
Toukokuu 2018
Sivumäärä: 30
Liitteitä: 2

Avainsanat: Musiikki, muistisairas, ikäihminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia musiikin vaikutusta muistisairaana ikäihmisen elämänlaatuun tällä hetkellä. Tavoitteena oli selvittää musiikkiin liittyviä muistoja ja merkitystä eri ikäkausina lapsuudesta lähtien. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, mitkä ovat tehostetussa palveluasumisessa asuvan asiakkaan toiveet musiikin läsnäolosta elämässä.

Tutkimus oli laadullinen ja tiedonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Tutkimusta varten haastattelin kymmentä 68-95 -vuotiaasta henkilöä. Haastatteluaineisto analysoitiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällön-analyysimenetelmää käyttäen.

Tutkimuksessa esiin nousseet tärkeimmät musiikkiin liittyvät muistot luokiteltiin lapsuus-, nuoruus-, aikuis- sekä vanhuusikään. Tulosten perusteella näyttää ilmeiseltä, että muistisairaana ikäihmisen tärkeimmät musiikilliset muistot liittyvät lapsuus- ja nuoruusvuosina koettuihin, pääasiassa aivan tavallisiin arkisiin hetkiin. Lisäksi johtopäätöksenäni on, että musiikki on ollut useimmilla ikäihmisillä tärkeä vaikuttava tekijä koko heidän elämänsä ajan.

Haastatteluissa moni toivoi enemmän yhteislaulutilaisuuksia, koska se lisäisi sosiaalisuutta asukkaiden välillä. Moni haluaisi kuunnella musiikkia, mutta vain yksi haastateltu olisi valmis laulamaan. Kaksi haastatelluista toivoi kuulevansa hengellistä musiikkia. Haastatellut asukkaat eivät olleet kiinnostuneet nykymusiikista.

THE MEANING OF MUSIC TO PEOPLE HAVING DEMENTIA

Holgeri, Anne
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in care for the elderly
May 2018
Number of pages: 30
Appendices: 2

Keywords: Music, dementia, elderly people

The purpose of this thesis was to study the effect of music to the quality of the life of the elderly people having dementia. I interviewed elderly people about their memories and meaning of the music through their life. The second purpose was to study how elderly people living in a retirement home wish music to be present in their life at the moment. The research was carried out by quality based theme interview. Inductive content analysis was used to make the conclusions. The interviewed were ten elderly persons aged 68-95 years.

The most important memories related to music were categorized by the age groups from childhood to old age. The conclusion was that the most meaningful musical memories were experienced during childhood and adolescence and they were mostly related to everyday life. Another conclusion was that music has been important matter to the most of the interviewees.

The interviewed wished there would be more musical events, because of their social meaning. Many would like to listen music, only one of them wanted to sing karaoke. Two interviewees wanted to listen religious hymns. The interviewed weren't interested to listen modern music.

SISÄLLYS

JOHDANTO	5
1 MUSIIKIN MERKITYS ELÄMÄNLAATUUN.....	6
2 MUISTISAIRAUDET JA NIIDEN OIREET	8
2.1 Alzheimerin tauti	9
2.2 Vaskulaarinen dementia.....	10
2.3 Lewyn kappale -tauti.....	11
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS	11
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	12
4.1 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruumenetelmä.....	12
4.2 Haastattelujen toteutus	13
4.3 Teemahaastattelurunko	14
4.4 Haastattelun teema-alueet	16
4.5 Aineiston analyysi.....	17
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	18
5.1 Musiikin merkitys eri elämän vaiheissa.....	18
5.2 Musiikin määrän ja merkityksen säilyminen eri ikävaiheissa yksilötasolla	20
5.3 Haastateltavien toiveet musiikkiin liittyen.....	21
6 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	24
6.1 Eettisyys	24
6.2 Luotettavuus.....	25
7 POHDINTA.....	25
LÄHTEET.....	29
LIITTEET	

JOHDANTO

Musiikki on tavalla tai toisella läsnä ihmisten arjessa (Juslin, P. & Sloboda, J. 2011, s.12): se soi taustalla radiossa, autossa, kauppakeskuksissa, kahviloissa ja elokuvissa. Kuuntelemme sitä aktiivisesti keskittyen kotona, konserteissa ja muissa musiikkitapahtumissa tai tuotamme sitä laulamalla tai soittamalla. Tilanteesta ja tarpeesta riippuen musiikkia voidaan käyttää useisiin eri tarkoituksiin. Musiikkia käytetään piristämään tai rentouttamaan, kääntämään se pois epämiellyttävästä olotilasta, esimerkiksi ahdistuksesta. Lisäksi sitä käytetään palauttamaan mieleen asioita tai unohtamaan ne, irtautumaan ympäristöstä tai löytämään yhteyden muihin ihmisiin – tai yksinkertaisesti vaan tuomaan hyvän olon ja mielen.

Väestön ikääntyessä muistisairaudet lisääntyvät ja kuormittavat julkisen terveydenhuollon resursseja. Koska kuntoutusta ei ole mahdollista järjestää kaikille sitä tarvitseville, on tärkeää kehittää erilaisia elämää aktivoivia ja elämänlaatua lisääviä toimintoja, jotka ovat helposti sovellettavissa päivittäiseen hoitotyöhön ja voivat ylläpitää muistisairaana kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista toimintakykyä. Musiikin kuuntelu tai laulaminen on yksinkertainen ja mieluisa toimintamuoto, johon useimmat muistisairaavat kykenevät helposti ja joka myös aktivoi aivoja erittäin monipuolisesti. Musiikkiterapia, jossa käytetään tuttua musiikkia ja joka painottaa muistisairaana ja omaisen tai hoitajan välistä vuorovaikutusta, on hyödyllinen ja muistisairaiden kuntoutukseen hyvin soveltuva menetelmä. (Särkämö, T. Laitinen, S. Numminen, A. Tervaniemi, M. Kurki, M. & Rantanen, 2011, s. 9 -14.)

Muistisairaiden kanssa työskentelevien hoitajien ja muistisairaita kotona hoitavien omaisten arkikokemus on usein se, että muistisairaana reagoinnissa musiikkiin on jotain erityistä; hän pystyy vaivatta tunnistamaan tuttuja kappaleita, laulamaan ulkoa vanhoja lauluja nuoruudestaan ja palauttamaan musiikin kautta mieleen vanhoja tapahtumia, vaikka muutoin muistissa ja kommunikoinnissa on huomattavia vaikeuksia. Musiikin voima on ymmärretty myös monissa muistisairaiden hoito- ja palveluyksiköissä, joissa saatetaan viikoittain järjestää ryhmämuotoisia laulutuokioita tai soittaa taustamusiikkia esimerkiksi ruokailun yhteydessä. Siitä huolimatta musiikkia käytetään hoito- ja

palveluyksiköissä harvoin yksilölähtöisesti huomioiden muistisairaana oma henkilökohtainen musiikkitausta ja -mieltymykset kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa esimerkiksi hoitotilanteissa ja arkisessa keskustelussa muistisairaana kanssa.
(Särkämö, T. ym. 2011, s. 40.)

Työskentelen tehostetussa palveluasumisyksikössä. Asukkaat asuvat omissa kodeissaan, joihin he saavat kuntonsa mukaan tarvittavan avun. Asukkaat ovat monisairaita ja suurin osa sairastaa jotain muistisairautta. Heidän muistisairautensa on edennyt jo keskivaikeaksi tai vaikeaksi. Yksikössä on yhteinen ruokailutila, jossa suurin osa käy syömässä. Ruokailun aikana kuunnellaan musiikkia valikoidusti CD -levyiltä.

Olen pitänyt laulamista aina. Minulla ei ole ollut kynnystä laulaa missä ja milloin tahansa. Laulamisen laadullinen osaaminen ei ole ollut tärkeätä, vaan laulun sisältö, sävel ja sen kertoma. Musiikin tuoma mielihyvä ja rentoutuminen ovat olleet itsestäänselvyys, jonka merkitystä en ole siksi tullut edes miettineeksi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa, miten musiikki on ollut haastateltavan elämässä mukana, sekä mitä se on merkinnyt ja millaisia muistoja musiikista on jäänyt mieleen. Miten musiikki on mukana nykyisessä elämänvaiheessa ja mikä sen merkitys on.

Toisena tavoitteena oli selvittää, millaisia toiveita haastateltavilla on musiikkiin liittyen nyt, kun asuinpaikkana on tehostettu palveluasuminen.

Keräsin tutkimusmateriaalin haastatteleamalla. Tutkimuksen aineisto analysoitiin kvalitatiivisen sisällönanalyysin avulla.

1 MUSIIKIN MERKITYS ELÄMÄNLAATUUN

Tämän opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat musiikki, muisti, muistisairaus ja musiikin vaikutus elämänlaatuun. On tehty monia tutkimuksia, joiden perusteella laulamilla on paljon myönteisiä tekijöitä muistisairaiden ihmisten

elämänlaatuun. Laulamisen myönteiset vaikutukset vaikuttavat kokonaisvaltaisesti käytökseen ja hyvinvointiin. Musiikin tuomat vaikutukset näkyvät fysiologisella, kognitiivisella ja toiminnallisella tasolla. Eräässä ruotsalaisessa tutkimuksessa laulua on käytetty positiivisin tuloksin helpottamaan päivittäisiä hoitotilanteita kuten vastahakoisten potilaiden peseytymistilannetta. Musiikin soittaminen tai laulaminen on parantanut muistisairaana ihmisen kokemusta tilanteesta, vähentäen sen aiheuttamaa ahdistusta. Vuorovaikutus hoitajan kanssa on toimivampi ja rauhallisempi. Musiikki eri muodoissaan helpottaa kommunikointia muistisairaana pitkäaikaishoidossa. Myös hoitajat kokevat, että laulaminen helpottaa työtä. (Eloniemi-Sulkava, U. & Savikko, N. 2011, s. 21.)

Eräässä tutkimuksessa on käsitelty laulua lauluvalmennuksen avulla. Mielen Muutos-tutkimuksessa interventioyksiköille tarjottiin lauluvalmennusta. Henkilökunta sai valmennusta laulamisen käytöstä hoitotyön välineenä. Valmennus perustui Laulu Avain-menetelmään, joka puolestaan pohjautuu musiikin tohtori ja psykologi Ava Nummisen (2005) väitöskirjatutkimukseen. Lauluvalmennuksesta informoitiin tiedotteella, jossa kerrottiin sen sisällöstä ja tavoitteista. Tutkimuksessa korostettiin, että tavoitteena on helpottaa yhteistyötä muistisairaiden asukkaiden kanssa ja lisätä työn luovia ulottuvuuksia. Heille kerrottiin, että laulaminen voi tarkoittaa hoitajan omaa laulamista, hyräilyä tai yhdessä asukkaan kanssa laulamista. Lisäksi kehoitettiin järjestämään yhteisiä musiikkituokioita tai laulua hoitotilanteissa. (Eloniemi-Sulkava, U. & Savikko, N. 2011, s. 61.)

Musiikin rooli vaihtelee eri ikävaiheissa. Aikuis- ja vanhuusiässä musiikki vaikuttaa emootioiden, minäkuvan ja identiteetin käsittelyyn ja aiempien kokemusten sekä muistojen läpikäymiseen. (Louhivuori, J. & Saarikallio, S. 2010, s. 302-327.)

Musiikki harrastuksena voi myös ylläpitää muistisairaana itsetuntoa sekä pystyvyyden kokemusta. On havaittu, että vanhuusiän musiikkiharrastus on yhteydessä vähentyneeseen dementiaan sairastumiseen. Musiikin on todettu aktivoivan aivojen sensorista muistia, työmuistia sekä jaksottaista ja merkityksellistä muistia. (Verghese ym. 2003, s. 2508-2516.)

Hoitotoimenpiteitä tehtäessä taustalla soiva musiikki tai hoitajan laulaminen toimenpiteen aikana kehitti tutkimuksen mukaan hoitajan ja potilaan keskinäistä kommunikaatiota. Tutkimuksessa havaittiin, että musiikki lisää positiivista tunteiden ilmaisua. (Götell, E., Brown, S. & Ekman, S-L. 2009, s. 422-430).

Myös musiikin motoriikkaa parantavia vaikutuksia havaittiin Götellin ym. (2003) tutkimuksessa. Taustamusiikin ja laulamisen vaikutusta tutkittiin muistisairaana liike- ja aistitietoisuuteen aamutoimissa. Tutkimukseen osallistui yhdeksän vaikeasti muistisairasta henkilöä sekä viisi hoitajaa. Tutkimusaineisto kerättiin videoimalla 27 hoitotilannetta. Tutkimus osoitti, että tavallisten aamutoimien yhteydessä potilaiden ryhti oli huono ja liikkeet olivat hitaita. Potilaat osoittivat haluttomuutta osallistua hoitotoimiin. Potilaat olivat vain vähäisesti tietoisia ympäristöstään ja heidän kykynsä suoriutua välttämättömistä aamutoimista oli heikkoa. Taustamusiikki ja hoitajan laulaminen vaikutti vahvasti potilaan kehotietoisuuteen. Erityisesti hoitajan laulaessa potilaiden ryhti ja liikkeiden symmetrisyys parani. (Götell ym. 2003.)

2 MUISTISAIRAUDET JA NIIDEN OIREET

Kolme yleisintä muistisairautta ovat Alzheimerin tauti, vaskulaarinen dementia ja Lewyn kappale -tauti. Alzheimerin tauti on yleisin dementiaa aiheuttava parantumaton sairaus. Arvioidaan, että Suomessa sitä sairastaa yli 70 000 ihmistä. Alzheimerin tautia pidetään ikääntyvän väestön sairautena, sillä yleensä se alkaa yli 65-vuotiaana. Alzheimerin tauti on hitaasti ja tasaisesti etenevä muistisairaus. Sen oireet aiheutuvat tiettyjen aivoalueiden vaurioista. Alzheimerin tauti jaotellaan varhaiseen, lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan vaiheeseen. Alzheimerin alkuvaiheessa lähimuisti ja oppimiskyky heikkenevät, mutta henkilön persoonallisuus, huumorintaju sekä sosiaalisuus voivat säilyä pidempään. Taudin edetessä toimintakyky ja sairautentunne heikkenevät ja sairastunut tarvitsee enemmän apua jokapäiväisissä arjen toiminnoissa. (Härmä, H. & Juva, K. 2013, s. 5.)

Toiseksi yleisin etenevä muistisairaus on vaskulaarinen dementia, joka on aivoverenkiertohäiriöiden aiheuttama muistisairaus. Kaikista dementiapotilaista

noin 15 % sairastaa vaskulaarista dementiaa. Vaskulaarinen dementia eli verisuoniperäinen muistisairaus liittyy aivojen verisuonten vaurioihin ja erityyppisiin aivoverenkiertohäiriöihin. Tavallisesti kyseessä on aivoissa syvällä sijaitsevien valtimoiden vaurioituminen. (Hartikainen, S. & Lönnroos, E. 2008, s. 90.)

Noin 10–15 % muistisairauksista on Lewyn kappale -tautia ja se on Suomessa kolmanneksi yleisin muistisairaus. Suomessa tämä tarkoittaa noin 10 000 sairastunutta. (Erkinjuntti, T. & Huovinen, M. 2008, s. 90–92.)

Osalla Lewyn kappale -tautiin sairastavista todetaan samanaikaisesti myös Alzheimerin tautia, mikä vaikeuttaa sairauden diagnostiikkaa. (Hartikainen & Lönnroos 2008, s. 92.)

2.1 Alzheimerin tauti

Alzheimerin taudin perimmäistä syytä ei tiedetä. Alzheimerin taudissa aivojen vauriot alkavat aivojen ohimolohkojen sisäosista, joista se leviää laajemmin aivokuorelle. Muutoksia tapahtuu mikroskooppisella tasolla. Aivoihin kertyy muun muassa amyloidia, joka vaurioittaa hermoratoja ja aivosoluja heikentäen muistia ja tiedonkäsittelyä. (Juva, K. 2015. Käypä hoito. Alzheimerin tauti.)

Alzheimerin tautia sairastuneella uuden asian oppiminen on vaikeaa. Lähimuisti heikkenee ja on vaikea painaa mieleen vastikään tapahtuneita asioita. Puhuttuja, uusia asioita on vaikea oppia ja muistaa. Aiemmin opitut taidot säilyvät pidempään, mutta kun tauti etenee, muun muassa kielelliset toiminnot heikentyvät. Puheen ymmärtäminen on vaikeaa ja sanat menevät hukkaan. Ihmisten ja esineiden tunnistaminen vaikeutuu. Tutussakin ympäristössä liikkuminen on vaikeaa. Alzheimeria sairastavalla on yleensä heikentynyt toiminnan ohjaus. Tämä ilmenee vaikeutena suunnitella, aloittaa ja toteuttaa erinäisiä toimintoja.

Sairaus alkaa usein huomaamattomasti. Ensimmäisiä oireita ei osata aina yhdistää muistisairauteen. Tyypillisiä alkavia oireita ovat lievät

tapahtumamuistiin liittyvät asiat sekä häiriöt, jolloin pitää painaa mieleen asioita. Tapahtumat ja rutiinit sekoittuvat ja sovitut tapaamiset saattavat unohtua. Asiat, jotka on aiemmin sovittu, unohtuvat. Samoin esimerkiksi uusien nimien muistaminen sekä tavaroiden paikannus unohtuu. Uusien asioiden oppiminen vaikeutuu. Totutuista tavoista on vaikea päästää irti, se saattaa olla lähes mahdotonta. Kun sairastunut ei enää pärjää tutuissa arjen rutiineissa, sairastunut voi ahdistua ja masentua sekä tuntea itsensä väsyneeksi. (Härmä, H. & Juva, K. 2013, s.4.)

2.2 Vaskulaarinen dementia

Aivoverenkiertohäiriöiden aiheuttama muistisairaus on vaskulaarinen dementia. Usein sairastuneet ovat tunneherkkiä ja sairastuneiden mielialat vaihtelevat herkästi itkusta nauruun. Oireet voivat alkaa nopeasti ja vaihdella päivittäin tai kausittain. Oireet johtuvat myös siitä, missä aivojen vauriot ovat syntyneet. (Muistiliiton sivut julkaistu 2017.)

Muistisairauksissa jotka ovat verisuoniperäisiä, esiintyy enemmän käytöshäiriöitä kuin Alzheimerin taudissa. Sairastunut voi menettää liikuntakykynsä aikaisessakin vaiheessa, koska liikuntakyky alenee nopeasti. Sairastumisaika on lyhempi Alzheimerin tautiin nähden eli keskimäärin 7-8 vuotta. Tavallisia kuolemaan johtavia syitä verisuoniperäistä dementiaa sairastavilla ovat keuhkokuume sekä sydän- ja aivoinfarktit. (Hartikainen & Lönnroos 2008, s. 90–91.)

Vaskulaarisen muistisairauden taustalla on samoja seikkoja, jotka lisäävät sydän- ja aivoverisuonisairauksia. Kohonnut verenpaine, korkea kolesteroli, diabetes, ylipaino, liikunnan vähyys, alkoholin suurkulutus ja tupakointi ovat riskejä, jotka lisäävät aivoverenkiertohäiriöitä ja näin ollen altistavat verenkiertoperäiselle muistisairaudelle. (Erkinjuntti, T. & Melkas, S. 2014, s. 47-49.)

2.3 Lewyn kappale -tauti

Tämä tauti alkaa hitaasti. Ensioire saattaa olla älyllisen toimintakyvyn heikentyminen. Tarkkaavaisuus ja vireystila saattavat vaihdella. Lewyn kappale -taudin tyypillisiä oireita ovat näköharhat, jotka saattavat olla erittäin yksityiskohtaisia. Useimmiten sairastunut kertoo näistä harhoistaan muillekin. Taudin ollessa alkuvaiheessa, sairastunut ymmärtää sekä tiedostaa näkevänsä harhoja. Hoitajien on tällöin tärkeää puhua ja selvittää yhdessä potilaan kanssa harhojen luonteesta. Harhojen muuttuessa ahdistaviksi tai elämää häiritseviksi, turvaututaan lääkehoitoon. Lewyn kappale- taudissa harhaluuloisuus sekä kuuloharhat ovat huomattavasti harvinaisempia. (Hartikainen & Lönnroos 2008, s. 94–95.)

Lewyn kappale -taudissa on samanlaisia taudin oireita kuin Parkinsonin taudissa. Taudin oireita ovat jäykkyys ja hitaus, kasvojen ilmeettömyys, vapina ja askelten lyhentyminen sekä kävelyvaikeudet. Selittämättömät kaatumiset kuuluvat taudin kuvaan, ja ominaista on myös matala verenpaine. Muisti voi säilyä pidempään Lewyn kappale -taudissa, kuin Alzheimerin -taudissa, mutta taudin oireet ja vireystila saattaa vaihdella päivän mittaan. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, s. 90–92.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS

Opinnäytetyön aihe valikoitui ja muotoutui monen vaiheen kautta ja sen muotoutuminen oli pitkä ja monivaiheinen prosessi. Ajatus musiikista opinnäytetyön aiheena lähti etenemään siitä ja itselleni mielekäs aihe edesauttoi merkittävästi työn etenemistä. Aihe tarkentui alusta lähtien siltä pohjalta, että se voisi olla hyödyllinen omassa työssäni ja kehittyisin ammatillisesti vanhustyön asiantuntijana eli geronomina. Opinnäytetyöni antaa uuden näkökohdan ja toimintatavan sekä mahdollisuuden kehittää hoitajien työtettä.

Muistisairauksissa esiintyy käytösoireita kaikissa muistisairauden vaiheissa. Käytösoireet ovat merkittävä inhimillinen ja yhteiskunnallinen oireryhmä. Oireet johtavat helposti turhaan tai liialliseen rauhoittavien lääkkeiden käyttöön, joka heikentää muistisairaana ihmisen ennustetta. Lääkkeettömän, virikkeitä

painottavien hoitomuotojen tavoitteena on mielihyvän kokemusten tuottaminen, jotka parantavat elämänlaatua. Musiikki on yksi lääkkeetön hoitomuoto. (Eloniemi-Sulkava, U. Käypä hoito 2010.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on:

1. Kartoittaa, mikä on musiikin merkitys tehostetussa palveluasumisessa asuvalle asiakkaalle hänen aiemmassa elämässään ja miten se on tällä hetkellä käytännössä läsnä.
2. Selvittää, mitkä ovat tehostetussa palveluasumisessa asuvan asiakkaan toiveet musiikin lisäämisestä arkeen.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruumenetelmä

Opinnäytetyöni oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, joka vastaa ensisijaisesti kysymyksiin miksi, millainen ja miten. Laadullisen tutkimuksen perusajatus on kuvata todellista elämää, jossa tutkimuksen aineisto on hankittu todellisissa ja luonnollisissa tilanteissa. (Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007, s.157-160.)

Toteutustavaksi päädyin valitsemaan kvalitatiivisen haastattelun työpaikaltani valituille kymmenelle asukkaalle. Tarkoituksena oli kartoittaa musiikin merkitystä asukkaalle hänen itsensä kokemana aiemmassa elämässään ja miten se oli tällä hetkellä käytännössä läsnä, sekä selvittää asukkaan toiveet musiikin lisäämiseen tämänhetkiseen elämään.

Haastateltavien asukkaiden kriteerinä oli jonkin asteinen muistisairaus ja haastateltavan kyky ja jaksaminen osallistua haastatteluun. Kävin haastateltavan kanssa läpi kysymykset ja otin myös huomioon, ymmärtääkö haastateltava kysymyksen ja pystyikö hän vastaamaan annettuihin kysymyksiin. Myös tietoinen suostumus haastatteluun oli tärkeä asia.

Haastattelu on hyvin joustava tiedonkeruumenetelmä sopien moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan

kanssa tutkimustilanne antaa mahdollisuuden suunnata tiedon hankintaa. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000, s.34.)

Haastattelun onnistumisen kannalta oli tärkeää, että haastatteluympäristö ja tilanne oli suunniteltu hyvin. Oli tärkeää luoda ympäristö, jossa haastateltavan oli hyvä olla. Omassa työssäni otin huomioon, että haastateltavat ovat muistisairaita. Siksi päädyin tekemään haastattelut heidän omissa asunnoissaan. Haastattelun ajankohdalla oli myös väliä, jotta haastateltavat jaksoivat keskittyä siihen. Haastattelu ei myöskään saanut olla liian pitkä. Varauduin myös siihen, että haastattelua voisi tarvittaessa jatkaa toisena ajankohtana, jos haastateltava ei jaksaisikaan käydä kaikkia kysymyksiä läpi.

Avoimien kysymysten laatimisissa ja haastattelutilanteissa pyrin siihen, että haastateltavan musiikkiin liittyvät kokemukset, ajatukset ja tunteet tulivat esille. Avoin haastattelu mahdollisti myös sen ja haastateltavien elämysmaailma ja heidän määritelmänsä musiikista olivat haastattelussa etusijalla omina henkilökohtaisina muistoina ja tapahtumina. Pyrin siihen, että vastaaja pystyi puhumaan mahdollisimman vapaamuotoisesti. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, koska haastattelun aihepiirit eli teema-alueet, ovat kaikille samat. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000, s. 47- 48.)

Kysymysten laadinnassa oleellista ei ollut kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Huolellinen haastattelun suunnitelmavaihe varmisti, että kaikki teema-alueet tuli käytyä haastateltavan kanssa läpi, mutta niiden laajuus ja järjestys voisivat vaihdella. Tätä varten laadin tukilistan käsiteltävistä asioista.

4.2 Haastattelujen toteutus

Haastatteluluvan tein työpaikkani, Rauman kaupungin, opinnäytetyö-/tutkimuslupahakemuksella, jonka myönsi sosiaali- ja terveystieteiden johtaja. Henkilötietojen lisäksi hakemus sisälsi tutkimuksen aiheen ja haastattelun toteuttamistavan sekä liitteenä tutkimussuunnitelman, josta edellä mainitut asiat tulivat esille tarkemmin. Hakemukseen liitettiin myös haastattelun runko ja haastattelulupa.

Haastatteluluvassa pyrin motivoimaan haastateltavaa kertomalla, että hänen kertomansa olisi arvokasta. Haastatteluluvassa kerroin, mikä opinnäytetyöni aihe oli ja miten haastattelu tapahtuisi.

Haastatteluluvassa mainittiin, että osallistuminen olisi vapaaehtoista ja siitä voisi kieltäytyä missä tahansa vaiheessa, jos haastateltava niin haluaisi. Haastatteluluvassa kerrottiin myös se, että vastauksia käsiteltäisiin luottamuksellisesti. Asiakas allekirjoitti haastatteluluvan, tai antaisi haastattelulle suullisen luvan. Liitteenä haastattelulupa.

Pidin työpaikallani tehostetussa kotipalvelussa tiimipalaverin yhteydessä tiedotustilaisuuden, jossa kerroin muulle hoitohenkilökunnalle tekemästäni opinnäytetyöstä, jossa haastattelen asukkaita musiikkiin liittyen. Laitoin myös kirjallisen tiedotteen hoitajien taukotilan ilmoitustaululle, että asia olisi tiedossa myös niille henkilöille, jotka eivät juuri sillä hetkellä olleet paikalla. Tiimipalaverin yhteydessä kävimme myös läpi asukkaat, jotka olisivat potentiaalisia haastateltavia kyseiseen tutkimukseen.

Kerroin myös haastatteluluvasta ja mainitsin, että haastattelen kymmentä asukasta. Tiedot ovat luottamuksellisia ja haastattelu on vapaaehtoinen. Tutkimusaineiston käsittelyssä noudatin erityistä huolellisuutta. Käsittelin saatua aineistoa niin, ettei niissä ole henkilöiden tai paikkojen nimiä, joista haastateltavat voitaisiin tunnistaa. Huolehdin myös saadun aineiston asianmukaisesta hävittämisestä sen käyttämisen jälkeen.

4.3 Teemahaastattelurunko

Haastattelussa oli mukana kymmenen asukasta, joista seitsemän oli naisia ja kolme miestä. Ikähaarukka oli 68- vuotiaasta 95- vuotiaaseen. Haastatelluista kahdella muistisairaus oli edennyt niin pitkälle, että haastattelumateriaalia kertyi niukasti. Aikaa yhdessä haastattelussa kului keskimäärin tunti riippuen muistamisesta, häiriötekijöistä, puheen tuottamisesta sekä kiinnostuksesta musiikkiin.

Olin kysynyt alustavasti jo aiemmin mahdolliselta haastateltavalta, olisiko hän valmis osallistumaan haastatteluun. Mennessäni tekemään haastattelua, kerroin haastatteluluvasta. Luin haastatteluluvan kullekin haastateltavalle ääneen ja haastateltava seurasi paperista tekstiä, jota luin. Kaikki halusivat osallistua tutkimukseen.

Teemahaastattelussa ei ole tarkkoja kysymyksiä, vaan sen runko auttaa käymään läpi kaikki teemaan liittyvät aiheet. Haastattelun teema oli jaettu eri ikävaiheisiin lapsuusvuosista nuoruusvuosiin, aikuisikään ja vanhuuteen.

1. **Lapsuusvuosina:** Musiikkiin liittyvät muistot lapsuudestanne

2. Mitä koulussa lauloitte?
3. Mitä kotona lauloitte?
4. Mitä lastenlauluja muistatte?
5. Oliko musiikki harrastuksenne?
6. Miten kuuntelitte musiikkia?
7. Tuleeko mieleenne jokin tärkeä musiikki kokemus tai muisto?

1. **Nuoruusvuosina:** Miten musiikkimakunne muuttui?

2. Millaista musiikkia kuuntelitte?
3. Jokin teille tärkeä laulu?
4. Oliko joku esiintyjä tai yhtye, joka tulee mieleenne?
5. Kävittekö tansseissa?
6. Tuleeko mieleenne jokin tärkeä musiikki kokemus tai muisto?

1. **Aikuisiässä:** Mitä muistoja tulee mieleenne aikuisiällä musiikista, esimerkiksi häävalssi?
2. Miten musiikki oli mukana perhe-elämässänne?
3. Musiikki harrastuksenne.
4. Jokin tärkeä laulu?
5. Tuleeko mieleenne jokin tärkeä musiikki kokemus tai muisto?

1. **Vanhuusiässä:** Pidätkö musiikin kuuntelusta vielä eläkkeelle jäätyänne?
2. Onko musiikki tullut uudella tavalla elämäänne tai jäänyt pois?
3. Miten tehostetussa palveluasunnossa kuulette ja miten teidän tulee kuunneltua musiikkia?
4. Mihin musiikkitapahtumiin olette osallistuneet?
5. Jokin teille tärkeä laulu?
6. Tuntuuko teistä, että musiikki soi liikaa (radio aina päällä)?
7. Haluaisitteko enemmän yhteislaulutilaisuuksia, karaokea, jotain muuta?
8. Tuleeko mieleenne jokin tärkeä musiikki kokemus tai muisto?

4.4 Haastattelun teema-alueet

Haastattelussa oli kaksi pääteemaa: haastateltavan musiikkihistoria lapsuudesta nykyhetkeen ja haastateltavan toiveet musiikin lisäämisestä arkielämään.

Ensimmäisessä teema-alueessa haastattelin, miten haastateltava muisti musiikin olleen läsnä eri ikäkausina. Laulettiinko kotona, oliko musiikkituntien

koelaulutilanne hyvä vai huono kokemus? Oliko haastateltava harrastanut aiemmin aktiivisesti musiikkia? Millaisia muistoja musiikki herätti?

Haastateltavan musiikkihistoria antoi taustan keskustelun toiselle pääteemalle: miten musiikki oli läsnä tällä hetkellä ja millaisia toiveita haastateltavilla oli siitä, millä tavalla musiikkia voisi tuoda takaisin tähän elämänvaiheeseen. Millaista se olisi? Oliko asiakas kiinnostunut tutustumaan nykymusiikkiin? Haluaisiko hän tuottaa musiikkia aktiivisesti, esimerkiksi laulamalla tai soittamalla? Osaisiko haastateltava käyttää musiikkilaitteita? Kuunteliko hän musiikkia vain passiivisesti, vai onko hänellä jokin musiikkiin liittyvä televisio- tai radio-ohjelma, jota hän edelleen kuunteli aktiivisesti?

4.5 Aineiston analyysi

Analyysivaihe oli hyvä tehdä mahdollisimman pian haastattelujen tekemisen jälkeen. Luin aineiston useasti, jotta siitä tulisi tuttu kokonaisuus. Tutkimusaihe oli laaja, koska haastattelu käsitti haastateltavan koko elämänkaaren. Aineisto sijoittui myös aikaan, paikkaan ja kulttuuriin. Sen avulla analysoinnissa tuli esille myös musiikin sosiaalinen ja historiallinen merkitys. Tiedonsaannin jälkeen hävitin muistiinpanot omista tiedostoistani.

Kvalitatiivisen haastattelun analyysille ei ole olemassa yhtä oikeaa tai muita parempaa analyysitapaa. Olennainen osa analyysiä oli aineiston luokittelu, eli vastattujen asioiden järjestely eri aihekokonaisuuksiksi. Se loi kehyksen, jonka puitteissa haastatteluaineistoa voitiin tulkita, yksinkertaistaa ja tiivistää. Aineiston luokittelun jälkeen seuraavana vaiheena oli aineiston uudelleenjärjestely luokittelun mukaisesti. Aineiston jokaisessa vaiheessa tehtiin tulkintaa. Tulkinnat olivat kokonaisvaltaisia tai yksityiskohtaisia. Lopussa tulkinnoista laadittiin yhteenveto ja pohdinta.

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

5.1 Musiikin merkitys eri elämän vaiheissa

Lähes kaikki tärkeimmät muistot musiikista koskivat lapsuusaikaa ja nuoruusvuosia, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Koska tutkimukseni aiheena oli selvittää musiikin vaikutusta muistisairaana elämänlaatuun, myös muistot siitä, mitkä ovat olleet tärkeimpiä yhdistäviä tekijöitä eri elämänvaiheissa, tulivat esiin. Monelle yhdessä oleminen perheenjäsenten kanssa oli tärkeä sosiaalinen tapahtuma. Kotona laulettiin yhdessä, ja näistä hetkistä tulevat mieleen monenlaiset muistot. Erään haastateltavan äiti oli ollut musikaalinen ja soittanut pianoa, myös veljet soittivat haitaria sekä viulua, ja koko perhe lauloi. Tämä rouva itse ei kuitenkaan ollut soittanut mitään soitinta, vaikka koko muu perhe oli musikaalinen.

Harva haastateltava muisti lastenlauluja, mutta pyhäkoulussa laulettiin enkelilauluja. Eräs rouva kertoi, että oli lapsena harrastanut kanteleensoittoa. Useamman haastatellun kotona kyllä soitettiin ja laulettiin, sekä kuunneltiin ahkerasti musiikkia.

Haastateltavien nuoruudessa koulussa laulettiin kansanlauluja ja maakuntalauluja, joista Satakunnan laulun muisti moni. Virsiäkin laulettiin paljon. Mieleen muistui myös Ukko-Nooa ja muita siihen aikaan yleisiä koululauluja, joiden kaikkien nimet eivät enää palanneet mieleen. Vuodenaikoihin sidonnaisia lauluja tietysti laulettiin, kesällä suviajasta kertovia lauluja ja talvella varsinkin joululauluja.

Sota-aikana järjestettiin salatansseja (nurkkatansseja), koska julkinen tanssiminen oli kiellettyä. Moni muisteli kaiholla ensimmäisiä lavatanssejaan. Kappaleita kuunneltiin radiosta ja gramofonilla soitettiin äänilevyjä.

Usealla haastatellulla oli aikuisiällä ollut harrastuksena kuorossa laulaminen, mikä oli kuitenkin vanhemmiten jäänyt pois.

Tärkeäksi koettuja lauluja oli paljon, muun muassa;

”Muistoja Karpaateilta” -kappaleesta tuli paljon muistoja mieleen. Se oli tärkeä kappale, koska siitä on jäänyt ajatuksiin sellainen kohta kuin *”Rakastit toista, vaikka oli toinen”*.

Myös monille hengelliset laulut olivat tärkeitä. Musiikkiin liittyvät muistot olivat pääasiassa myönteisiä. Useimmilla lapsuuden ja nuoruuden aikaisten musiikkiin liittyvien muistojen tapahtumapaikkana oli koti. Yhdessä oleminen rakkaiden ihmisten ympäröimänä ja mielekäs yhteinen tekeminen tai sosiaalinen tapahtuma tuli esille monen haastateltavan kertomassa. Monessa perheessä kaikki lauloivat, osa soitti erilaisia instrumentteja. Musiikki toi hyvänolon tunnetta köyhiinkin oloihin. Muistot siitä, kun haastateltava lauloi äitinsä tai isoäitinsä kanssa tai soitti isänsä kanssa, herättivät tunteita. Kotona laulettiin haastateltavien lapsuusaikana pääsääntöisesti kansanlauluja ja virsiä. Oli myös perheitä, joissa ei laulettu ollenkaan. Eräässä perheessä musikaalit ja operettipainoiset laulut olivat lähes arkipäivää. Monet kertoivat, että ovat aina rakastaneet musiikkia.

Monet olivat olleet kuuntelemassa tehostetussa palvelutalossa vierailleita lastenkuoroja ja aikuisten kuoroja, sekä osallistuneet yhteislaulu- ja hartaustilaisuuksiin.

Tutkimuksen tarkoituksena oli siis kartoittaa musiikin vaikutusta muistisairaana ikäihmisen elämänlaatuun ja koota merkittävimpiä muistoja musiikin eri ikäkausiin liittyen. Tutkimusaineiston analyysiin pohjautuen voidaan päätellä, että muistisairaana ikäihmisen tärkeimmät musiikkimuistot liittyvät pääasiassa lapsuus- ja nuoruusvuosina koettuihin arkisiin hetkiin. Myös yhteislaulutilaisuudet työelämässä tai kuoroissa aikuisiällä olivat olleet mieliinpainuvia hetkiä. Musiikkiin liittyvät muistot koettiin elämää kannattelevaksi asiaksi. Musiikki toi muistoja mieleen tuon ajan elämästä, kotioloista, eri elämänvaiheista. Eräs rouva muisti hetken:

”Istuin mammani sylissä, kun hän lauloi minulle.”

Musiikin ja varsinkin tutun lempikappaleen kuuleminen oli kokemus, joka sai tunteet nousemaan pintaan ja usein myös kyyneleet silmiin. Musiikkiin liittyvien muistojen kertominen tuntui lisäävän ikäihmisen osallisuuden tunnetta;

haastatellulla oli jotakin ainutkertaista kerrottavaa. Lähes kaikki haastateltavat olivat mielissään siitä, että saivat aikaa keskustella kanssani. Heille oli mieluista vastata tekemiini kysymyksiin, ja huomasin, että haastateltavat pitivät siitä, että heidän asioistaan ja kokemuksistaan ollaan kiinnostuneita.

Aineistonkeruu oli muistiinpanojeni varassa. Kirjoitin tarvittavat apusanat haastattelun yhteydessä ja haastattelun jälkeen litteroin ne. Käytin suoria lainauksia, koska ne tuovat inhimillistä näkyvyyttä aineistoon.

5.2 Musiikin määrän ja merkityksen säilyminen eri ikävaiheissa yksilötasolla

Tutkimuksessani huomasin, että musiikin merkityksellisyyteen vaikutti ihmisen ikä. Siihen, säilyikö musiikki aktiivisena ja tärkeänä harrastuksena, huomasin vaikuttavan lapsuuden kokemukset: jos nuorempana musiikki oli kuulunut jokapäiväiseen elämään kiinteänä osana, myös iäkkäämpänä se oli vaikuttava tekijä. Musiikin tuoma vaikutus kulki siis läpi koko elämänkaaren. Mitä enemmän musiikkia oli harrastettu jo lapsuudesta lähtien, ja mitä enemmän kotona laulettiin, soitettiin ja kuunneltiin musiikkia, sitä voimakkaammin se vaikutti läpi koko elämän kantavana voimana.

Vastaavasti niillä haastatelluilla, joilla ei ollut lapsuudessaan mahdollisuutta kuunnella musiikkia, tai ei ollut musiikkia harrastavia perheenjäseniä, ei kiinnostusta musiikkiin ollut myöskään myöhemmällä iällä. Haastatteleistani ikäihmisistä kahdella oli muistikuva, että lapsuuskodissa ei kuunneltu musiikkia, saati laulettu tai soitettu. Nämä haastatellut olivat musiikin suhteen hieman passiivisia, koska musiikilla ei ollut aiemminkaan ollut suurta merkitystä. Pitää kuitenkin ottaa myös huomioon haastateltavien edennyt muistisairaus, joka myös saattoi antaa väärän lopputuloksen.

Kuunnellessani näiden henkilön kanssa muun muassa erilaisia 40-50 -luvun soitetuimpia kappaleita, osa heistä oli hieman vaivautunut ja tai joillain ei ollut omien sanojensa mukaan mitään muistikuvaa, onko kuullut soittamiini kappaleita aiemmin. Kuitenkin hoitajien muistuttaessa musiikki- ja laulutuokioista, joita yhteistiloissa järjestettiin, osa näistä henkilöistä useimmiten tuli kuuntelemaan, vaikka ei milloinkaan laulanut mukana.

5.3 Haastateltavien toiveet musiikkiin liittyen

Pyrin selvittämään, millaisia toiveita tehostetun palveluasumisen asiakkailta on musiikin lisäämisestä heidän jokapäiväiseen elämäänsä sekä arkeen. Moni haluaisi kuunnella karaokea, mutta vain yksi haastateltu olisi valmis laulamaan. Yhteislaulutilaisuuksia saisi olla paljon enemmän, koska se toisi sosiaalisuutta asukkaiden välille. Monikaan ei rohkenisi yksin laulaa karaokea. Myös sairaudet vaikuttivat tähän asiaan.

Haastatelluista kaksi toivoi hengellisiä lauluja. Soitin heille Viktor Klimenkon ”*Vain Jeesus yksin*”, sekä erään virren ”*Sinä kaipaatko täyteyttä hengen*”, joka oli haastatellun rouvan jo edesmenneen puolison lempikappale. Molemmat laulut saivat rouvan liikuttumaan.

Eräs haastatelluista ei muistanut yhtään mieluista tai itselleen tärkeää kappaletta. Soitin hänelle hengellistä musiikkia, josta hän kovasti piti. Erään rouvan mieleen nousivat ”*Achreniuksen virret*”, joita hän oli nuorena laulanut kotona sekä kirkossa.

Noin puolet haastateltavista kertoi, että osallistuu mielellään palvelukodissa tapahtuviin musiikkitapahtumiin. Osa haluaisi soittaa ja laulaa muiden mukana, mutta niitäkin oli, jotka eivät halua osallistua mihinkään yhteislaulutilaisuuksiin. Suurin syy siihen, ettei osallistu yhteisiin musiikkitapahtumiin, oli tämän hetkinen yleiskunto.

Ensimmäisen haastateltavani kanssa kuuntelimme muutamia kappaleita. Iäkäs rouva kertoi esiintyjästä, jonka nimi oli *Erkki Eirto*. Soitin hänelle tämän esiintyjän soitetuimman kappaleen, ja rouvan ilme oli ikimuistoinen hänen kuunnellessaan laulua, jonka hän oli kuullut viimeksi yli viisikymmentä vuotta sitten. Myös tenorilaulaja *Matti Lehtisen laulama ”Kallavees”* sai meidät kummatkin liikuttumaan.

Jotkut soittamistani kappaleista sai haastateltavan henkilön laulamaan mukana. Eräälle soitin yllätyksenä hänen oman yhtyeensä esittämän kappaleen ”*Harmonica*”, joka oli äänitetty noin kymmenen vuotta sitten. Tästä haastateltava oli kovin mielissään. Musiikkikappale toi paljon muistoja mieleen

sen aikaisista hyvistä hetkeistä, jolloin äänite tehtiin ja esiintymisiä oli tiuhaan tahtiin oman orkesterin kanssa.

Pasi Kauniston ”*Isä ja lapsi*” sekä Erkki Junkkarisen ”*Ruusuja hopeamaljassa*” saivat laulamaan mukana erään rouvan, joka oli aina pitänyt näistä kappaleista. Myös Veikko Tuomen ”*Muistoja Karpaateilta*” sai rouvan yhtymään lauluun. Musiikkimakuja oli laidasta laitaan. Eräät kappaleet toivat nuoruusmuistoja mieleen. Myös konserttimusiikki ja kappale ”*Minä laulan sun iltasi tähtihin*” toivat mieleen tuon hetkisiä onnentunteita.

Kaikki haastateltavat eivät osanneet sanoa, tai eivät muistaneet mitään erityistä kappaletta. Myös vanhat tanssikappaleet, virret ja klassinen musiikki yleisesti olivat tunteita tuovia ja herkistäviä hetkiä. *Olavi Virran* ”*Vihreät niityt*” toi muistoja mieleen ensirakkaudesta ja sen aikaisista onnellisista kesistä. Lempilauluja sekä artisteja oli paljon, mutta tuon aikaiset kuuluisuudet olivat jääneet monille mieleen. Moni ei kuitenkaan osannut selittää, miksi juuri nämä soitetut kappaleet olivat tärkeitä.

Monella oli ollut ihania hetkiä esiintyvien taiteilijoiden seurassa. He olivat olleet kuuntelemassa useita esiintyjä. Kappaleita tuli jonkin verran mieleen haastatellessani asukkaita. Monilla haastatelluista oli paljon lempikappaleita, mutta kaikki eivät muistaneet niiden nimiä. Yhdessä mietimme, muistuisiko jonkin kappaleen sanat mieleen -edes osa niistä, tai esittäjä, ja näistä muistipätkistä koitimme löytää se vanha, mieluinen kappale.

Musiikkiin liittyvät muistot saivat osan haastateltavien tunteet nousemaan pintaan, jolloin he palasivat muistoissaan sen aikaisiin hetkiin. Tutkimuksessani kävi ilmi, että musiikkia on ollut mukana elämän vaikeimpina hetkinä, kuten avioliitossa olevissa ikävissä tilanteissa, mutta myös ollut läsnä iloisissa tapahtumissa. Musiikkiin liittyviin muistoihin kerrottiin palaavan nyt vanhuudessa aina silloin, kun kuulee jonkin mieluisan tutun, vanhan kappaleen.

Erään haastateltavan mielestä musiikin merkitys on ollut erittäin suuri. Se on ollut suurena sekä tärkeänä tekijänä läpi koko elämän vielä tähän päivään saakka. Toisen haastateltavan elämässä koetut menetykset näyttivät heijastuvan kuunneltuihin lauluihin, ja juuri hengelliset laulut toivat voimaa nykytilaan.

Musiikki toi mukanaan muistoja merkityksellisiin kokemuksiin. Oli iloisia tanssitapahtumia, lauluhetkiä perheen ja ystävien kanssa sekä myös surullisia hautajaismuistoja, joissa laulettiin mollivoittoisia virsiä urkujen säestyksellä.

Myös hyvien musiikkimuistojen taustalle nousi kaipaus lapsena tapahtuvista muistoista muun muassa äidin tai isoäidin laulamista lauluista sekä niistä tapahtumasta. Musiikin merkitys toi muistoja, jotka antoivat voimaa jaksaa elämässä, mutta toisaalta myös ikävät tapahtumat, kuten puolison tai lapsen menetys toi ikävän muiston joistain musiikkikappaleista.

Puutteesta ja menetyksistä huolimatta musiikki oli suurimmalla osalla haastateltavista ollut rikastuttava voima eikä katkeruutta tuon ajan tapahtumiin noussut esiin. Toki tuon ajan aikakauden arvoilla oli varmasti merkitystä tässä asiassa. Ihmisten sinnikkyys, jaksaminen, vastuuntunto sekä toiminnallisuus olivat lyhyesti luonnehdittuna sotasukupolven ja sodanjälkeisen sukupolven esiin tulleita arvoja. Eräs haastateltava kertoi, että tähän aikakauteen ei kuulunut liika puhuminen, vaan työ oli tärkeämpää, kuin huvittelu ja musiikin kuuntelu.

Tutkimukseni tarkoituksena oli kuvata ikäihmisen merkittävimpiä musiikkiin liittyviä muistoja sekä niiden merkitystä. Tutkimusaineiston analyysiin pohjautuen voidaankin päätellä, että ikäihmisen tärkeimmät musiikkiin liittyvät muistot ovat lapsuus ja nuoruusvuosina sekä aikuisiässä. Nyt ikäihmisinä musiikkiin liittyvät tapahtumat ovat nuoruuden muistoja. Uusista lauluista ja musiikkityylistä ei kukaan haastateltava ollut kiinnostunut. Toteamukset nykymusiikista olivat ”rämpytystä ja kovaa meteliä”.

Musiikkimuistoihin on palattu elämän tuomina vaikeina aikoina kaiken ikäisenä, mutta nyt erityisesti vanhuudessa. Musiikin tuoma voimia antava merkitys tuntuu vaativan kiireettömän ja hiljaisen hetken, oman rauhan, jota koetaan nyt vanhuudessa olevan. Musiikkiin liittyvät muistot koettiin elämää kannattelevaksi seikaksi, mutta musiikin merkitykseen vaikuttaa olevan myös suuret inhimilliset menetykset, mutta myös iloiset hetket ja elettyjen aikakausien olosuhteet. Toiset musiikkiin liittyvät muistot sisälsivät vahvaa tunnetta, joka nousi pintaan musiikkia kuunneltaessa. Tämänlainen oli esimerkiksi muisto lapsena istuessa isoäidin sylissä ja kuunnellen hänen lauluaan.

Mielenkiintoista oli myös huomata, että hyvinkin vaatimattomat asiat olivat merkityksellisiä. Sota-ajan ikävät olosuhteet toivat mieleen merkityksellisimpiä muistoja koko elämässä. Musiikin kuunteleminen ja varsinkin tanssiminen oli kiellettyä, koska ”hauskaa ei saanut sota-aikana pitää”. Silloiset nurkkatanssit, joita järjestettiin milloin kenenkin kotona, olivat iloisia tapahtumia noina aikoina.

Laajemmin ajateltuna musiikin tuoma ilo ja voima tulisi tiedostaa nykyistä paremmin. Erilaisten musiikkikappaleiden kuuntelu ikäihmisten kanssa oli yhteen liittävä kokemus, menneiden hetkien tapahtumat ja niistä kuuleminen herätti kunnioitusta sekä myötätuntoa kertojia kohtaan. Musiikkimuistojen kertominen ja musiikin yhdessä kuunteleminen tuntuisi lisäävän ikäihmisen osallisuuden tunnetta.

6 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

6.1 Eettisyys

Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Hankin tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden suostumuksen henkilökohtaisesti tavatessani heidät. ”Termi suostumus (consent) tarkoittaa sitä, että henkilö on pätevä tekemään sekä rationaalisia ja kypsiä arviointeja ja osallistumista koskevan suostumuksen tulee olla vapaaehtoista, vapaata pakotuksesta.” (Hirsjärvi ym. 2013, s. 25.) Tapasin tutkimukseen osallistuvat henkilöt ja tein heidän kanssaan kirjallisen sopimuksen tutkimukseen osallistumisesta. (Liite 2.) Luin haastattelulomakkeen jokaiselle haastateltavalle ääneen samalla, kun haastateltava sai itse seurata tekstiä paperilta. Mainitsin myös, että on mahdollista keskeyttää tai lopettaa haastattelu heti, jos haastateltava niin haluaa.

Katson tutkimukseni eettisyyttä nostavaksi tekijäksi myös oman kokemukseni tutkimustyön mielekkyydestä. Tutkimustyön aihe oli itselleni myös tärkeä että mieleinen.

Tehdessäni haastatteluja ja saadessani tutkimustulokset, noudatin erityistä huolellisuutta. Käsittelin saatua aineistoa siten, ettei niissä ole kenenkään

henkilön tai minkään paikkojen nimiä, joista haastateltavat voitaisiin tunnistaa. Huolehdin myös saadun aineiston asianmukaisesta hävittämisestä sen käyttämisen jälkeen.

6.2 Luotettavuus

Mielestäni tutkimukseni luotettavuutta lisää tutkimusaineiston omakohtainen kerääminen ja sitä kautta myös aineiston hyvä tuntemus. Haastateltavia oli kaikkiaan kymmenen, kolme miestä ja seitsemän naista.

“Koska tarkoituksena ei ole etsiä keskimääräisiä yhteyksiä, eikä tilastollisia säännönmukaisuuksia, aineiston koko ei määräydy niihin perustuen.” (Hirsjärvi ym. 2013, s. 181.)

Luotettavuutta lisääväksi tekijäksi koin myös sen, että haastateltavilla oli oma vapaaehtoinen halu osallistua tutkimukseen. Luotettavuuteen myönteisesti vaikutti myös monien vuosien kokemukseni vanhustyössä, joka osaltaan auttoi haastattelutilanteissa luomaan lämpimän ja empaattisen ilmapiirin haastattelutilanteissa.

Eräs tärkeä tekijä haastatteluissa oli myös se, että kysymykset olivat jaoteltuina, ja sain kirjoitettua muistiinpanoihin niin sanottuja apusanoja, jotka kirjoitin puhtaaksi heti haastattelun loputtua. Suorien lainauksien lisääminen aineistoon, lisäsi myös tutkimuksen luotettavuutta tuoden inhimillistä näkyvyyttä kirjoitelmaan. Luotettavuutta nostaa myös analyysin tarkka kuvaus. Oma mielenkiintoni musiikkia kohtaan, kuten laulua ja soittoa sekä siitä kertomista kohtaan, voidaan myös katsottavan tuovan luotettavuutta aineiston sisältöön.

7 POHDINTA

Ensimmäiset mieleeni tulleet aiheet tuntuivat etäisiltä ja niistä oli vaikea saada kiinni ja kiinnostua. Sopivan aiheen löytäminen pyöri mielessä pitkään. Töitä tehdessä huomasin laulavani ja juttelevani musiikista asukkaiden kanssa, mitä olen tehnyt aina.

Tutkimukseni tarkoituksena oli kuvata musiikin vaikutusta muistisairaana ikäihmisen elämänlaatuun. Tutkimuksessani nousi esiin, että musiikin vaikutus läpi elämän on erityisenä kannattelevana asiana. Tutkimuksessani kävi kuitenkin ilmi, että hyvienkin musiikkimuistojen taustalla saattoi olla surullisiakin asioita. Musiikin kuuntelu, laulaminen ja harrastaminen läpi elämän oli suuremmalle osalle haastateltavista ollut tärkeä voimavara. Tutkimuksessani ilmeni, että jos musiikki oli ollut tärkeää jo lapsuudesta saakka, se oli myös ollut mukana monin eri tavoin koko elämän ajan; aina lapsuusiästä nuoruuteen ja aikuisiästä vanhuuteen.

Tutkimukseni nosti erityisesti esiin yksittäisten hetkien ja niistä syntyneiden musiikkimuistojen merkityksellisyyden. Musiikkia kuvattiin jopa tärkeimmäksi asiaksi koko elämässä ja useat mainitsivat rakastavansa musiikkia. Musiikin merkitys jokapäiväisessä elämässä on tärkeä asia. Tutkimukseni kautta koin tavallaan sen, että musiikkia tulisi ottaa enemmän mukaan hoitotilanteisiin ja musiikkitapahtumia tulisi olla vieläkin enemmän kaiken ikäisille henkilöille. Myös musiikkilaatu tulisi ottaa huomioon eri ihmisten kohdalla. Toiset haluavat kuulla hengellistä musiikkia, mutta toisille taas uskonnollinen laulu sekä sanoma tuovat ahdistuneisuutta. Tämän takia olisi myös tärkeää osata arvioida henkilöiden musiikkimaku, joka toisilla on suppeampi käsite.

Musiikin kuuntelun ja läsnäolon määrä ja merkityksellisyys lapsuudessa vaikuttivat siten, että musiikki oli tärkeää myös muissa elämänvaiheissa.

Puhuttaessa voimavaralähtöisestä vanhustyöstä, musiikkimuistojen huomiointi ja mielimusiikin soittaminen olisi tärkeä asia. Myös mielimusiikin ja lempikappaleiden tallentaminen esimerkiksi asiakastietoihin voisi olla yksi tapa hyödyntää kertynyttä kokemuksellisuutta ja mielenkiintoa ja näin varmistaa musiikin olemassaolo jatkossakin.

Käytännön hoitotyötä tehtäessä, varsinkin muistisairaiden kanssa, parhaimpien musiikkimuistojen tuominen hoitotyön pariin saattaa edistää kanssakäymistä arjen toimissa muun muassa vaikeissa hoitotoimenpiteissä. Myös ikäihmisen oma elämänselitys ja musiikin tärkeys tulisi ottaa huomioon ikäihmisen

kokonaisvaltaisessa hoidossa. Tutkimukseni osoitti, että musiikin kuuntelu ja siitä puhuminen on tärkeää.

Musiikkimaku ja eri melodiat olivat muuttunut vuosien saatossa, mutta tietyt kappaleet olivat kuitenkin pysyneet vahvasti muistoissa mukana. Nämä tärkeät kappaleet toivat muistoja mieleen ja saivat haasteteltavan palaamaan aikaan entiseen kuullessaan uudelleen -jopa vuosikymmenien takaa juuri sen tärkeän laulun. Se, että elämä on nyt niin erilaista, ja että musiikki on muuttunut, ei ole paha asia, mutta jos me emme tiedä mitään esimerkiksi sodan aikaisista musiikkituokioista ja salassa pidettävistä tansseista puhumattakaan sota-ajan lasten elämästä, emme voi myöskään vanhoina täysin ymmärtää, mitä kaikkea musiikki on merkinnyt silloin ja mitä se merkitsee nyt.

Tutkimukseni sai minut ajattelemaan minkälaisia musiikkimuistoja tästä soitetusta kappaleesta syntyy? Ovatko ne mieluisia vai surullisia? Kuunteleeko haastateltava laulun sanoja, sen sanomaa ja sisältöä vai myös melodiaa? Palaako hän aikaan entiseen?

Musiikkimuistot soitetuista kappaleista ovat erilaisia. Mieleen voi tulla kotipaikka ja sen aikainen elämä. Istuminen mummun tai äidin sylissä isän soittaessa tai laulaessa kappaletta, jonka haastateltava nyt kuuli soittaessani sen hänelle.

Mielestäni on tärkeää huomata musiikkimuistojen henkilökohtainen, ainutkertainen ja herkkä olemus. Musiikkimuistojen tärkeydestä puhuttaessa on kyse henkilökohtaisesta asiasta. Yksittäisten musiikkimuistojen talteen saaminen ja niistä puhuminen, sekä niiden tallettaminen olisi tärkeä asia eri sukupolville. Miten paljon ikäihmisten musiikkiin liittyviä asioita jää kertomatta siksi, ettei kukaan ole kysynyt sitä heiltä.

Tutkimukseni osoitti, että jo musiikin kuuleminen vaatii oman rauhansa, sen kuunteleminen toisen tai toisten ihmisten seurassa saattaa olla toisinaan mukavampaa kuin että kuuntelisi joka kerta musiikkia yksin. Paljon siis myös merkitsee kuunneltavan musiikin melodia, onko kyseessä harras musiikki, hengellinen musiikki, sinfonia vai rallatteleva ja iloinen musiikki. Musiikin

kuuntelemisella on merkityksensä. Musiikkitapahtumat ovat tärkeitä yhdessä olemisen ja osallistumisen takia.

LÄHTEET

- Ahonen, H. 1993. Musiikki, sanaton kieli: Musiikkiterapian perusteet.
- Blomqvist, L. & Hovila, E. 2005. Yhdessä elämyksiä arkeen.
- Conard, N. Malina, M. & Münzel, S. C. (2009). New flutes document the earliest musical tradition in southwestern Germany. *Nature*, 460, 737–740.
- Eloniemi- Sulkava, U. 2010. Käypä hoito. Käytösoireisen muistipotilaan lääkkeetön hoito.
- Eloniemi- Sulkava, U. & Savikko, N. (toim.) Mielen Muutos -tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 3,
- Erkinjuntti, T. & Huovinen, M. 2008. Kun muisti pettää. 3. uud.p. Muistihäiriöt ja etenevät muistisairaudet. Helsinki: WSOY
- Erkinjuntti, T. & Melkas, S. 2014. Vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen ja dementia. Lääkärin tietokannat/Lääkärin käsikirja 2014. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Erkkilä, J & Lehtonen, K. 1999. Musiikkiterapian monet kasvot. Jyväskylä. Kopijyvä Oy.
- Götell, E., Brown, S. & Ekman, S-L. 2009. The influence of caregiver singing and background music on vocally expressed emotions and moods in dementia care: A qualitative analysis. *International Journal of Nursing Studies* 46/2009, 422-430.
- Hartikainen, S. Lönnroos, E. 2008 Geriatria, arvioinnista kuntoutukseen. 1. painos. Edita Prima. Helsinki
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000 Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2006 Tutki ja kirjoita. 12. painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki
- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan. Juva. Bookwell Oy.
- Härmä, H. & Juva, K. 2013. Alzheimerin tauti. Tietoa ja tukea sairastuneille sekä hänen läheisilleen. Helsinki: Muistiliitto Ry.
- Juslin, P. N. & Sloboda, J. (Toim.) (2011). Handbook of music and emotion: theory, research, applications. Oxford: Oxford University Press.
- Juva, K. 2015. Käypä hoito. Alzheimerin tauti
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012. Viitattu 5.3.2018.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

http://www.vtkl.fi/document/1/1519/d505fb7/Mielenmuutos_Raportti_3_Indd.pdf

Mithen, S. J. 2005. The singing Neanderthals: The origins of music, language, mind and body. London: Weidenfeld & Nicolson.

Louhivuori, J. & Saarikallio, S. 2010. Musiikkipsykologia. Atena 2010.

Saarikallio, S. 2010. Music as emotional self-regulation throughout adulthood. Psychology of music 7/2010.

Soini, M. 2017 Mielekäs ja merkityksellinen arki ikääntyneiden palvelukeskuksessa YAMK -opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Särkämö, T. & Laitinen, S. & Numminen, A. & Tervaniemi, M. & Kurki, M. & Rantanen, P. 2011. Muistaakseni laulan: Musiikinkäyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Vammalan kirjapaino Oy.

Taru, O. 2015 Muistisairaan käytösoireiden lääkkeetön hoito. AMK -opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Verghese, J., Lipton R., Katz, M., Hall C., Derby C., Kuslansky G., Ambrose A., Sliwinski M. & Buschke, H. 2003. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. The New England Journal of Medicine 6/2003, 2507-2517.

Hei, opiskelen Porissa, Satakunnan ammattikorkeakoulussa geronomiksi. Lopputyönä on opinnäytetyö. Olen valinnut aiheeksi “Musiikin vaikutus muistisairaana ikäihmisen elämänlaatuun”. Selvitän haastattelemalla kymmentä asukasta, miten musiikki on vaikuttanut asukkaan elämään ja miten musiikki on läsnä nykyisessä elämäntilanteessa. Keskustelen asukkaiden kanssa, haluaisivatko he, että musiikkia olisi enemmän heidän elämässään.

Minulla on tutkimuslupa Satakunnan ammattikorkeakoulun sekä Rauman kaupungin kanssa.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja tietoja käsitellään luottamuksellisesti.

Raumalla ____/____2018

Geronomi-opiskelija Anne Holgeri

HAASTATTELULUPA OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN LIITE2

Hyvä tehostetun palvelutalon asukas,

opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa geronomiksi. Teen opiskeluni lopputyötä, jonka aihe on: ”*Musiikin vaikutus muistisairaana elämänlaatuun*”. Haastattelen sitä varten tehostetun palvelutalon asukkaita. Haluaisin haastatella teitä opinnäytetyötäni varten.

Musiikki on läsnä elämässämme lapsuudesta lähtien ja se on tärkeä osa ihmisen elämässä.

Haastattelussa keskustelisimme siitä, mitä musiikki on merkinnyt teille elämänne aikana ja millaisia muistoja teillä on musiikkiin liittyen. Kysyisin teiltä myös, millä tavalla musiikki on nykyään läsnä elämässänne. Lisäksi keskustelisimme siitä, onko teillä toiveita, että elämässänne olisi enemmän musiikkia ja millä tavalla sitä voisi lisätä.

Haastattelin teitä omassa asunnossanne. Haastattelussa ei ole tarkkoja kysymyksiä, vaan se etenee kertomanne mukaan. Haastattelu on vapaaehtoinen ja kertomaanne käsitellään luottamuksellisesti. Teillä on oikeus kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistuminen koska tahansa.

Kertomanne on tärkeää ja arvokasta tietoa.

Ystävällisin terveisin,

Geronomi-opiskelija Anne Holgeri

Haastateltavan allekirjoitus (tai suullinen lupa) ja nimenselvennys

Raumalla ___/___ 2018