

Hannele Partanen

MUSIIKKI JA LAULULYRIIKKA TERVEYSVIESTIEN VÄLITTÄJÄNÄ

Jos välitän-konsertti työikäiselle kainuulaiselle

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Syksy 2012



Koulutusala Sosiaali- ja terveysala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Hannele Partanen	
Työn nimi Musiikki ja lauluryikka terveysviestien välittäjänä; Jos välitän-konsertti työikäiselle kainuulaiselle	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveydenhoitotyö	Ohjaaja(t) Arja Oikarinen Toimeksiantaja KAMK-Myötätuuli/ATH-aineisto, Wiexi Vie/Eeva Kyllönen
Aika Syksy 2012	Sivumäärä ja liitteet 68 + 5
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa terveysviestejä välittävä konsertti työikäiselle kainuulaiselle. Tarkoituksena oli kuvailla Kainuun maakunnan ATH-aineiston (Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus) tuloksia, perehtyä musiikillisen terveyden edistämisen teoreettiseen tietoon ja kehittää uusi, tunteiden kautta terveyttä edistävä tuote, jossa musiikki on keskeisessä osassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä kainuulaisen työikäisen terveystietoisuuskokemuksesta henkilökohtainen musiikkia ja sen herättämiä tunteita hyödyntäen.</p> <p>Opinnäytetyö oli teoreettiseen ja musiikilliseen osaamiseen perustuva tuotteistamisprosessi. Prosessiin sisältyi tuotetta tukevan teoreettisen taustan kokoaminen, konsertin rakenteen suunnittelu ja uuden, terveysviestejä välittävän musiikin tekeminen.</p> <p>Sydän- ja verisuonisairauksien ennaltaehkäisyyn tähtäävä Jos välitän-konsertti pidettiin Kuhmon Ylä-Vieksissä syksyllä 2012. Konsertista kerättiin kirjallinen palaute yhdeltätoista työikäiseltä vieksiläiseltä, ja saatu aineisto analysoitiin luokittelemalla. Palautteen perusteella syntyi kolme johtopäätöstä: (1) Musiikki ja konsertti sopivat työikäisen primaaripreventiiviseksi terveyden edistämistavaksi, (2) Terveysviestejä välittävä konsertti voi tehdä terveystietoisuuskokemuksesta henkilökohtaisen, (3) Jos välitän-konserttituote on mielenkiintoa herättävä, toimiva ja monipuolinen kokonaisuus, jota kannattaa jalkauttaa Kainuuseen ja Suomeen tuotetta samalla kehittämällä. Konsertista kerätty palaute kannustaa musiikilliseen innovatiiviseen ajatteluun musiikin käytön suhteen terveyden edistämiseksi ja terveyden edistämisen kehittämiseksi. Opinnäytetyö tuotti toimeksiantajalle uutta tietoa musiikin hyödyntämisestä terveyden edistämiseksi ja antoi ideoita vastaavanlaisten uusien tuotteiden kehittäjille Suomessa.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	Terveyden edistäminen, terveysviestintä, ATH, tunteet, sydän- ja verisuonisairaudet
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto



School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Partanen, Hannele	
Title Using Music and Lyrics to Convey Health Messages: the Concert "If I Care" for working-aged people in Kainuu	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Oikarinen, Arja
	Commissioned by Kajaani University of Applied Sciences-Myötätuuli, Learning Environment/ATH-data, Vieksi Wie-project
Date Autum 2012	Total Number of Pages and Appendices 68 + 5
<p>The purpose of this functional thesis was to implement a health-promoting concert to working-aged people in Kainuu. The purpose was to describe those results of the Regional Health and Well-being Study (ATH) related to the Region of Kainuu, to study the theory of music health promotion and also to develop a new tool for health promotion. The aim of this thesis was to personalise the experience of health awareness by using emotions which music can create.</p> <p>This thesis is based on theoretical knowledge and the author's own musical competence. The process included building the theoretical background, planning the concert and composing music that conveys health messages.</p> <p>The concert <i>If I care</i> was organised in Ylä-Vieksi in autumn 2012. Feedback was collected from eleven working-aged people from Vieksi. The data was analysed by using the classification method, which led to three conclusions: (1) Music and concert are good ways to promote the health of working-aged people at the primary prevention stage, (2) a concert which conveys health messages can personalise health awareness, and (3) the concert <i>If I care</i> as a product is an interesting, functional and comprehensive whole that is worth introducing in Kainuu and other parts of Finland. The feedback encourages the development of the innovative use of music in health promotion. The thesis provided new information on using music in health promotion, and it also gave new ideas to develop similar products.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Health promotion, entertaining health communication, ATH, emotions, cardiovascular diseases
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

ALKUSANAT

Mielenrauha on terveyden perusta.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
1.1 Opinnäytetyön tausta ja rajaus	1
1.2 Opinnäytetyön tieteenfilosofiset lähtökohdat	2
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA OHJAAVAT KYSYMYKSET	3
3 ATH-AINEISTO	4
3.1 Ylä-Vieksi ja ATH-tutkimustulosten hyödyntäminen Wiexi Vie-hankkeessa	5
4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN	7
5 MUSIIKKI TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ	9
5.1 Viihteellinen terveystietäminen	9
5.2 Musiikki terveystietien välittäjänä	10
5.3 Musiikki terveystietien välittäjänä Suomessa	11
5.4 Musiikki terveystietien välittäjänä Keniassa	12
6 MUSIIKKI JA LAULULYRIIKKA TERVEYSAJATTELUN MUUTOKSEN LÄHTEENÄ	13
6.1 Terveysajattelu ja terveystietoisuuskokemus	13
6.2 Motivaation merkitys terveysajattelun muutoksessa	14
6.3 Tunteiden merkitys motivoitumisessa	15
6.4 Musiikki ja tunteet	16
6.5 Laululyriikka ja tunteet	18
6.6 Terveystietejä välittävän musiikin tekeminen	19
6.6.1 Sanoittaminen	19
6.6.2 Säveltäminen	21
6.6.3 Sovittaminen	22
6.6.4 Esiintyjän rooli	22
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	24
7.1 Jos välitän-konserttituotteen valmistaminen	25
7.2 Konserttipalautteen kerääminen	31
7.3 Jos välitän-konsertti 22.9.2012	32

8 JOS VÄLITÄN-KONSERTTI	34
8.1 Päiväni	35
8.2 Enemmän kuin eilinen tai huomina	35
8.3 Uusi elämä	36
8.4 Kun olet poissa	37
8.5 Toivo	37
8.6 Vahva ja rohkea	38
8.7 Jos välitän	38
8.8 Muunnelma laulun Enemmän kuin eilinen tai huomina teemasta	39
9 PALAUTEKESKUSTELUN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	40
10 POHDINTA	44
10.1 Konsertin ja Jos välitän-konserttituotteen onnistumisen arviointi	44
10.2 Eettisyys	46
10.3 Luotettavuus	47
10.4 Ammatillinen kehittyminen	49
10.5 Jatkokehittämisajatukset ja suositukset	53
LÄHTEET	55
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Musiikkia hyödynnetään suomalaisessa terveydenhuollossa työvälineenä ja hoitomuotona erityisesti musiikin terveyttä edistäviä terapeuttisia vaikutuksia hyödyntämällä. Tieto musiikin käyttämisestä terveyden edistämiseksi liittyy vahvasti musiikkiterapiaan, yleisesti ottaen musiikin käyttöön hoitavissa ja kuntouttavissa tilanteissa. Musiikin käyttö terveyden edistämisen primaaripreventiovaiheessa liittyy lähes poikkeuksetta mielenterveyden edistämiseen. Näkökulma on yksipuolinen, ja jättää tilaa musiikkia hyödyntävän terveyden edistämisen tiedon ja menetelmien kehittämiseksi erityisesti sairauksia ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Onko jotain jäänyt huomaamatta?

Suomessa on havahduttu 2000-luvulla yhä enemmän taiteen, kulttuurin ja terveyden edistämisen yhdistämiseen. Tästä kertoo esimerkiksi Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia (TAIKU) -toimintaohjelmaehdotus vuosille 2010-2014. Toimintaohjelmaehdotuksen tavoitteena on edistää terveyttä ja hyvinvointia kulttuurin ja taiteen keinoin sekä lisätä osallisuutta yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla (Liikanen 2010, 3). Lisäksi esimerkiksi Terveystieteiden aikakausjälkeen 1/2012 teemanumeron aiheeksi on valittu ”Taide, kulttuuri ja terveys”, mikä kertoo aiheen huomioimisen merkityksellisyydestä terveydenhoitajatyössä.

1.1 Opinnäytetyön tausta ja rajaus

Opinnäytetyön alku sijoittuu vuoden 2010 syksyyn, jolloin havahduin uutisointiin kainuulaisten vastasyntyneiden lyhyimmistä elinajanodotteesta valtakunnallisella tasolla. (MTV3 2010). Uutinen sai minut pohtimaan ammatillisia vaikutusmahdollisuuksiani. Olen harrastanut kauan musiikkia, ja terveyttä edistävä työ on kutsumukseni. Näistä lähtökohdista syntyi konsertin nimeäkin kantava laulu *Jos välitän*, jota esitin kokeilumielessä mielenterveyden harjoittelussa ohjaustapahtumana kevättalvella 2011. Opinnäytetyön aiheen valinnan aikaan mietin mahdollisuuksiani toteuttaa opinnäytetyö liittyen jotenkin kirjoittamaani lauluun työelämä-lähtöisyys huomioon ottaen. Opinnäytetyö mahdollistui toteutettavaksi ATH-aineistoon liittyvänä. Ohjaava opettajani, Terveystieteiden tohtori Arja Oikarinen, joka koordinoi myös ATH-aineistoon liittyviä opinnäytetöitä, suhtautui erittäin kannustavasti ajatukseen tehdä opinnäytetyö kehittämällä laulun *Jos välitän* taustalla olevaa ideaa. Opinnäytetyössäni keskityn

musiikilliseen terveyden edistämiseen ja uuden musiikillisen terveyden edistämismenetelmän kehittämiseen näkökulmana terveystieteitä välittävän musiikki ja laululyriikka. Hyödynnän opinnäytetyössäni syksyn 2011 opiskelijavaihtoajan Keniassa. Opinnäytetyössä Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) ja terveyden edistämisen määrittely on toteutettu yhteiskirjoittamalla ne ATH:sta opinnäytetyönsä tekevien kesken.

Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa terveystieteitä välittävä konsertti työikäiselle kainuulaiselle. Tarkoituksena on kuvailla Kainuun maakunnan ATH-aineiston (Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus) tuloksia, perehtyä musiikillisen terveyden edistämisen teoreettiseen ja kehittää uusi, tunteiden kautta terveyttä edistävä tuote, jossa musiikki on keskeisessä osassa. Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä kainuulaisten työikäisten terveystietoisuuskokemuksesta henkilökohtainen musiikkia ja sen herättämiä tunteita hyödyntäen. Lisäksi tavoitteina on tuottaa toimelähtöiselle uutta tietoa musiikin hyödyntämisestä terveyden edistämiseksi ja antaa ideoita vastaavanlaisten uusien tuotteiden kehittäjille Suomessa.

1.2 Opinnäytetyön tieteenfilosofiset lähtökohdat

Tieteenfilosofisilla lähtökohdilla tarkoitetaan niitä filosofisia lähtökohdita, jotka vaikuttavat tutkimuksen taustalla. Tieteenfilosofisten lähtökohdita määrittäminen on merkityksellistä, koska tutkimus perustuu lukuisiin oletuksiin. Määrittämällä tieteenfilosofiset lähtökohdat, avataan tietoisuus tutkimusta koskeviin taustaolettamuksiin. Ihminen käsitetään tässä tutkimuksessa (ontologia) holistisen ihmiskäsityksen mukaan ja ihmisenä, joka on vastuussa valinnoistaan ja teoistaan. Kohderyhmänä tässä opinnäytetyössä ovat työikäiset aikuiset. Täällä opinnäytetyössä lähestyn tutkimuskohteen tietämisen alkuperää, luonnetta ja tiedon muodostamista (epistemologia) empirismin kautta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 129–130.) Opinnäytetyön taustalla vaikuttaa lisäksi tekijän kristillinen maailmankatsomus.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA OHJAAVAT KYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla Kainuun maakunnan ATH-aineiston tuloksia ja perehtyä musiikillisen terveyden edistämisen teorian tietoon. Tarkoituksena on näiden pohjalta kehittää työikäisiä kainuulaisia sisältävälle ryhmälle uusi, tunteiden kautta terveyttä edistävä tuote, jossa musiikki on keskeisessä osassa. Tuote on konsertti, joka sisältää terveysajatteluun herätteleviä ja motivoivia terveysviestejä.

Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä kainuulaisen työikäisen terveystietoisuuskokemuksesta henkilökohtainen musiikkia ja sen herättämiä tunteita hyödyntäen. Lisäksi tavoitteina on tuottaa toimeksiantajalle uutta tietoa musiikin hyödyntämisestä terveyden edistämiseksi ja antaa ideoita vastaavanlaisten uusien tuotteiden kehittäjille Suomessa. Opinnäytetyö kannustaa musiikilliseen innovatiiviseen ajatteluun terveyden edistämiseksi ja terveyden edistämisen kehittämisessä.

Opinnäytetyötäni ohjaa kolme kysymystä:

1. Millaisia ovat työikäisen kainuulaisen terveyden edistämistarpeet?
2. Millainen musiikkikonsertti voi tehdä työikäisen kainuulaisen terveystietoisuuskokemuksesta henkilökohtaisen?
3. Millaisia kokemuksia ja ideoita terveyttä edistävästä musiikkikonsertista voidaan saada terveyden edistämisen kehittämiseen Kainuussa ja Suomessa?

3 ATH-AINEISTO

Jokaisen kunnan tärkeimpiin tehtäviin Suomessa kuuluu terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Kunnat ovat Suomen lainsäädännön mukaan velvollisia seuraamaan väestöryhmittäin asukkaidensa terveydentilaa ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) vuonna 2010 käynnistämän Alueellisen terveystutkimuksen (ATH) tarkoituksena on vastata lainsäädännön kunnille asettamaan tavoitteeseen. Tämä mahdollistaa kuntien terveys- ja hyvinvointipalveluiden oikeasuuntaisen kehityksen, ja antaa mahdollisuuksia arvioida terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvien toimien tehokkuutta kunnissa. (THL n.d.a) ATH-tutkimuksen tavoitteena on antaa kunnille tietoa, auttaa ennakoimaan tulevaa ja mahdollistaa asukkaiden hyvinvoinnin seuraaminen. Tavoitteen kautta voidaan tukea palvelujen kehittämistä kuntien ja kuntalaisten hyvinvointia ja elinvoimaisuutta tukevaksi. (THL n.d.b.)

Tutkimus aloitettiin vuonna 2010 Turun kaupungissa, Kainuun maakunnassa ja Pohjois-Pohjanmaalla. Tutkittavien määrä oli yhteensä 31 000 ja he olivat yli 20 -vuotiaita suomalaisia. (THL n.d.c.) Vuotta myöhemmin vuonna 2011 tutkimus aloitettiin myös Keski-Satakunnassa, jossa tutkimus käsitti kunnat Harjavalta, Kokemäki ja Nakkila. Keski-Satakunnasta tutkimukseen valittiin 3000 yli 20 -vuotiaista suomalaista satunnaisotannalla. Tämän lisäksi vuonna 2010 on kerätty koko Suomea edustava otos. (Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus ATH n.d.)

Vuonna 2010 koko Kainuun alueella tutkimuslomakkeita lähetettiin yhteensä 9000 kappaletta. ATH-kyselyyn vastasi Kainuussa 55 % tutkittavista. Tutkittavat henkilöt jaettiin kolmeen ikäryhmään; 20–54-, 55–74- ja yli 75-vuotiaisiin. 20–54-vuotiaista tutkimukseen vastasi 43 prosenttia, 55–74-vuotiaista 65 prosenttia ja yli 75-vuotiaista 61 prosenttia. (Alueellinen terveys ja hyvinvointikysely n.d.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos vastaa tutkimuksen kehittämistyöstä ja asiantuntemuksesta. Tutkimuksen taustalla toimii moniammatillinen asiantuntija- ja tutkijaryhmä, jonka tehtävänä on huolehtia tutkimuksen sisällön ja tarpeen määrittämisestä. Sisällönsuunnittelussa on käytetty kansallisia mittareita ja kansainvälisiä tutkimuksia. Tutkimuskysely esitettiin Ylivieskassa ja Kajaanissa. Esitestauksen jälkeen sisällönsuunnitteluryhmä pystyi muokkaamaan ja tar-

kentamaan tiettyjä kysymyksiä. Palautetta tuli myös kokonaisuudessaan esitetaustusprosessista. Esitetaajilla oli merkittävä vaikutus tutkimuskyselyn suunnittelussa, sillä he pystyivät palautteellaan vaikuttamaan niin tutkimuksen suunnitteluun kuin myös toteutukseen. (Alueellinen terveys ja hyvinvointikysely n.d.)

Tutkimus on tarkoitus suorittaa tulevaisuudessa vähintään neljän vuoden välein ja laajentaa koko Suomen kattavaksi kyselyksi (Alueellinen terveys ja hyvinvointitutkimus 2012). Tutkittavien ihmisten määrän on tarkoitus nousta jopa yli 150 000, kun ATH-tutkimus laajenee kansalliseksi vuosina 2012-2014 (THL n.d.a). Käytössä on sekä paperi että sähköinen kyselylomake. Kyselylomake löytyy terveyden ja hyvinvointilaitoksen Internet-sivuilta. Kyselylomakkeita on olemassa sukupuolittain ja neljällä eri kielellä; suomi, ruotsi, venäjä ja englanti. Kysymykset on jaettu pääluokkiin, joita ovat hyvinvointi, terveys, työ- ja toimintakyky, elintavat ja riskitekijät sekä palvelut. Kysymysten skaala on laaja, kattaen monipuolisesti elämän eri osa-alueet. (Alueellinen terveys ja hyvinvointitutkimus n.d.)

ATH-tutkimusaineistoa hyödynnetään lukuisissa tutkimushankkeissa (THL n.d.a). Joulukuuhun 2012 mennessä Kajaanin Ammattikorkeakoulusta valmistuu seitsemän ATH-aineistoon pohjautuvaa opinnäytetyötä. Kajaanin Ammattikorkeakoulu on ensimmäinen Terveyden ja hyvinvointilaitoksen kanssa yhteistyötä tekevä ammattikorkeakoulu. Koulumme on hakenut, ja sille on myönnetty tutkimuslupa koskien Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen aineistoa. Opinnäytetöidemme myötä yhteistyötä voidaan jatkossakin ylläpitää eri toimijoiden välillä. Toivottavasti valmiiden opinnäytetöiden kautta saadaan esille myös uusia, mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita ja kehittämistarpeita.

3.1 Ylä-Vieksi ja ATH-tutkimustulosten hyödyntäminen Wiexi Vie-hankkeessa

Ylä-Vieksi on aktiivinen, pieni kylä Luoteis-Kuhmossa. Ylä-Vieksin kylällä on noin 120 asukasta (2010), ja ikäjakaumaltaan ikääntyvän väestön osuus näkyy suurimpana joukkona. (Halonen 2012.) Ylä-Vieksin kylää ja Vieksin aluetta on kehitetty kolmivuotisen, vuoden 2013 loppuun kestävän Wiexi Vie-hankkeen kautta (Ylä-Vieksin kyläyhdistys ry 2012). Hanke käsittää Ylä-Vieksin lisäksi kuusi muuta Vieksin alueen kylää (Halonen 2012). Lisäksi hankkeen yhteistyö ylittää kuntarajat Sotkamon Heinämäelle, Hyrynsalmen Tapaninkylälle ja Ris-

tijärven Hiisijärvelle. Hanketta rahoittaa Kainuun ELY-keskus; Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto. Wiexi Vie-hanke koostuu yhdeksästä osahankkeesta ja niihin liittyvistä toimenpiteistä. Yksi osahankkeista on hyvinvointi- ja terveys selvityksen tekeminen. (Kyllönen & Niskanen 2012, 3–6; Halonen 2012.) Wiexi Vie-hankkeen myötä Ylä-Vieksin kylälle on muun muassa palkattu osa-aikainen terveydenhoitaja, ja kyläläiset ovat päässeet osallisiksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävistä asiantuntijaluennoista (Ylä-Vieksin kyläyhdistys ry 2012).

Vieksin alueella on toteutettu Hyvinvointi- ja terveys –esiselvitys pääsin osin 75-vuotta täyttäneitä sisältävälle ryhmälle. Esiselvityksen avulla on haluttu täsmentää kylätasolle maakunnallista ATH-kyselyä, ja selvityksellä on tavoiteltu ATH-vastaavuutta ja selvyttä muutamaan erityiskysymykseen. (Kyllönen & Niskanen 2012, 19.) Selvityksen pohjalla käytettiin ATH-kyselyä halutuun osiin ja muutamaa erityiskysymystä (Halonen 2012). Esiselvitys toteutettiin keväällä 2011 haastattelumuotoisena tehden yhteistyötä Kajaanin ammattikorkeakoulun Myötätuulen opiskelijoiden kanssa. (Kyllönen & Niskanen 2012, 19).

4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

WHO:n määritelmän mukaan terveys ei ole ainoastaan taudin tai vamman puuttumista, vaan se on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Se on jokapäiväisen elämän voimavara ja toiminnan edellytys. (WHO 1998, 1.) Myönteinen käsite terveys on inhimillinen perusarvo, jota tulisi vahvistaa väestön elinoloja ja ihmisten voimavaroja kehittämällä. Sosiaalinen ja taloudellinen kehitys yhteiskunnassa edellyttää terveyden edistämisen huomioimista. Terveiden uhkatekijöitä ovat köyhyys erilaiset yhteiskunnalliset muutokset, kuten kaupungistuminen, ikääntyneiden määrän kasvu ja haitallisen käyttäytymisen yleistymisen. Uhkista köyhyys on merkittävin tekijä. (Koskenvuo & Mattila 2009.)

Terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, jonka tarkoituksena on luoda ihmisille mahdollisuus huolehtia omasta ja ympäristönsä terveyden edistämisestä. Lisäksi sen on terveyden edellytysten parantamista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta. (Vertio 2003, 29.) Ottawan asiakirja (Ottawa Charter 1986) toimii nykyisen terveyden edistämisen kivijalkana (Vertio 2003, 29). Asiakirjan mukaan terveyden perusedellytykset ja voimavarat ovat rauha, turvallisuus, koulutus, ravinto, tulot, vakaat ekologiset olosuhteet, kestävä kehitys ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus ja kohtuus (Ottawa Charter for Health Promotion 1986).

Terveyden edistämistä voidaan tarkastella myös promootion ja prevention näkökulmista. Kun terveyden edistämässä pyritään luomaan mahdollisuuksia ihmisten elinehtojen ja elämänlaadun parantamiseksi, puhutaan promootiosta. Prevention pyrkimyksenä on sairauksien kehittymisen ehkäisy. Preventio voidaan jakaa primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventioon. Primaaripreventio tarkoittaa ennaltaehkäisyä ennen sairauden esiasteen kehittymistä, sekundaaripreventio pyrkii ehkäisemään sairauden pahenemista ja tertiaaripreventio pyrkii estämään olemassa olevan sairauden ja sen haittojen pahenemista. (Koskenvuo & Mattila 2009; Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13.)

Terveyden edistämistoiminnan on oltava jatkuvaa, jotta sillä olisi vaikutusta. Vaikuttavuuden edellytyksenä on lisäksi se, että ihmiset ovat toiminnan ja päätöksenteon ytimessä. Jotta terveyden edistämässä voidaan onnistua, on olennaista kehittää yhteiskuntapolitiikkaa, tehostaa yhteisöjen toimintaa, kehittää henkilökohtaisia taitoja, uudistaa terveystalvueluita ja saada aikaan terveellinen ympäristö. (Koskenvuo & Mattila 2009.)

Terveyden edistäminen on määrätty terveydenhuoltolaissa kunnan tehtäväksi. Jokaisella kunnalla tulee olla strategia siitä, kuinka kunta toteuttaa terveyden edistämistä, ja kuntien on huomioitava terveysnäkökohdat toiminnassaan ja päätöksenteossa. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 12§; STM 2011a). Kunnan tulee lisäksi nimetä tahot, jotka vastaavat terveyden edistämisestä, ja tehdä yhteistyötä kunnassa toimivien julkisten, yksityisten ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Kunnan tehtävänä on järjestää terveysneuvontaa, joka tulee sisällyttää kaikkiin terveydenhuollon palveluihin. Terveysneuvonnan tarkoituksena on asukkaiden ikään katsomatta edistää terveyttä ja hyvinvointia, ja ennaltaehkäistä sairauksia. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 12-13§) Yleinen ohjaus- ja valvontavastuu terveyden edistämisestä kuuluu sosiaali- ja terveysministeriölle (STM 2011a). Terveyden edistämisestä säädetään terveydenhuoltolain lisäksi muun muassa raittiustyölaissa ja -asetuksessa, alkoholilaissa ja tupakkalaissa (STM 2012b).

Terveydenhuolto toteuttamiseen tarvitaan yhteiskunnan kaikkia sektoreita. On kehitetty terveystoimintapolitiittinen Terveys 2015- kansanterveysohjelma, joka perustuu WHO:n terveyttä kaikille-ohjelmaan (Terveyden edistäminen 2011). Terveys 2015-ohjelmalle on asetettu viisi tavoitetta, jotka liittyvät eri ikäryhmien tämänhetkisiin haasteisiin: lasten hyvinvointi, nuorten tupakointi, nuorten aikuisten miesten tapaturma- ja väkivaltainen kuolleisuus, työikäisten työ- ja toimintakyky ja työelämän olosuhteet sekä ikääntyneiden toimintakyky. Lisäksi ohjelmalle on kolme yleistä tavoitetta: suomalaisten elinikä pitenee, tyytyväisyys terveyspalveluita, koettua omaa terveydentilaa ja ympäristöjen vaikutuksia omaan terveyteen kohtaan säilyy sekä terveyserot kaventuvat. (Terveys 2015 -kansanterveysohjelma 2010.)

Terveyttä vaarantaviin riskitekijöihin, väestön terveyden edistämiseen ja terveyserojen kaventamiseen voidaan puuttua sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisella Kaste-kehittämisohjelman avulla. (Terveyden edistäminen 2011.) Lisäksi on olemassa Terveyden edistämisen laatusuositus, jonka tavoitteena on nostaa hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen painoalueeksi kaikissa kunnissa. Tämä vaatii terveyden edistämisen rakenteiden arviointia, johtamisen kehittämistä, voimavarojen suuntaamista ehkäisevään työhän, hyvinvointiosaamisen vahvistamista ja toiminnan säännöllistä arviointia. Laatusuositus on tarkoitettu työvälineeksi terveydenhuollolle ja kunnan muille hallinnoille, päättäjille ja työntekijöille. Suositukset koskevat terveyden edistämisen johtamista, toiminnan suunnittelua ja toteutusta, yhteistyötä ja työnjakoa sekä terveyttä edistävän toiminnan ja osaamisen arviointia. (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006.)

5 MUSIIKKI TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Musiikki soveltuu terveyden edistäjäksi monin eri tavoin. Musiikki on perinteisesti liitetty terveyden edistämiseen erityisesti musiikin terapeuttisten terveyttä edistävien vaikutusten kautta. Hodges ja Sebald (2011, 287–290) ovat teoksessaan *Music in the human experience; An introduction to music psychology* esittäneet tutkimuskatsauksiinsa perustuen esimerkkejä musiikkiterapian käytön mahdollisuuksista eri sairauksien hoidossa. Musiikkiterapian käyttämisestä on saatu myönteisiä kokemuksia liittyen muun muassa psykiatristen sairauksien ja Alzheimerin hoitoon ja aivohalvauspotilaiden kuntoutumiseen. Musiikkiterapian mahdollisuuksia on hyödynnetty myös esimerkiksi lukihäiriöpotilaille ja ennen aikaisesti syntyneille.

Musiikin käyttämistä terveyden edistämässä puoltaa musiikin saavuttama arvostus nyky-yhteiskunnassa. Musiikki liittyy kiinteästi osaksi elämää, arvoja, elämäntapaa, sosiaalisia tilanteita, vapaa-ajan viettoa ja kulutustottumuksia. Musiikin kautta on mahdollista ilmaista esimerkiksi minuutta tai musiikki voi esimerkiksi antaa motivaatioihin liittyviä merkityksiä. (Saarikallio 2010, 279–280.) Musiikki on helppotajuista verrattuna muihin taiteenlajeihin, ja se puhuttelee niin primitiivisen kulttuurin edustajia kuin kultivoitunutta konserttiyleisöä. (Lehtonen 1989a, 9).

5.1 Viihteellinen terveystietäminen

Terveystietämisen käsitteen määrittely ei ole yksiselitteistä, ja Torkkolan (2002a, 5, 8) mukaan yhteneväistä määritelmää ei ole. Terveystietämistä on tutkittu ja tutkitaan monen eri alan tutkijan toimesta, ja näin terveystietämisen määritelmät eroavat toisistaan painotuksiltaan. Torkkolan mukaan terveystietäminen on terveysalan tutkijoille usein ohjaavaa, myönteistä terveyteen vaikuttamista, kun taas esimerkiksi viestintän tutkijat ja muut yhteiskuntatieteilijät ymmärtävät terveystietämisen laajemmin, tavalla tai toisella terveyteen, sairauteen, terveydenhuoltoon tai lääketieteeseen liittyväksi viestinnäksi. Hänen mukaansa lähtökohtana terveystietämisen määrittelylle on, että terveystietäminen ei ole yksistään pyrkimys edistää terveyttä. Se ei lisäksi ole yksistään joukkoviestintää, vaan terveystietäminen voi olla myös kohde- ja keskinäistä viestintää. Terveystietäminen voi perustua sisällöllisesti tietoon, tunteeseen tai kokemukseen. (Torkkola n.d.b, 5).

Torkkolan (2002, 8) mukaan käsite terveystalutus sopii kuvaamaan sellaista terveystalutintää, joka on sisällöltään tavoitteellista ja terveystä edistäviin arvoihin sitoutunutta. Perinteisen terveystalutuksen rinnalla terveysten edistämistä on toteutettu viihteellisen terveystalutuksen (*entertainment-education, enter-educate*) keinoin, jonka tavoitteena on muutos käyttäytymisessä (Amu 2001, 91). Torkkolan mukaan viihteellistä terveystalutintää on pidetty vaikuttavampana verrattuna perinteiseen talutusmateriaaliin (Torkkala n.d.b, 5).

Viihteellinen terveystalutintä on terveystalutintää, johon on lisätty viihteellisiä elementtejä. Viihteellistä terveystalutintää on käytetty menestyksekkäästi alhaisen lukutaidon kehitysmuissa eri puolilla maailmaa, erityisesti viihteellisten tv-ohjelmien kautta. Ohjelmat ovat käsitelleet esimerkiksi vesihygieniaa, rokotusohjelmia tai sukupuolikäyttäytymistä. (Wiio & Puska 1993, 129–130.) Yleisesti ottaen viihteellistä terveystalutintää on käytetty esimerkiksi Intiassa, Meksikossa, Turkissa, Egyptissä, Nigeriassa ja Ghanassa. (Amu 2000, 91.) Kaikki terveysten liittyvä talutintä ei ole terveysten kannalta myönteistä. Esimerkiksi tupakkamerkin näkyminen tv-sarjassa saattaa olla harkittu valinta. (Wiio & Puska 1993, 129–130.) Myös musiikki, joka sisältää terveystelle epäedullisia viestejä liittyen esimerkiksi syömiseen, juomiseen ja erilaisten tuotteiden käyttöön, voi olla vahingollista terveystelle (Davis n.d.). Toisaalta tv-sarjan suosittu päähenkilön myönteinen terveystasioista puhuminen auttaa terveystsanoman perille menossa. (Wiio & Puska 1993, 130). Amun (2000, 91) mukaan terveystalutintestä voidaan välittää tehokkaasti viihteiden kautta joukkotiedotusvälineiden ja median ohella.

5.2 Musiikki terveystalutintestien välittäjänä

Käsitteellä terveystalutintestä (health message) tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä myönteissävytteistä viestistä, joka on sisällöltään tavoitteellista ja terveystä edistäviin arvoihin sitoutunutta. Davis:n (n.d.) mukaan tutkittua tietoa musiikin käytöstä ehkäisevissä terveystinterventioissa on vähän, muutoin kuin terapeuttisesta näkökulmasta. Hänen mukaansa kukaan ei myöskään ole koskaan yrittänyt mitata terveystalutintestestä välittävän musiikin vaikutuksia tiedon välittäjänä ja käyttäytymisen muuttajana. Kuitenkin tiedetään, että musiikki voi sekä synnyttää että kantaa terveystalutintestestä välittävien laulujen käyttämisestä kannustava Health Song International käyttää puhuessaan terveystalutintestestä välittävistä lauluista käsitettä *terveystalutintestestä*, jonka se määrittelee tarkoittamaan terveystten liittyvää lyhyttä, ytimekästä musiikkiin laitettua viestistä (Health Song International n.d.).

Terveysviestejä musiikin kautta voivat välittää muusikot tai esimerkiksi terveyden edistämisen asiantuntijat (Amu 2001, 92; Raburu 2011; Obadhah 2011). Terveysviestien välittäminen esimerkiksi laulaen ei edellytä pohjakoulutusta, mikäli tehtävään on muutoin kykeneväinen ja musiikillinen osaamistaito ei estä terveysviestien välittymistä. Tilanteen mukaan henkilö, jolle terveysviesti on osoitettu voi olla kuuntelijan roolissa tai opittuaan laulun osallistua laulamiseen (Obadhah 2011; Davis n.d.).

5.3 Musiikki terveysviestien välittäjänä Suomessa

Musiikkia hyödynnetään ja on hyödynnetty suomalaisessa terveydenhuollossa työvälineenä ja hoitomuotona. Musiikki on liitetty terveyden edistämiseen ensisijaisesti sekundaari ja tertiäariprevention näkökulmasta. Musiikin terveyttä edistäviä terapeuttisia vaikutuksia hyödynnetään esimerkiksi masennuksen hoidossa, synnytyskipujen lievittämisessä ja omien tunnetilojen säätelyssä. Musiikista on havaittu olevan hyötyä myös esimerkiksi tukemassa Parkinson-potilaan liikkumista ja muistisairaana potilaan kielellistä ilmaisu. (Kauppinen 2012, 8–9.)

Suomalaisessa musiikkituotannossa on joitakin lauluja, jotka voidaan ajatella välittämään terveysviestejä sekundaari- ja tertiäariprevention näkökulmasta. Esimerkiksi Arttu Wiskari laulaa Alzheimeria sairastavasta henkilöstä laulussa *Tuntematon potilas*, ja Juice Leskinen laulaa Skitsofreniasta laulussa *Skitsofrenia*. Suomessa on tehty joitakin lauluja edistämään terveyttä silloin, kun sairautta ei vielä ole. Tällaisia lauluja tehtiin erityisesti lapsille seitsemänkymmenluvulla, tavoitteena opettaminen, kasvattaminen ja eettismoraalisen ajattelutavan esille nostaminen. Yksi esimerkki tällaisesta laulusta on esimerkiksi Asta Kaukosen ja Chrise Johansonin *Popsi Popsi Porkkanaa*, joka voidaan ajatella primaaripreventioksi. (Salo 2006, 54.) Aikuisille suunnattuja, primaaripreventiiviseksi katsottavia lauluja on vähän. Yksi esimerkki tällaisesta laulusta on Diabetesliiton kampanjamateriaalina tyyppin 2 Diabeteksen ehkäisyyn ilmestynyt laulu *Tauti aikuisen, kypsän ihmisen*.

Lähdekatsaukseeni perustuen olen havainnut, että Suomessa ei ole olemassa kohdennetusti terveysviestien välittämiseen suunnattua musiikillista kokonaisuutta tai aikuisille suunnattua materiaalia. Terveyden edistämistä ei myös ole toteutettu konsertin keinoin. Suomessa ei ole

lisäksi aikaisemmin tehty sellaista terveysviestejä välittävää musiikkia, jonka terveyden edistämistä puoltavat vaikutukset terveyden edistämisen primaaripreventiivisessä vaiheessa perustuvat musiikkia, tunteita ja motivaatiota yhdistävään ketjuun.

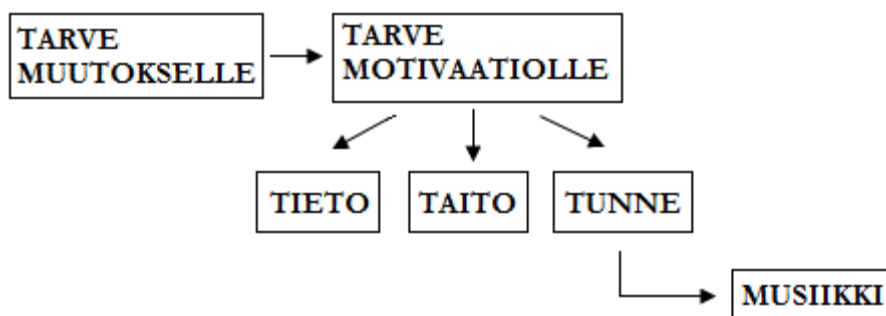
5.4 Musiikki terveysviestien välittäjänä Keniassa

Musiikkia on käytetty Afrikassa vuosia sydämen syvimpien tarkoitusten ilmaisemiseen. Musiikin avulla voidaan välittää tärkeitä viestejä, rohkaista, innostaa ja kehua. (Gichinga 2007, 173.) Itä-Afrikassa sijaitsevassa Keniassa hoitajat välittävät terveysviestejä aikuisille musiikin avulla esimerkiksi terveyden edistämiseen suunnitelluista julisteista, jolloin hoitaja improvisoi laulun suoraan tilanteessa julisteeseen perustuen. Aiheena voivat olla tilanteen mukaan esimerkiksi malarialta suojautuminen moskiitto verkon avulla tai käsien pesemisen tärkeys. Muun muassa rohkaisevat laulut on tarkoitettu esimerkiksi motivoimaan äitejä tuomaan lapsi uudelleen vastaanotolle. (Obadhah 2011; Raburu 2011.) Tämän lisäksi muusikot esittävät sairauksista kertovia lauluja (Raburu 2011.) Terveyttä edistävää musiikkia voidaan esittää yksilöille tai ryhmälle. Olennaista on, että sekä ryhmän vetäjä että yleisö tietää musiikkitapahtuman tarkoituksen. (Raburu 2011.)

Musiikkia käytetään Keniassa terveysviestien välittämiseen, mutta samalla musiikki toimii lahjana asiakkaalle. Yleisesti ottaen musiikin primaaripreventiivinen käyttö terveyden edistämässä koetaan hyvänä ja tavoittavana terveyden edistämisen menetelmänä. (Nurse Obadhah, 2011; DPHN Raburu, 2011.)

6 MUSIIKKI JA LAULULYRIIKKA TERVEYSAJATTELUN MUUTOKSEN LÄHTEENÄ

Terveysajattelun muutokseen tarvitaan motivaatiota. Absetz:n (2010b, 11) mukaan motivoitumiseen tarvitaan taitoa tietoa ja tunnetta. Muutostyöhön tarvitaan taitoja, joita voidaan harjoitella, systemaattisesti kartoittaa ja opettaa (Absetz 2010a, 9). Saadun tietoaikkeen hyödyntäminen edellyttää kuitenkin herännyttä motivaatiota (Turku 2007, 36–37). Musiikkia kuunnellessa ensimmäisenä kokemuksena ovat tunteet, ja sen jälkeen syntyvät ajatukset (Salo 2006, 40). Toisin sanoen terveysviestejä välittävä musiikkikokemus voi onnistuessaan herättää tunteita henkilökohtaiseen terveysajatteluun ja terveysajattelun muutokseen liittyen. Muutoksen kautta tavoitellaan myönteistä vaikutusta terveyteen.



Kaaviokuva 1. Musiikkia, tunteita ja motivaatiota yhdistävä ketju

6.1 Terveysajattelu ja terveystietoisuuskokemus

Terveysajattelulla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä sitä, mitä henkilö ajattelee terveydestä, terveyden edistämisestä ja terveyden edistämisen merkityksestä suhteessa oman elämänsä tavoitteisiin, päämääriin ja kokemuksiinsa yhteiskunnan odotuksiin. Pietilän (2009, 172) artikkelin

mukaan esimerkiksi miehille asetetut odotukset huolehtia terveydestään vastuullisen terveyskansalaisen tavoin voi muodostua dilemmaksi miehiltä myös perinteisiä miehisä malleja odottavassa yhteiskunnassa. Vaikka miehet ovat nykyisin entistä terveystietoisempia, kulttuurissa näkyy terveyttä korostava ajattelupata ja miehisyiden kulttuuriset mallit moninaistuvat, perinteiset sukupuolta ja terveyttä koskevat maskuliiniset ajattelu- ja puhutavat vaikuttavat edelleen.

Terveystietoisuuskokemuksella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä kokemusta siitä, miten ihminen arvottaa oman kokemuksensa terveydestä ja terveydestään. Terveystietoisuuskokemuksen henkilökohtaiseksi tuleminen edellyttää ajatustyötä ja tunteiden heräämistä aihetta kohtaan. Taustalla on *terveystajun* käsite. Terveystaju on Hoikkalan (2009, 46) mukaan kokonaisuus, joka sisältää tiedon ja tietämisen ulottuvuudet, mutta myös terveystajuttomuuden irrationaalisen mahdollisuuden. Terveystaju-käsite ohjaa pohtimaan terveyden monitulkintaisuutta, yhteisiä valintoja ja jaettua ymmärrystä niin kansalaisten kuin alan asiantuntijoiden keskuudessa. Kontekstina terveystajulla on nykyajan menestys- ja suorituskeskeinen, epävarma ja usein ennakoimaton yhteiskunta, joka antaa sen yksilöille riskit kannettavaksi.

6.2 Motivaation merkitys terveysajattelun muutoksessa

Terveysajattelun muutokseen tarvitaan motivaatiota. Motivaatio ilmentää ihmisen kiinnostuksia, mielihaluja, intohimoja ja toiveita, eikä se ole välttämättä aina tietoista. Motivaatio näkyy toimintojen samankaltaisuutena elämänkaarella, mutta myös yksittäisenä toimintana tietyissä tilanteissa. (Salmela-Aro & Nurmi 2005a, 6; Salmela-Aro & Nurmi 2005b, 10.) Henkilö on motivoitunut, jos hänen toimintaansa ohjaa jokin tavoite tai päämäärä (Turku 2007, 33). Motiivilla tarkoitetaan syytä jonkin tehdyn asian taustalla. Motiivien avulla on mahdollista päästä elämäntapamuutokseen ja saadut muutokset voivat kehittää motivaatiota. (Salmela-Aro & Nurmi 2005a, 6.)

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisesti motivoitunut henkilö tekee asioita ilman, että häntä motivoi jokin uhkaava seuraamus tai materiaallinen palkinto. Sisäinen motivaatio tukee elämäntapamuutoksen pysyvyyttä, koska tällainen motivaatio on yleensä kestoiltaan pidempi. Kuitenkin käytännössä pelkästään sisäinen motivaatio ohjaa harvoin henkilön toimintaa. Ulkoisessa motivaatiossa motivaation taustalla ”on jokin odotetta-

vissa oleva seuraamus tai sen poistuminen”. Ulkosyntyinen motivaatio voi kuitenkin kehittyä laadultaan sisäisesti säädellyksi. Tällöin henkilö kokee oman terveyden säilyttämisen kannalta tärkeäksi toimia valitun tavoitteen mukaisesti. (Turku 2007, 38–39.)

Absetz (2010a) kirjoittaa artikkelissaan tutkimuslähteisiin nojaten, että ihmisellä on luonnostaan taipumus vastustaa muutosta. Muutoshaluttomuus voi liittyä esimerkiksi tunteeseen muutoksen kannattamattomuudesta, halusta olla vastaamatta muutoksen vaatimiin ikävältä tuntuviin rajoituksiin ja arkipäivää hankaloittaviin kompromisseihin. Toisaalta muutoshaluttomuus voi liittyä esimerkiksi ongelmiin tiedon jakamisessa tai vastaanottamisessa tai muutosprosessin voimia kuluttavaan luonteeseen. (Absetz 2010a, 9.) Muutosvalmius on puolestaan sidonnaista tilanteeseen ja aikaan, ja sitä määrittää eniten henkilön elämäntilanne. Muutosvalmiuden taustalla vaikuttavat tekijät, esimerkiksi perhe- ja työtilanne, voivat muuttua nopeasti. Taustatekijät vaikuttavat elämäntapamuutoksen onnistumiseen henkilön persoonallisuutta enemmän. (Turku 2007, 41.)

6.3 Tunteiden merkitys motivoitumisessa

Motivoitumiseen tarvitaan tunnetta (Absetz:n 2010b). Muun muassa Achterbergin (2011) mukaan pelkästään tietoa jakamalla pystytään harvoin vaikuttamaan asenteisiin ja käyttäytymiseen (Kasila 2011, 4). Tunnetason työskentely on edellytys elämäntapamuutokselle asennetason työskentelyn ohella. Usein tämä vaatii syvällistäkin tutkiskelua omien arvojen ja valintojen suhteen. Tällainen tutkiskelu voi johtaa muutostarpeen syntymiseen, jolloin henkilö pystyy soveltamaan oman elämänsä arkeen saamaansa uutta tietoa. (Turku 2007, 36.)

Tunteilla on monia merkityksiä. Ne tekevät elämästä mielenkiintoista, merkityksellistä ja opettavat itsestämme jotain uutta. Tunteet saavat ihmisen hakeutumaan usein hyvinvoinnin kannalta merkityksellisten asioiden äärelle. Toisaalta tunteiden kautta voidaan havainnoida asioita, jotka uhkaavat hyvinvointia ja koko olemassaoloamme. Tunteet pystyvät myös muuttamaan toimintavalmiutta ja valmistamaan kehoa esimerkiksi pakenemaan, puolustautumaan tai antamaan periksi ja luopumaan. (Kokkonen 2010, 11-12.) Toisin sanoen tunteet ovat yksilön reaktioita tapahtumille, jotka joko tukevat tai uhkaavat hänen päämäärien toteutumista (Saarikallio 2010, 281). Tunteet vaikuttavat havaitsemis- ja ajattelutoimintoihimme. Ne edis-

tävät keskittymistä, muistamista ja oppimista. Mieleen painettava asia painuu ja muistuu mieleen sitä paremmin, mitä enemmän se vastaa tunnetilaa. (Kokkonen 2010, 12.)

6.4 Musiikki ja tunteet

Musiikki liikuttaa tunteita ja musiikin voimakas vaikutus tunteisiin on kiistatonta (Saarikallio 2010, 282). Ruotsalaistutkijoiden Juslinin ja Västfjällnin (2008) mukaan musiikki synnyttää tunnekokemuksia refleksien, ehdollistumisen, samaistumisen, mielikuvien, muistojen, musiikillisten odotusten ja tavoitteen arvioinnin kautta. Musiikki tavoittaa ihmiskokemuksen monitahoisesti alkaen fysiologisista reflekseistä symbolisiin mielikuviin ja kognitiiviseen prosessointiin. Lisäksi musiikin elementit vaikuttavat tunteisiin. (Eerola & Saarikallio 2010, 265–266.)

Itseyden kohtaaminen kokonaisvaltaisesti henkilökohtaisella tasolla voi olla mahdollista jopa pelkästään musiikkia kuuntelemalla, koska ylipäätään ihmisen kohdatessa jotain, hän kohtaa samalla myös itsensä (Kurkela 1997, 22, 24). Arkisessa toiminnassaan ihmisten tiedetään käyttävän musiikkia saadakseen tunnekokemuksia sekä säädelläkseen tunteita ja mielialojaan, sillä musiikki tarjoaa mahdollisuuden hyvin erilaisten tunteiden kokemiseen, elämiseen ja kohtamiseen (Eerola & Saarikallio, 2010, 259; Saarikallio 2010, 286). Musiikki pystyy mahdollistamaan omien tunteiden ymmärtämisen ja voimakkaamman kokemisen, sillä ihmisen on mahdollista musiikin kautta kuulla, miltä jokin tunne tuntuu hänen mielen maailmassa. (Saarikallio 2010, 285; Ahonen-Eerikäinen 1997, 55). Musiikki pystyy myös toimimaan muutosvoimana tarjoamalla uuden näkökulman kokemuksiin ja muuttamalla tunnetilaa. Musiikin käyttöä edesauttaa se, että se on helposti saatavilla oleva väline lähes tilanteessa kuin tilanteessa (Saarikallio 2010, 282, 284).

Musiikin synnyttämään tunnekokemukseen vaikuttavat musiikki, musiikkia kokeva yksilö ja ympäröivä konteksti (Eerola & Saarikallio 2010, 267). Taustatekijöitä ovat esimerkiksi sukupuoli, ikä, persoonallisuus, kulttuuritausta, elämäkokemukset, musiikillinen harrastuneisuus, tilannetekijät ja sosiaalinen konteksti (Saarikallio 2010, 289). Yksilön ominaisuuksiin liittyvänä esimerkkinä voidaan ajatella, että neuroottisuuden, avoimuuden tai ekstroverttiyden kaltaiset pysyvät persoonallisuuden piirteet vaikuttavat musiikin aikaansaamaan tunnekokemuk-

seen, koska nämä vaikuttavat yleensäkin emotionaaliseen prosessointiin Eerola & Saarikallio 2010, 272).

Eerolan ja Saarikallion (2010, 272) mukaan on tehty useita tutkimuksia, joissa todetaan että musiikin herättämien tunnekokemusten suhteen ei ole merkittäviä eroja muusikkojen ja ei-muusikkojen välillä, eivätkä esteettiset musiikkikokemukset muusikkojen ja ei-muusikoiden välillä eivät eroa juuri toisistaan. Myöskään tunteiden havaitseminen musiikista ei näytä olevan merkittävästi riippuvainen musiikillisesta asiantuntijuudesta. Kalakoski (2010, 146) kertoo artikkelissaan Kilgourin ja kollegoiden (2000) tutkimuksesta (Music trainign and rate of presentation as mediators of text and song recall; Memory and Cognition), jossa huomattiin, että musiikillisesti harjaantuneet henkilöt muistivat musiikillista koulutusta saamattomia paremmin sekä melodiaan liitetyn tekstin että tekstin ilman melodiaa. Näin ollen on olemassa mahdollisuus, että terveysviestit musiikin kautta välitettynä voivat tarttua paremmin musiikillisesti harjaantuneiden kuin harjaantumattomien mieleen.

Sloboda ja O'Neill (2001) ovat tutkimuksessaan ”Emotions in everyday listening to music” todenneet, että lähes kaikki aikuisten musiikinkulutuksen syyt liittyivät tunteisiin. Yleisimpiä syitä olivat muun muassa musiikin kyky tuottaa liikutusta ja kyyneliä, purkaa tunteita, herättää muistoja ja saada hyvälle tuulelle. (Saarikallio 2010, 280–282.) Sukupuolella on merkitystä sille, millaisia tunnevaikutuksia musiikista etsitään. Tunnetasolla naiset näyttävät kokevan musiikin miehiä voimakkaammin. Miehet etsivät musiikista energiatason nostatusta ja myönteisiä tunnekokemuksia. Naiset puolestaan työstävät musiikin avulla henkilökohtaisia kokemuksia ja ongelmia ja säätelevät tunteitaan. (Saarikallio 286–287.)

Tunteiden tunnistamisen ja kokemisen välillä on ero. Musiikki pystyy herättämään parhaimmillaan tietynlaisen tunnekokemuksen. Kuitenkin on mahdollista tunnistaa tietoisesti musiikin esittämä tunne, esimerkiksi ilo, kokematta sitä kuitenkaan tunnekokemuksena. (Eerola & Saarikallio 2010, 260.)

6.5 Laululyriikka ja tunteet

Laululyriikalla tarkoitetaan laulun sanoitusta. Se on tiheää, monimerkityksellistä, kuvallista kieltä, jossa pienetkin yksityiskohdat ovat merkityksellisiä. (Salo 2006, 37, 40.) Laululyriikka eroaa runoudesta Salon (2006) mukaan viidellä tavalla. Laulu on kokonaisuus, joka muodostuu laululyriikasta, melodiasta, rytmistä, harmoniasta, muodosta ja laulun esittämisestä. Näin ollen laululyriikka on ensinnäkin ilman muita musiikin osatekijöitä itsessään puolivalmis tuote. Runo on valmis tuote jo itsenään. Toisekseen laululyriikan perustana on musiikin ja sanojen yhteisvaikutus. Laululyriikka pystyy sitomaan musiikkiin kielellisiä merkityksiä ja toisaalta ottamaan itseensä merkityksiä musiikista. Runous keskittyy kieleen ja kielen uudistamiseen. (Salo 2006, 45–46.)

Kolmantena eroavaisuutena Salo (2006, 45–46) mainitsee sen, että laululyriikka kirjoitetaan ensisijaisesti kuultavaksi ja runo luettavaksi. Näin ollen laululyriikkaa kirjoittaessa tulee ottaa huomioon teoksen kokonaisuus – laululyriikan laajuus ja rakenne suhteessa sävellykseen ja laululyriikan ymmärtäminen suhteessa esityksen pituuteen ja selkeyteen. Neljäs eroavaisuus on, että laululyriikan tehtävänä on sulautua tai kipinöidä melodian kanssa, kommentoida ja luoda kontaktia musiikkiin. Se on aina suhteessa rytmin ja runomitan kanssa. Runous voi puolestaan pyrkiä tarkoituksella musikaalisuuteen kielen keinoilla. Vaikka laululyriikka on yksistään puolivalmistuote, kaikki hyvä laululyriikka on kuitenkin myös runollista. Kaikki nykyrunous ei kuitenkaan ole laulullista, minkä Salo nostaa viidenneksi eroavaisuudeksi.

Kuulijan on mahdollista samaistua laululyriikan sanomaan, jolloin hän alkaa ikään kuin automaattisesti etsiä itsestään vastaavaa kokemuksellisuutta (Lehtonen & Niemelä 1997, 24). Samaistumisen kautta on mahdollista näin päästä havainnoimaan tunteita. Ennestään tuntemattoman laululyriikan kuunteleminen vaatii aktiivista kuuntelemista. Laululyriikka tarkoittaa musiikin kertomaa sävelten tunnemaailmaa (Salo 42). Toisaalta musiikki voi tarkoittaa laululyriikan tunnemaailmaa. Laululyriikan aihevalinnalla on myös mahdollista vaikuttaa siihen, millaisia ja kuinka voimakkaita tunteita laululyriikalla haetaan. Esimerkiksi kuolema aiheena on luonnollisesti voimakastunteisempi kuin esimerkiksi monipuolinen ruokavalio.

6.6 Terveysviestejä välittävän musiikin tekeminen

Terveysviestejä välittävän musiikin tekeminen on sisäisten merkitysten, terveystietien rakentamista sanoituksiin, sävellyksiin, sovituksiin ja esittämiseen. Ihminen voi saada musiikin kuuntelemisen ja myös esittämisen kautta merkittäviä ”hallinnankokemuksia”, jotka rakentavat minäkuvaa, identiteettiä ja itsetuntoa. Vaikeasti hahmotettava musiikki johtaa hallinnan menetykseen ja epämiellyttävään musiikkikokemukseen. (Lehtonen 2007, 63.) Näin ollen terveystietejä välittävää musiikkia tehdessä on olennaista kiinnittää huomiota siihen, miten musiikin rakentaa. Terveystietejä välittävän musiikin tarkoituksena on herättää myönteistä kiinnostusta terveyttä ja terveyden edistämistä kohtaan omassa elämässä. Terveystietien tulee perustua näyttöön.

Lehtosen ja Niemelän (1997, 19) mukaan musiikkia tehdessä prosessin jokainen osasuorittaja on tärkeä. Jokainen tekijä, säveltäjä, sanoittaja ja esittäjä rakentavat lopputulokseen subjektia, joka luo itselleen objektin. Mikäli prosessissa on sovittaja, hän lisää työllään omasta minuudestaan merkityksiä lopputulokseen. Prosessin alussa ja lopussa olevat tekijät ovat avainasemassa, koska nämä tekijät voivat joko pelastaa tai vesittää lopputuloksen. Ideaalitapauksessa kaikki musiikillisen viestintäprosessin tekijät ovat kohdillaan niin, että oikea tunnelma ja henki säilyvät eri minuuksia läpi kuljettaessa. Olennaista terveystietien välittymisessä suhteessa musiikin sisältöön, on sanoitukseen tai esittäjään tapahtuva samaistuminen, koska tällöin musiikin kuuntelija alkaa automaattisesti ja spontaanisti etsimään itsestään vastaavaa kokemuksellisuutta. (Lehtonen & Niemelä 1997, 24).

Musiikki ilmentää osasuorittajien elämäkokemuksia, henkilöhistoriaa, persoonallisuutta, muisti- ja mielikuvia, ajatuksia, elämyksiä ja ideoita. Lisäksi musiikki ilmentää muun muassa osasuorittajien koulutusta, tekniikoita, tyyliä, luovuutta, arvoja ja elämäntilannetta. (Lehtonen & Niemelä 1997, 108.) Nämä tekijät vaikuttavat luonnollisesti musiikin sisältämiin terveystieteihin ja terveystietien välittämiseen.

6.6.1 Sanoittaminen

Laululyriikan kirjoittaminen on oma kirjoittamisen lajinsa, luonnehtii sanoittaja, sanoittamisen kouluttaja Salo (2009, 35). Salo jaottelee kirjoittamiseen kuuteen vaiheeseen: laululyrii-

kan kirjoittamiseen valmistautumiseen, laulun aiheen löytymiseen, kirjoitussuunnitelman tekemiseen, varsinaiseen kirjoitusvaiheeseen, laululyriikan kypsyttämiseen ja hiomiseen sekä tekstin luovuttamiseen useamman henkilön tarkasteltavaksi ja saadun palautteen pohtimiseen. Kirjoittamiseen valmistautuminen sisältää ympäristön tarkkailua lauluntekijän silmillä, aiheiden etsimistä, muistiinpanojen kirjaamista ja aiheiden maailmassa tapahtuvaa tietoista harhailua. Kun laulun aihe on valittu, työn seuraavana sisältönä on etsiä asiatietoa aiheesta, opiskella ja rajata olennainen tieto. Kirjoitussuunnitelman tekeminen sisältää puolestaan johdantojen tekemisen, laulun tehtävän määrittelemisen, idean hahmottelemisen, rakenteen ja tyylilajin valitsemisen, lisämateriaalin hankkimisen ja ensimmäisten luonnoksien tekemisen. (Salo 2006, 18–29.)

Laululyriikan kirjoittamisvaiheista neljäs, varsinainen kirjoitusvaihe, vaatii lauluntekijältä uskallusta laittaa itsensä peliin, koska kolme edellistä onnistunutta vaihetta eivät välttämättä takaa onnistunutta lopputulosta. Vaihe sisältää varsinaisen kirjoitusvaiheen lisäksi suunnitelman toteuttamista ja testaamista, koukkujen kehittämistä, säkeiden kirjoittamista ja ensimmäisen version valmistumisen. Kypsyttämisen- ja hiomisvaiheen tarkoituksena on ottaa etäisyyttä tekstiin, olla itsekriittinen ja tehdä korjauksia. Tämä vaihe on laululyriikan kirjoittamisen vaiheista tärkein ja vaatii usein pisimmän ajan. Laululyriikan kirjoittamisprosessi päättyy tekstin paljastamiseen lähipiirille ennen varsinaista julkaisua. Tämä vaihe mahdollistaa vielä laululyriikan hiomisen. Samalla lauluntekijä voi reflektoida oppimistaan ja oppia lisää laululyriikan tekemisestä. (Salo 2006, 25, 29.)

Seuraava pätee laululyriikan kirjoittamiseen, mutta myös yleisesti musiikin tekemiseen. Laulu voi sisältää seuraavia osia: johdanto (intro), säkeistö (verse), kertosäkeistö (chorus), kertaus (refrengi), välike (bridge), ramppi (lead in), instrumentaalijakso (soolo) ja loppuhuipennus (coda tai outro). Jokaisen osan tehtävänä on tukea laulun kokonaisuutta. Yleisesti ottaen laulu kirjoittaessa on olennaista löytää oikeanlainen rakenne, koska esimerkiksi säkeistöjen määrä vaikuttaa kuuntelukokemukseen. (Salo 2006, 64.)

Laululla on tehtävä, jonka lauluntekijä antaa laululle (Salo 2006, 52). Tehtävä kertoo laulun käyttötarkoituksesta. Laulun tehtävänä voi olla esimerkiksi terveysviestien välittäminen. Sama laulu voi saada myös erilaisia tehtäviä eri ihmisten tai ryhmien antamana (Salo 2006, 52). Esimerkiksi tehtävän terveysviestien välittämisestä saanut laulu voi saada kuulijalta uuden tehtävän lauluun tutustuessa, mikäli kuulija löytää laulusta henkilökohtaista tarttumapintaa.

Näin ollen on merkityksellistä, että terveysviestejä välittäessä musiikin kautta kuuliija tietää tehtävän, jonka lauluntekijä tai esittäjä on laululleen antanut.

Laulun kannalta on tärkeää, että laululla on aihe, idea ja teema. Aiheena voi olla esimerkiksi sairastuminen tai elämän ainutkertaisuus. Laulun herättämää kiinnostusta ajatellen on tärkeää, että aihe on luonteeltaan jatkuva, ajankohtainen ja laaja kosketuspintainen. Laulun idea ilmentää laulun persoonallisuutta. Ideana voi olla esimerkiksi, että laulun kertoja kertoo ajatuksista ja tunteista, joita vielä elossa olevan rakkaan henkilön kuolema tulisi hänessä herättämään. Teema on laulun syvin ajatus, johon voidaan saada voimaa laulun kautta. Teemana voi olla esimerkiksi: ”jos kiinnität huomiota elintapoihisi, pienennät ennenaikaisen kuoleman riskiä”. Hyvän laulun tuntee siitä, että laulaja esittää laulun yleisön puolesta, ei yleisölle. (Salo 2006, 55, 57, 59–61.)

6.6.2 Säveltäminen

Säveltäminen on prosessi, jossa idean muodossa oleva kuvitteellinen musiikki muuttuu soivaan (akustiseen) tai esimerkiksi nuotinnettuun (symboliseen) muotoon. Sävellystehtävää edeltää esisävellysvaihe, joka sisältää teostyyppin, tyylilajin tai jopa sen informaation omaksu- misen tai keräämisen, mitä jokin yksittäisen teoksen säveltäminen saattaa edellyttää. Suppean näkökulman mukaan esisävellysvaihe sisältää ”kokemuksen”, joka on hankittu tietyn teoksen säveltämistä varten. Laajasti ajateltuna esisävellysvaihe ”käsittää koko säveltäjän aikaisemman musiikillisen kokemuksen --”. (Heinonen 1992, 231, 234.)

Säveltäjä luo musiikkiin pysyviä rakenteita, esimerkiksi sävel- tai sointurakenteita ja tekee valintoja duurin ja mollin välillä. Tunteisiin vetoavaa musiikkia tehdessä duurisoinnuilla voidaan luoda iloista tunnelmaa, mollisoinnuilla surullista tunnelmaa. Toisaalta on otettava huomioon, että ihmiset usein nauttivat kielteisiä tunteita käsittelevästä musiikista, koska musiikki mahdollistaa surun kokemisen symbolisen etäisyyden päästä, ja sen kautta voidaan luoda elämään turvallisesti tarvittavaa perspektiiviä. (Eerola & Saarikallio 2010, 267, 273.)

Musiikkia säveltäessä kannattaa muistaa, että musiikin herättämiin tunteisiin vaikuttaa se, miten musiikki kykenee vastaamaan ja jättää vastaamatta tietynlaisiin odotuksiin. Odotukset täyttävä musiikki tarjoaa esimerkiksi todennäköisyyksiin perustuvan rakenteen, joka on pysyvä ja helposti ennakoitavissa. Näin se ikään kuin antaa kuulijalle mahdollisuuden ”vastata

oikein” musiikin etenemisen herättämiin kysymyksiin, ja oikea vastaus luo tyytyväisyyttä. Toisaalta on tärkeää pitää kuulijan mieli valppaana pienillä poikkeamilla, koska paluu esimerkiksi tuttuun teemaan voi tuntua poikkeaman jälkeen entistä paremmalta. (Eerola & Saarikallio 2010, 267–268.)

6.6.3 Sovittaminen

Sovittamisella tarkoitetaan luovaa muuntelua, joka kohdistuu teoksen musiikkiin. Sovittaminen tapahtuu lisäämällä teokseen musiikillisia, uusia elementtejä. (Teosto 2012b) Rooksby (2007) vertaa musiikin sovittamista pukeutumiseen: ihminen voi pukeutumisellaan muuttaa ja värittää tyyliään, muuttama kuitenkin sitä, mitä hän pohjimmiltaan on. (Rooksby 2007, 7.) Sovittajan työn tulee selvästi olla tunnistettavissa teoksesta. Sovittamista ei ole soitintaminen ilman luovuutta, äänialan tai sävellajin muuttaminen, musiikista helpompien versioiden tai kuulonvaraisten sovituspöytäselitysten laatiminen eikä alkuperäisessä teoksessa olevien kaksinnusten tai rinnakkaisäänien poistaminen tai lisääminen. Sovittamiseksi ei myöskään lasketa teokseen tehtyjä vähäisiä muutoksia tai esittäjän tulkinnallista panosta. (Teosto 2012b.)

Sovittamisen kautta terveysviestejä välittäviin sanoituksiin ja sävellyksiin voidaan saada uusia ulottuvuuksia tukemaan terveysviestien välittämistä. Päämääränä sovittamisella on ajatella sovitusta vasta toissijaisena asiana, johon kuulija kiinnittää huomiota kuultuaan mielestään hyvän laulun. Oikein tehty sovitus palvelee laulua parhaalla mahdollisemmalla tavalla, eikä näin esimerkiksi varasta huomiota terveysviestiltä. (Rooksby 2007, 10.)

6.6.4 Esiintyjän rooli

Esiintyjän roolin merkitystä ei voida vähätellä terveysviestien välittäjänä musiikin avulla. Lehtonen & Niemelä toteavat teoksessaan Kielikuvista mielikuviin (1997, 109), että loistava tulkinta voi pelastaa heikonkin sävellyksen ja sanoituksen. Toisaalta loistava sävellyksellinen tulkinta pystyy kantamaan karkeankin tulkinnan. Musiikin tulkitsija rakentaa yhtenä tekijänä musiikillisessa viestintäprosessissa subjektia – musiikkiin kytkeytyviä mielikuvia. Esiintyessään hän asettaa nämä mielikuvat kuulijan, kokevan subjektin tarkasteltaviksi. (Lehtonen & Niemelä 1997, 109.)

Mikäli esittäjä on sama kuin laulun tekijä, hän pystyy tavoittamaan mahdollisimman tarkasti sen, mitä lauluntekijä on terveystietoisena halunnut viestittää. Esiintyjän esiintymiseen yleisesti vaikuttaa esimerkiksi hänen elämäkokemuksensa, henkilökohtainen tyyli, luonne ja motivaatio esiintymisen tarkoitusta ja tavoitetta kohtaan. On toivottavaa, että esiintyjä ottaa tulkintaansa mukaan esitettävän laulun emotionaalisen sävyn, koska hyvä tulkinta pystyy välittämään halutun tunteen kuuljalle. (Eerola & Saarikallio 2010, 268.)

Terveystietoisuutta välittävää musiikkia esittäessä on tärkeää, että esittäjä ymmärtää roolinsa, toimii ammatillisesti ja asiantuntevasti. Tämän mukaisesti hänen tulee valita esittämistapansa. Oikarinen (2008, 142) on Kainuulaisten miesten terveyskäyttäytymistä kulttuurisesta näkökulmasta tutkivassa väitöstutkimuksessaan todennut, että tuputtava tai tyrkyttävä terveysneuvonta tai -valistus ei ole tehokasta, vaan asiakas tulee kohdata tasavertaisena toimijana. Oikein valittu rooli ja asenne tuovat esiintyjän samalle tasolle kuulijan kanssa. Mikäli esiintyjä on useita, on hyvä sopia yhteneväisestä esiintymistyylistä etukäteen.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni on teorian tietoon ja musiikilliseen osaamiseen perustuva toiminnallinen tuotestamisprosessi. Vilkan ja Airaksisen (2003, 51) mukaan jokin konkreettinen tuote on aina toiminnallisen opinnäytetyön lopullinen tuotos. Opinnäytetyössäni tämä tuotos on terveysviestejä välittävä Jos välitän-konsertti. (LIITE 1) Toisaalta opinnäytetyön tuotoksena on myös Jos välitän-konserttituote. Koska vastaavanlaista konserttia ei ole aikaisemmin järjestetty Suomessa, on opinnäytetyö urauurtava uusi avaus musiikin ja terveyden edistämisen yhteistyölle.

Opinnäytetyöni täydentää tiedon ja kokemusten aukkoa musiikin hyödyntämisessä terveyden edistämässä primaaripreventiivisessä vaiheessa. Opinnäytetyössäni näkökulmana on konsertin kautta välittää terveysviestejä, joiden päämääränä on nostattaa tunteita ja herättää muutoshalua. Uuden näkökulman Suomessa tehtyjen ja esitettyjen terveysviestejä välittävien laulujen joukkoon tuo se, että laulujen teemat välittävät terveysviestejä suorempaan, kuin varsinaiset sanoitukset. Laulut eivät esimerkiksi suoraan ohjaa, kuinka tupakointi ja kovien rasvojen käyttö pienentää elinajanodotetta lisäämällä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Tällainen informaatio voidaan sisällyttää konsertissa kuultavaan, laulua edeltävään lyhyeen puheeseen. Sen sijaan laulut sisältävät ajatuksia ja tunteita siitä, kuinka esimerkiksi yleisön jäsenen kuolema vaikuttaa kuolleen läheisiin ja yhteisöön. Olen valinnut tämän näkökulman, koska kohderyhmänä ovat työikäiset aikuiset, ei esimerkiksi lapset.

Kajaanin ammattikorkeakoulu on saanut mahdollisuuden tarjota opiskelijoille hyödynnettäväksi ATH-tutkimustuloksia ammattikorkeakoulussa tehtävissä opinnäytetoissa. Kainuun maakunnan ATH-aineisto toimii tässä opinnäytetyössä inspiraation lähteenä ja opinnäytetyön idean toteuttamisen mahdollistajana. Lisäksi ATH-aineisto antaa näyttöön perustuvaa tietoa terveysviestejä välittävän konsertin tarpeesta Kainuussa.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyvä Jos välitän konserttituote tähtää ensisijaisesti sydän- ja verisuonisairauksien ennaltaehkäisyyn. Yleisimpiä sydän- ja verisuonisairauksia ovat sepelvaltimotauti, valtimokovettumatauti, verenpainetauti ja aivohalvaus (aivoinfarkti ja aivoverenvuoto). Sydän- ja verisuonisairauksien riskiä lisääviä tekijöitä ovat tupakointi, ylipaino, veren korkea kolesterolipitoisuus, vähäinen liikunta, kuukautisten loppuminen ja perinnöllinen taipumus. (Javanainen 2007.)

ATH-tutkimustuloksista voidaan nähdä, että kainuulaisilla 20-54-vuotiailla on sydän- ja verisuonisairauksien riskiä lisääviä tekijöitä enemmän verrattuna samaan ikäryhmään Suomessa. Esimerkiksi kainuulaiset tupakoivat enemmän ja ovat lihavampia verrattuna muihin samanikäisiin suomalaisiin. Kainuulaisten itse raportoitu verenpainetauti tai kohonnut verenpaine on prosentuaalisesti suurempi verrattuna Suomen samanikäiseen väestöön. Kainuulaiset 20-54-vuotiaat ovat saaneet muihin samanikäisiin suomalaisiin verrattuna enemmän ruokavalio-ohjeita kohonneen kolesterolin alentamiseksi, ja he ovat myös itse raportoineet muita suomalaisia enemmän kohonneesta kolesterolista. Ravitsemukseen liittyen kainuulaiset käyttävät muita suomalaisia enemmän voita tai voi-kasvisöljyseosta päivittäin, syövät päivittäin enemmän leivoksia ja käyttävät vähemmän kasviksia. Noin 25 prosenttia kainuulaisista 20-54-vuotiaista liikkuu riittävästi, mikä on enemmän muuhun samanikäiseen suomalaisväestöön verrattuna. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen Kainuun tulosraportti on nähtävillä Internetissä Terveys.fi-sivustolla. (Terveys.fi 2010a.)

7.1 Jos välitän-konserttituotteen valmistaminen

Tuotteella tarkoitetaan materiaalista tuotetta, palvelutuotetta tai materiaali- ja palvelun yhdistelmää. Jämsän ja Mannisen (2000) mukaan tuotteen tulee olla selkeärajainen, hinnoiteltava sekä sisällöltään täsmennettävissä oleva. Kehittäessä tuotetta sosiaali- ja terveysalalle, huomioon tulee ottaa kansalliset ja kansainväliset tavoitteet, eettisten ohjeiden noudattaminen ja tuotteen kohderyhmän erityisvaatimukset. Sosiaali- ja terveysalan tuote on tarkoitettu ostettavaksi terveyden, hyvinvoinnin ja elämänhallinnan edistämiseksi. Palvelutuotteen sosiaali- ja terveysalalla sisältyy lähes aina vuorovaikutustilanne, joka tukee tuotteen sisältöä. (Jämsä & Manninen 2000, 13–14.)

Tuotekehityksessä on viisi perusvaihetta: ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittäminen ja tuotteen viimeistely. Luonnosteluvaiheessa on tärkeää selvittää seuraavat asiat: tuotteen asiasisältö, palvelujen tuottaja, rahoitusvaihtoehdot, asiantuntijatieto, arvot ja periaatteet, toimintaympäristö, säädökset ja ohjeet, sidosryhmät ja asiakasprofiili. Vaiheesta toiseen voidaan siirtyä, vaikka edellinen vaihe ei olisi vielä päättynyt. Tavoitteet ja aikaansaannokset tuotekehittelyprosessissa määräytyvät hankekohteisesti. Tuotekehittelyprosessin onnistumisen edellytyksenä on monien asiantuntijoiden ja tahojen välinen yhteistyö ja erilaisiin sidosryhmiin kohdistuva yhteydenpito. (Jämsä & Man-

ninen 2000, 28–29, 43.) Esitän seuraavassa Jos välitän-konserttituotteen valmistamisen edeten tuotekehittelyn viiden perusvaiheen mukaisessa järjestyksessä.

Jos välitän-konserttituotteen alku sijoittuu vuoteen 2010, jolloin tein laulun *Jos Välitän* välittämään terveysviestiä. Esitin laulun ja siihen liittyvän puheosuuden opintoihini liittyvässä harjoittelussa Ryhmätalolla, Kajaanissa Kevättalvella 2011. Laulusta saatu hyvä palaute kannusti minuna kehittämään ajatusta pidemmälle. Keväällä 2011 oli aika miettiä opinnäytetyön aiheita, ja musiikillisen taustani ja kiinnostukseni terveyden edistämistä kohtaan saivat minut miettimään näiden kahden asian yhdistämistä tulevassa opinnäytetyöstä. Taustalla mielessäni oli laulu *Jos välitän* ja idean jatkokehittely. Opinnäytetyön aihe-esittelyssä kiinnostuin mahdollisuudesta toteuttaa opinnäytetyö liittyen ATH-aineistoon. Otin yhteyttä ATH-aineistoon liittyviä opinnäytetöitä koordinoivaan Arja Oikariseen ja esittelin ajatukseni musiikin ja terveyden edistämisen yhdistämisestä opinnäytetyöhöni ja ATH-aineistoon liittyen. Esittelin myös alustavan ideani. Sain aloittaa opinnäytetyön kehittämisen aiheen parissa.

Opiskelujeni edetessä ajattelin, että toiminnallinen opinnäytetyö on viimeinen vaihtoehtomiten haluaisin opinnäytetyöni toteuttaa, koska koin mielenkiintoa perinteisimpiä kvantitatiivista tai kvalitatiivista tutkimuksia kohtaan. En vielä tuolloin ollut ajatellut, että saisin mahdollisuuden tehdä opinnäytetyöni konserttimuotoisena. Aiheen valinnan jälkeen toiminnallinen opinnäytetyö alkoi tuntua omalta. Koska ideaani soveltuvaa valmista terveysviestejä välittävää musiikkimateriaalia ei ollut saatavilla, päätin haastaa itseni toteuttamalla sanoitus, sävellys ja osin sovittamistyön itse.

Tein aiheanalyysin kesällä 2011. Sävelsin myös laulun *Päiväni* mahdollisesti liittymään tulevaan konserttiin. Aiheanalyysin tekeminen havahdutti huomaamaan, kuinka paljon musiikin käyttäminen terveyden edistämässä on keskittynyt Suomessa sekundaari- ja tertiaarivaiheiden terveyden edistämiseen. Tuotekehittelyn ensimmäinen vaihe on tunnistaa ongelma tai kehittämistarve. Musiikillisen terveyden edistämisen kehittämälle primaarivaiheen terveyden edistämässä oli selvä tarve. Aiheeseen liittyen ei ollut valmista teoreettista taustaa, joten aiheanalyysivaiheessa aloin hahmottella teoriataustaa, joka tukisi opinnäytetyötäni ja opinnäytetyöni toteutustapaa.

Syksyn 2011 vietin Kenian Kisumussa opintoihini liittyvässä harjoittelussa. Halusin hyödyntää tuon ajan mahdollisimman hyvin Jos välitän-konserttituotteen kehittämisessä. Ennen Afrikkaan lähtöä tiesin aiheanalyysini perusteella kehitysmaissa käytettävän musiikkia terveyden

edistämisessä primaaripreventiivisessä vaiheessa enemmän kuin Suomessa. Keniassa vietetyn kolmen kuukauden aikana etsin määrätietoisesti mahdollisia kirjalähteitä ja aiheestani tietäviä henkilöitä haastateltavaksi kartuttamaan teoreettista osaamistani ja opinnäytetyöni teoreettista taustaa. Etsiminen palkittiin. Teoreettisen taustan mietiskelyn tuloksena havaitsin Keniassa ollessa lisäksi muutoshalua, motivoitumista ja musiikkia yhdistävän tekijän – tunteet. Tämä oli tärkeä oivallus Jos välitän konserttituotteen kehittämisessä. Lisäksi löysin opinnäytetyöhöni sanan terveysviesti, siellä tutummin *health message*.

Keniassa ollessa aloitin toden teolla Jos välitän konserttituotteen ideoinnin. Tuolloin tein päätöksen valmistaa konsertti jonkin muun musiikkituotteen, esimerkiksi äänitallenteen tai nuottikirjan sijaan, koska tiedetään, että konserttitilanteissa syntyy erityisen paljon vahvoja tunnekokemuksia (Eerola & Saarikallio 2010, 272). Kirjoitin luonnoksen konsertin tulevasta ohjelmasta melko nopeasti valmiiksi odotellessani erään terveyskeskuksen synnytyssairaalassa synnyttämään tulleiden odottavien äitien synnytysten alkamista. Sain mahdollisuuden esitellä luonnokseni ajattelemastani konsertin sisällöstä Kisumun aluesairaalassa työskentelevälle johtavalle terveydenhoitajalle Jane Raburulle, jolla on tieto-taitoa musiikin käyttämisestä terveyden edistämisessä. Raburu (2011) kertoi opinnäytetyöni suunnittelemani rungon olevan hyvä ja sisältävän olennaiset asiat. Hän korosti erityisesti yhteisön merkitystä ja sen esille tuomista konsertissa. Olen tehnyt konsertin rungon ajatellen erityisesti perheellisiä 30-45-vuotiaita, koska Dunderfeltin (1990, 118) mukaan ihminen elää sisäisen itsenäistymisen aikaa kolmenkymmenen ikävuoden seutuvilla. Hänen mukaansa tuolloin ”on aika löytää itsenäinen, mahdollisimman tietoinen suhde omaan itseen, varsinkin tunne-, ajatus- ja arvomaailmaan”. Konsertin runkoa tehdessä Vieksi Wie-hankkeen mukanaolo ja Ylä-Vieksin kylän ikäprofiili ei ollut vielä tiedossa.

Keniassa vietettyjen kuukausien minulla oli aikaa syventyä laulujen kirjoittamisen maailmaan, johon perehdyin erityisesti Heikki Salon {kahle} kuningaslaji; Laululyriikan käsikirjan (2006) avulla ja syventymällä eri sanoittajien teksteihin. Tämä oli tärkeää, koska en ole kokenut laululyriikan tekijä. Koko opinnäytetyöprosessin ajan olen myös keskittynyt kiinnittämään huomiota erilaisiin sävellyksiin ja lauluihin, analysoiden niitä pieniin osasiin. Keniassa sain rauhassa kirjoittaa lauluja, ja laulujen syntymisen näkökulmasta Kenian vaihdon osuus Jos välitän-konserttituotteen synnyssä on merkittävä. Yleensä ottaen lauluja kirjoittaessa altistin ne lähimpieni kritiikille. Näin pystyin välttämään sokaistumista omalle tekstille ja huomaamaan kehittämiskohteita.

Palautin opinnäytetyösuunnitelmani alkuvuodesta 2012, jolloin olin palannut takaisin Suomeen. Ohjaava opettajani oli ollut yhteydessä Kenian harjoitteluni aikana Wieksi Vie-hankkeen toimijoiden kanssa ja keskustellut alustavasti mahdollisesta yhteistyöstä liittyen konsertin toteuttamiseen Ylä-Vieksin kylällä. Harkinnan jälkeen aloitin yhteistyön hankkeen toimijoiden kanssa. Konsertti liittyi Wiexi Vie-hankkeen Sujuva arki-osahankkeeseen (Halonen 2012). Ylä-Vieksin haasteena konsertin Jos välitän-konsertin toteuttamisen näkökulmasta on kohderyhmän eli työikäisten aikuisten pieni määrä, koska Ylä-Vieksin asukasmäärä on suhteellisen pieni. Tämä vaikuttaa konsertista saatavan palautteen luotettavuuteen. Toisaalta Ylä-Vieksin vahvuuksia konsertin järjestämispaikkana ovat Wieksi Vie-hankkeen tarjoamat mahdollisuudet kehittää Vieksin aluetta kylänä, joka haluaa kiinnittää huomiota sen asukkaiden terveyteen ja terveyden edistämiseen. Suurimmaksi vahvuudeksi ajattelen kuitenkin hankkeen aktiiviset toimijat ja kyläläisten halun osallistua kylän tapahtumiin.

Sovin yhteistyöstä myös Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisympäristönä toimivan, terveystalvuuksia tarjoavan Myötätuulen kanssa. Yhteistyön tavoitteena oli saada toisaalta opiskelijoita pitämään konsertin jälkeinen palautekeskustelu kohderyhmälle ja järjestämään konserttiyleisön lapsille toimintaa, jotta pienten lasten vanhempien ei tarvitsisi pitää lastenhoitojärjestelyjä konserttiin tulon esteenä. Lapsille järjestettävästä ohjelmasta vastuussa oleville opiskelijoille annoin mahdollisuuden suunnitella ohjelman sisällön itsenäisesti. Toisaalta yhteistyön tavoitteena oli tarjota opiskelijoille heidän ammatillista osaamista kehittävää oppimista terveyttä edistävästä näkökulmasta. Pyysin yhtä opiskelijaa toimimaan Myötätuulilaisien ryhmänjohtajaksi. Ajatuksena oli, että opiskelijat voisivat esittää konserttipäivänä kysymyksiä ensisijaisesti ryhmänjohtajalle, joka puolestaan esittäisi kysymykset tarvittaessa minulle. Näin pystyn mahdollisimman hyvin keskittymään konsertin viimeistelyyn konserttipäivänä.

Kokosin konsertin bändin loppukeväästä 2012. Bändiä kootessa minulle oli tärkeää, että soittajat olisivat nopeasti uutta materiaalia omaksuvia, ja että heillä olisi ammattitaitoa tuoda musiikissa osaamisensa esille myönteisellä tavalla tukemassa terveystalvuuksien välittämistä. Tärkeää oli myös mitä soittimia he osaisivat soittaa, ja se, että heidän harjoittelumotivaationsa olisi hyvä ja luottamusta herättävä. Halusin lisäksi, että ryhmädynamiikka toimisi hyvin ja avoimesti parhaimman lopputuloksen takaamiseksi. Minulla oli mielessä soittajia, joita ehdottomasti haluaisin kysyä mukaan. Ilokseni he kiinnostuivat tästä projektista. Olimme kaikki toisillemme entuudestaan tuttuja. Halusin mukaan soittimista pianon, sellon, viulun, rummut (cajonin) ja jonkin vaskisoittimen, koska näillä soittimilla on mahdollista saada tuotettua mu-

siikkiin niitä värejä ja tunnelmia, joita säveltämässäni ja sanoittamassani musiikissa tavoittelen.

Pidin tärkeänä, että soittajilla olisi nuotit lauluista, koska se nopeuttaisi konsertin harjoittelu-prosessia. Laulujen nuotintaminen vaati luonnollisesti oman aikansa opinnäyteyden teossa. Lähetin soittajille nuotit etukäteen. Mukaan laitoin tietoa laulujen terveysviesteistä ja ajatuksia siitä, mitä toivon musiikillisesti laululta, jotta se tukisi terveysviestien välittymistä. Aloitimme yhteisharjoitukset loppukesästä 2012. Tapasin kerran pianistini kanssa heinäkuun lopussa, ja kävimme läpi neljää laulua (*Unsi elämä, Kun olet poissa, Vabva ja robkea ja Jos Välitän*). Ennen konserttia pidimme kahdet yhteisharjoitukset koko bändin kanssa. Tuolloin harjoittelimme samoja lauluja. Koska olin säveltänyt kappaleet *Päiväni* ja *Muunnelma laulun Enemmän kuin eilinen tai huominen teemasta* pianolle, eivät ne tarvinneet yhteisharjoitusta. Laulut *Enemmän kuin eilinen tai huominen* ja *Toivo* valmistuivat syyskuussa 2012 sen jälkeen, kun meillä ei ollut mahdollisuutta enää yhteisharjoituksiin. Näin ollen jokainen harjoitteli itsenäisesti nämä laulut nuoteista, ja ensimmäinen yhteisharjoittelu oli konserttiaamuna Ylä-Vieksissä. Tämä ei muodostunut kuitenkaan ongelmaksi soittajien ammattitaidon vuoksi.

Sain mahdollisuuden käydä tutustumassa Ylä-Vieksiin ja tulevaan konserttitilaan elokuussa 2012. Käynti oli merkittävä ajatellen Jos välitän-konserttituotteen kehittelyä ja konsertin onnistumista. Alun perin suunnitelmissa oli, että konserttitilana toimisi Koskenmäen koulun luokkahuone. Vierailu viereiseen asuntolaan kauniiseen hirsirakennukseen sai minut kuitenkin kysymään mahdollisuutta järjestää konsertti tuossa tilassa. Ylä-Vieksissä vierailun aikaan työn alla oli vielä viimeinen laulu *Enemmän kuin eilinen tai huominen*. Hain lauluun inspiraatiota haastatteleamalla Vieksi Wie-hankkeen toimihenkilöitä. Ensimmäisessä tapaamisessamme Kaajanissa olimme sopineet Konsertin yhteydessä järjestettävästä tarjoilusta Vieksi Wie-hankkeen toimesta. Pyysin tarjottavaksi jotakin terveellistä. Kuulin myös mahdollisuudesta tehdä yhteistyötä Vieksi Wie-hankkeen kuvittaja-graafikko Minna Niskasen kanssa, mitä en halunnut jättää käyttämättä. Hänen kanssaan pidin tiiviisti yhteyttä sähköpostin välityksellä.

Konsertin kutsujulistetta ajatellen olin tehnyt tekstisisällön, jonka kuvituksen Niskanen suunnitteli ja toteutti. Toivoin, että julisteessa olisi jotain musiikkiin liittyvää. Mielessäni olivat myös käsitteinä luonnon kauneus, elämästä kauniin tekevät asiat ylipäätään, syksy ja tunteet. Työn tueksi kirjoitin Niskaselle pienen tiivistelmän konsertin sisällöstä, ja hänellä oli myös tiedossa laulujen nimet. Niskanen teki julisteen käyttäen lyijykynäpiirustustekniikkaa, koska tekniikkaa käyttämällä julisteeseen oli mahdollista saada näkyviin tunteita ja herkkyyttä.

Niskanen kertoo, ettei hän tarkoituksella hakenut julisteen kuvamaailmaan kauneutta, joka on helposti tavoitettavissa. Kuvituksellaan hän toi esiin kauneutta, jota pitää yrittää etsiä hieman kauempaa. Kettu edustaa ihmisen pienuutta ja haaveita. Ketun ympärillä oleva punertava sävy kuvastaa Jos välitän-konsertin yhden teeman mukaisesti toivoa. Niskanen on tuonut musiikin julisteen lintujen ja Jos välitän-logon nuottiavaimen kautta. Julisteen sävy- maailmalla Niskanen on halunnut kuvastaa vuodenaikojen ja tunteiden vaihtuvuutta. (Niskanen 2012)

Olen erittäin tyytyväinen lopputulokseen (LIITE 2). Niskanen ymmärsi todella hyvin mitä julisteelta toivoin. Kutsujuliste sopii Jos välitän-konsertin luonteeseen todella hyvin. Julisteesta tehtiin pienemmät versiot kohderyhmälle. Teimme Niskasen kanssa yhteistyötä myös konserttiohjelman kanssa. Lähetin hänelle valmiin, tekstit ja sommittelun sisältävän luonnoksen, jonka hän sovitti samaan tunnelmaan julisteen kanssa. (LIITE 3) Niskanen yhteistyössä Vieksi Wie-hankkeen toimijoiden kanssa hoiti kutsujulisteiden ja konserttiohjelmien tulostamisen.

Vieksi Wie-hankkeen toimihenkilöt hoitivat Jos välitän konsertin markkinoinnin. Erilliset konserttikutsut lähetettiin 31:lle työikäiselle Ylä-Vieksiläiselle. Tämän lisäksi konserttiin oli yleinen kutsu. Kutsujulisteita oli mahdollista nähdä Ylä-Vieksin kylällä ja Internetissä osoitteessa www.vieksi.fi.

Konsertin välipuheet kirjoitin kahdella viimeisellä konserttia edeltävällä viikolla aikaisemmin tekemiäni muistiinpanojen pohjalta. Teksteihin sisällytin asioita lauluista ja lauluihin liittyvistä terveysviesteistä. Konsertin välipuheet sisältävät muutamia avoimia kysymyksiä kuulijalle, koska niitä esittämällä kuulija saa mahdollisuuden miettiä asioita omalta kantiltaan (Absetz 2010, 11). Valmistelin myös konsertissa ensimmäiseksi tulevan puheosuuden, joka sisälsi tietoa opinnäytetyön synnystä, Alueellisesta terveys- ja hyvinvointitutkimuksesta ja ennen kaikkea konsertin tarkoituksesta. ATH:sta kertominen ja sen olemassaolon tietoisuuden lisääminen voi esimerkiksi parantaa motivaatiota osallistua tutkimukseen, jos konserttiin osallistunut saa tulevaisuudessa mahdollisuuden osallistua tutkimukseen.

Ajattelen, että vaikka Jos välitän-konserttituote on viimeistely rakenteellisesti, tuote ei voi olla koskaan täysin viimeistely sen luonteen vuoksi. Jokainen uusi esityskerta vaatii aina musiikillista hiomista ja kriittistä arviointia kehittäväällä otteella. Jos välitän-konserttituote sisältää varsinaisen esityksen lisäksi viisi terveysviestiä välittävää laulua ja kolme kappaletta, konsert-

tirungon, nuotit, välipuheet konserttikutsujulisteen ja ohjelmalehtisen. Konsertin sisältöä on mahdollista soveltaa kohderyhmän mukaan. Jos välitän-konsertti soveltuu muutosvaihemallin eri vaiheissa (esiharkinta-, harkinta-, valmistautumis-, toiminta-, ylläpitovaihe ja pysyvän muutoksen vaihe) oleville (Honkanen & Mellin 2008, 158 – 162).

7.2 Konserttipalautteen kerääminen

Jos välitän-konsertille ei ole vertailukohdetta. Jo siksi on tärkeää, että konsertista kerätään palaute kohderyhmältä, jonka kautta on mahdollista tehdä johtopäätöksiä konsertin onnistumisen, kehittämisen ja jatkon suhteen. Palautteen keräämistavaksi valitsin *kriittisen arviointitavan*, koska se mahdollistaa terveystapahtumatilanteen jatkumisen palautteen keräämisen ohella osana konserttiohjelmaa.

Kriittinen arviointitapa liittyy ajatukseen kohderyhmän tietoisuuden lisäämisestä ja muutosprosessin käynnistämisestä ja edistämisestä esimerkiksi omavoimaistamisen (empowerment) keinoin. Kriittisen arvioinnin tavoitteena on lisätä ihmisten tietoisuutta ja vahvistaa resursseja. Tavoitteena ovat lisäksi sosiaalinen muutos ja yhteisöjen omavoimaistaminen. (Savola, Pelto-Huikko, Tuominen & Koskinen-Ollonqvist 2005, 18.)

”Kriittisessä arvioinnissa sovelletaan usein toimintatutkimuksen menetelmiä.” Luonteeltaan reflektiivinen menetelmä rakentuu kohderyhmäläisten (toimijoiden) kanssa käytävälle dialogille, ja kriittisen arvioinnin tutkijalla on aktiivinen rooli muutoksen aikaansaamisessa. Konserttipalautetta kerätessä tutkija toimii kohteensa lähellä. (Savola ym. 2005, 18.) Konserttipalautteen kerääjän tehtävänä on siis oltava palautteenkeruutilanteessa samanaikaisesti sekä terveyden edistäjä että tutkija. Jos välitän-konsertissa käytän tutkijan tilalla yleisnimitystä palautteen kerääjä selvyden vuoksi. Käytän vastaavaa nimitystä myös tässä opinnäytetyössä. Opinnäytetyön tavoitteiden pohjalta olen muodostanut palautekyselylomakkeen (LIITE 4), joka sisältää 11 avointa kysymystä ja vapaan sanan osion. Kysymykset olen muodostanut saadakseni vastauksia seuraaviin kysymyksiin (tutkimustehtävät): (1) Sopivatko musiikki ja konsertti työikäisen primaaripreventiiviseksi terveyden edistämistavaksi?, (2) Voiko terveysviestejä välittävä konsertti tehdä terveystietoisuuskokemuksesta henkilökohtaisen? ja (3) Millainen Jos välitän-konserttituote on terveyden edistäjänä?

Jos-välitän konsertti on alun pitäen suunniteltu edistämään 30-45-vuotiaan työikäisen terveyttä. Wiexi Vie-hankkeeseen liittyvän yhteistyön myötä kohderyhmäläisten ikäskaala laajeni koskemaan laajempaa ikäryhmää, noin 20-vuotiasita. Tätä ei kuitenkaan ole huomioitu enää konsertin valmistamisessa ja toteutuksessa, koska se olisi mahdollisesti aiheuttanut muutoksia konsertin painotuksiin. Toisaalta Jos välitän-konsertti on suunniteltu soveltuvaksi ja sovellettavaksi erilaisille ikäryhmille ja kohderyhmille.

En halua toimia itse palautteen kerääjänä, koska se saattaa vaikuttaa konserttipalautteen vastausten luotettavuuteen. Toisaalta koen, että terveysviestejä välittävän konsertin päätyttyä esiintyjän on tärkeä olla läsnä konsertin muun yleisön seurassa. Perehdytin opiskelijat tehtäväänsä palautteen kerääjänä noin viikkoa ennen konserttia. Perehdytyksessä korostin opiskelijoille palautetilanteen kaksijakoista luonnetta ja heidän vastuuta kerätä relevanttia palautetta. Kerroin opiskelijoille myös lyhyesti tietoa tulevasta konsertista. Pyysin opiskelijoita muistuttamaan palautekeskusteluun osallistujille konsertin vastausten luottamuksellisuudesta. Kenenkään osallistujan nimet eivät tule missään vaiheessa esille. Toisaalta myöskään konsertin esiintyjät eivät tiedä missä ryhmässä kukin on ollut. Pyysin opiskelijoita muistuttamaan lisäksi siitä, millä tavoin konserttiin osallistuneiden on niin halutessaan mahdollista saada tukea terveyden edistämisessä.

7.3 Jos välitän-konsertti 22.9.2012

Konserttipäivän aamuna saavuimme hyvissä ajoin Ylä-Vieksiin ja Koskenmäen koulun asuntolan tiloihin. Esiintyjien lisäksi mukana oli veljeni auttamassa tarvittavissa järjestelyissä, ja erityisesti kuuntelemassa kuulijan näkökulmasta miltä musiikillinen kokonaisuus kuulostaisi. Hän myös videoi konsertin. Halusimme konserttiin äänentoiston, koska konsertissa käytetyt soittimet ovat suhteellisen voimakasäänisiä laulajasta lähtevän äänenvoimakkuuden rinnalla. Pienen konserttitilan vuoksi halusimme kuitenkin testata äänentoiston sopivuutta tilaan, ennen lopullista päätöstä äänentoiston mukaan ottamisesta. Ehdimme hyvin harjoitella konserttiin liittyvät musiikkiosuudet ja erityisesti laulun *Enemmän kuin eilinen tai huomisen* ja kappaaleen *Toivo*. Näitä emme siis olleet aikaisemmin ehtineet harjoitella yhdessä.

Konserttitila koskenmäen asuntolassa oli laitettu Wiexi Vie-hankkeen toimihenkilöiden toteuttamana erittäin kauniiksi ja tilanteeseen sopivaksi. He olivat huomioineet myös Koskenmäen koulun tilat, joka oli lapsille järjestettävän ohjelman ja palautteen keruun tapahtuma-

paikka. Toiveenani olisi terveellinen tarjottava kahvin ja teen kanssa. Tarjottavat ruoat valmisti SaRa's catering:n.

Myötätuulen opiskelijat ja ohjaava opettajani saapuivat sovitusti tuntia ennen konsertin alkua. Opiskelijoilla jäi hyvin aikaa valmistautua tehtäviinsä. Esiintymisasuksi valitsimme perinteisen tumman asun, jotta asut eivät vie huomiota konsertin sanomalta.

Konsertti alkoi klo 12.00 Wiexi Vie-hankkeen puheenjohtaja Eeva Kyllösen tervetuloitovotuksella. Tämän jälkeen konsertti alkoi virallisesti. Konsertin jälkeen toteutettiin suunnitelman mukaisesti palautteen kerääminen ja nautimme kahvitarjoilusta. Konserttiin osallistui noin neljäkymmentä henkilöä, joista noin kolmasosa oli osallisena konsertin valmistelussa.

8 JOS VÄLITÄN-KONSERTTI

Jos välitän-konsertti on tehty välittämään terveysviestejä. Konsertti sisältää viisi laulua, kolme instrumentaalikappaletta ja lauluihin liittyvät puheosuudet, jotka on tehty ajatellen konserttikokonaisuutta. Konsertin sisällöt kytkeytyvät kiinteästi toisiinsa muodostaen harkitun kokonaisuuden. Sisällöt sisältävät siirtymiä sanoitusten ja ajatusten välillä. Esimerkiksi laulussa *Uusi elämä* sairastunut pyytää elämäänsä toivoa, ja sävellys *Toivo* kertoo toivosta.

Konsertti sisältää eri teemoja liittyen elämänkaaren eri vaiheisiin ja ulottuvuuksiin. Konsertin laulujen terveysviestit liittyvät erityisesti sydän- ja verisuonisairauksien ennaltaehkäisyä. Jokainen laulu sisältää lauluihin liittyvän puheosuuden. Konsertin runkoa rakentaessa on huomioitu kainuulaisten taipumus pessimistisyyteen. Tämä on osaltaan inspiroinut nostamaan konsertissa esille vaikeitakin teemoja ja niiden kohtaamista.

Yleisöä pyydetään olematta taputtamatta laulujen välissä ja sulkemaan matkapuhelimet ennen konsertin alkua, jotta konsertin sanoma ja tunnelman eteenpäin liikkuminen säilyy mahdollisimman intensiivisenä konsertin edetessä. Konsertin esiintyjien tyylin tulee olla rauhallinen, tilanteessa läsnä oleva. Konsertin alussa tulee kertoa konsertin tarkoitus. Kuulijaa tulee myös kannustaa heittäytymään rohkeasti ja häpeilemättä tunteisiin, joita konsertti mahdollisesti saa aikaan. Konsertin päätyttyä kuulijan tulee tietää mistä hän voi saada niin halutessaan tukea terveytensä edistämiseen.

Konsertin kaikista lauluista ja kappaleista on olemassa nuotit. Samoin on olemassa tekstit konsertin lauluihin liittyviin välipuheisiin. En julkaise nuotteja tai lauluihin liittyviä välipuheita opinnäytetyön liitteenä niiden materiaalsen arvon ja uniikin piirteen vuoksi. Laulun nuotit ovat olleet nähtävillä opinnäytetyön esitystilaisuudessa 8.11.2012 klo 8.15–9.45 Kajaanin ammattikorkeakoululla Taito 2-rakennuksen luokassa 161.

8.1 Päiväni

Konsertti alkaa kappaleella *Päiväni*. Kappale on tehty pianolle, ja sisällöltään se kulkee läpi konsertin teemojen. Kappaletta ei edellä puheosuuksia, joten kappaleen nimellä on tärkeä merkitys kertoa kappaleen terveysviestistä. Kappaleen aiheena on sen nimensä mukaisesti päiväni. Ideana on, että kuulijalla on mahdollisuus värittää kuulemaansa ja kokemaansa musiikkia omaan päiväänsä liittyvillä ajatuksilla. Päivää ja elämänkaarta yhdistävät esimerkiksi aamut ja illat ja onnelliset ja mieltä harmittavat hetket. Laulun teimana ja terveysviestinä on herättää ajatuksia päivän ja elämänkaaren suhteesta toisiinsa, ja siten virittää ja valmistaa kuulijaa terveysviestejä välittävää konserttia ajatellen. Laulu on tyyliään *cantabile* – laulavasti. Kappale on sävelletty kesällä 2011.

8.2 Enemmän kuin eilinen tai huominen

Laulu *Enemmän kuin eilinen tai huominen* kertoo elämän ainutkertaisuuden muistamisesta ja sen muistamisen merkityksestä. Laulun aiheena on elämän ainutkertaisuus. Laulun ideana on tuoda esiin erilaisia näkökulmia, jotka herättelevät muistamaan elämän ainutkertaisen, kertakäyttöisen luonteen. Ensimmäinen säkeistö kertoo siitä, kuinka elinvuosien määrä voi jäädä lyhyeksi ilman, että tilanteeseen pystyy itse vaikuttamaan. Säkeistö on omistettu kuusivuotiaana kuolleelle veljelleni. Useimmat meistä saavat syntyä terveen sydämen kanssa, mutta hän ei saanut.

Laulun toinen säkeistö kertoo kainuulaisittain ilmaistuna ”elämän sivussa kuljettamisesta”. On helppoa elää hetkessä ajattelematta elämäänsä tunteja pidemmälle. Tämä johtaa helposti elämän ainutkertaisuuden unohtamiseen. Kolmas säkeistö kertoo siitä, kuinka yllättäen elämän ainutkertaisuuden voi muistaa, ja kuinka sen muistaminen voi tehdä elämästä aikaisempaa ainutkertaisempaa. Kolmannen säkeistön toinen osa toteutetaan instrumentaalina, jolloin kuulija saa tilaa omille ajatuksille. Elämän ainutkertaisuuden voi muistaa yllättäen esimerkiksi katsoessa luonnon ihmeitä tai rakkaan harrastuksen seurassa. Tuolloin mieleen voi tulla esimerkiksi ajatus, että ”haluan pyrkiä elämään mahdollisimman terveellisesti, jotta saisin nauttia edellä kuvatuista hetkistä vielä useasti”.

Laulun *Enemmän kuin eilinen tai huomisen* teemana ja terveysviestinä on, että elämä on ainutkertaista jos sen vain muistaa. Eilisen ja huomisen voi unohtaa, mutta tämän päivän parhailaan elettävää hetkeä ei. Unohtaminen on helppoa. Asioiden muistaminen vaatii kertaamista. Terveyttä edistävän elämäntavan omaksumiseksi terveyttä tulisi jossain määrin ajatella päivittäin.

Laulun kirjoittamisprosessi oli muihin lauluihin verrattuna haasteellisin ja pitkäkestoisin. Sen kirjoittaminen alkoi Keniassa syksyllä 2011 ja päättyi viimeisen säkeistön kirjoittamiseen konserttia edeltävänä iltana. Erityisesti tätä laulua varten haastattelin useita ihmisiä niin Keniassa kuin Suomessa. Kysyin heiltä mitä he ajattelevat elämän ainutkertaisuudesta ja onko elämä ainutkertaista. Vastaus kysymykseen ”onko elämä ainutkertaista”, tuntuu itsestään selvältä. Sain kuitenkin paljon ajateltavaa erään kenialaisen sairaanhoitajan hiljaisuudella ilmaisusta vastauksessa. Pian löysin yhteyden myös kainuulaiseen sanontaan ”siinähan se elämä sivussa menee”. Musiikillisesti laulu on tyyliltään myönteinen ja puhdas. Laulu on sovitettu Jos välitän-konserttiin pianolle, sellolle ja flyygelitorvelle.

8.3 Uusi elämä

Laulun *Uusi elämä* aiheena on sairastuminen. Laulun ideana on, että laulussa sairastunut kertoo sairauden mukanaan tuomista ajatuksista ja tunteista sairaudelle. Sairautta puhutellaan sinä-muodossa. Laulun teemana ja terveysviestinä on sairastumisen mahdollisuuden muistaminen vielä terveenä ollessa. Laulun kautta kuulijalla on mahdollisuus muistaa ja kokea sairastumisen aiheuttamat kielteiset tunteet – ja saada motivaatiota toimia terveemmän tulevaisuuden puolesta. *Uusi elämä* kannustaa kuulijaa pohtimaan, haluaako hän kasvattaa riskiä saada sairaus osaksi elämäänsä. Toisaalta laulu kannustaa jo sairastuneita pitämään sairautensa hallinnassa. Sairastuminen on jossain muodossa tuttua jokaiselle aikuiselle ihmiselle. Näin ollen kuulijalla on mahdollisuus samaistua sairastumisen aiheuttamiin tunteisiin heijastamalla niitä elettyyn elämäänsä.

Musiikillisesti laulu on tunnelmaltaan sykettä nostattava, rytmiltään jalkaa kiukusta polkevan henkilön tunnelmaa kuvaava, ja kertosaäkeistössä soinnutukseltaan värikäs, epätoivoa kuvaava. Laulun esitystyylillä on agitato – kiihtyneesti. Laulu on sanoitettu ja sävelletty Keniassa syksyllä 2011, ja se on sovitettu pianolle ja sellolle.

8.4 Kun olet poissa

Laulun *Kun olet poissa*” aiheena on kuolema. Laulun ideana on, että laulun kertoja kertoo ajatuksista ja tunteista, joita vielä elossa olevan rakkaan henkilön kuolema tulisi hänessä herättämään. Laulun teemana ja terveysviestinä on havahduttaa kuulija ajattelemaan, millainen merkitys kuulijalla on erityisesti hänen läheisilleen. Tavoitteena on, että kuulija ymmärtää oman terveytensä ja olemisensa merkityksen lähiyhteisönsä – erityisesti omiin lapsiin.

Laulun taustalla on ajatus, että kuulija on jatkanut elämäänsä eläen terveydelle epäedullisesti, ja kuollut ennenaikaisesti keski-ikäisenä sydänperäisen tapahtuman vuoksi. Laulu on kirjoitettu ajatellen erityisesti perheellisiä, kohonneeseen sydän- ja verisuonisairausriskiin kuuluvia miehiä. Suurin osa aikuisista on kohdannut kuolemaa läheltä elämänsä aikana. Laulu muistuttaa mieleen aiemmin koettuja tunteita ja ajatuksia, ja tuo muistojen heräämisen kautta ennenaikaiseen kuolemaan liittyviä ajatuksiin ja tunteisiin lisää henkilökohtaista tarttumapintaa. Laulun tarkoituksena ei ole viestittää kuoleman lopullisuudesta, vaan muistuttaa, että tänään ei ole myöhäistä vaikuttaa ennenaikaisen kuoleman ennaltaehkäisyyn. Aihe itsessään on vahvasti tunteita herättävä.

Laulu on tunnelmaltaan haikea, melankolinen ja puhdas. Laulu on sovitettu pianolle, sellolle ja flygelitorvelle. Sovitus jättää tilaa laulajalle ja hänen sanomalle. Laulu on sanoitettu ja sävelletty Keniassa syksyllä 2011.

8.5 Toivo

Toivo on sävelletty viululle, sellolle, pianolle ja cajonille, ja nimensä mukaisesti sen aiheena on toivo. Valitsin toivon yhdeksi Jos välitän-konsertin aiheeksi, koska toivo on yksi tärkeimmistä tunteista, joka lisää voimaa ja hyvinvointia. Toisaalta kun ihminen on toiveikas, hän pystyy kohtaamaan vaikeitakin haasteita lannistumatta. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2006.) Tämä on kappaleen teema ja terveysviesti. Kappaleen ideana on kolme ajatusta. Se lähtee liikkeelle haikeista ajatuksista viitaten kappaletta edeltäneeseen lauluun *Kun olet poissa*. Vähitellen tunnelma alkaa nousta toivon pilkahduksista kohti toivoa. Kappaleesta voi kuulla viulun värähtämät epätoivon viiltävät äänet ennen toivon viestin saamista, ja sen, kun sydämen alka-

nut syke kertoo uudesta alusta. Kappale esitetään välittömästi laulun *Kun olet poissa* jälkeen. Kappale on sävelletty valmiiksi loppukesällä 2012.

8.6 Vahva ja rohkea

Laulun *Vahva ja rohkea* aiheena on motivoituminen. Laulun teemana ja terveysviestinä on, että vahvuus ja rohkeus muutoksen tekemiseen löytyy itsestä. Laulun ideana on, että laulu alkaa heräämisestä ja motivaation etsimisestä. Laulun edetessä laulun minä pohtii mitä motivoituminen vaati häneltä itseltään, ja lopussa hän löytää elää todeksi matkallaan itsestään löytämän vahvuuden ja rohkeuden todellisuutta. Laulu viestittää ajatusta, että muutoksen tekeminen ei ole myöhäistä. Laulun taustalla on ajatus siitä, että sisäinen voiman ja pystyvyyden tunne toimii terveyskäyttäytymisen muutoksessa katalyyttinä (Kasila 2011, 2).

Musiikillisesti laulun pääajatuksia ovat rytmi, laulettavuus ja mieleenpainuvuus, mitkä tukevat laulun terveysviestin iskostumista mieleen. Laulu *Vahva ja rohkea* on konsertin lauluista tarkoituksella laulullisesti helpoin. Näin ollen sitä on helppo rallatella, ja kuin vahingossa muistuttaa ajatus itsestä löytyvästä vahvuudesta ja rohkeudesta. Laulu sisältää kainuulaista murretta, sillä sanonta ”mitäpä se hyvejää” on käännetty laulun tarkoitusta tukevaksi: ”minun elämäni hyvejää”. Tämä lisää laulun mieleen jäämistä. Laulu on sovitettu pianolle, sellolle ja cajonille. Laulun kertosäe ja ajatus rytmistä ovat syntyneet Keniassa syksyllä 2011. Laulu on valmistunut keväällä 2012.

8.7 Jos välitän

Laulu ”Jos välitän” on opinnäytetyön idean äitilaulu. Se on tehty syksyllä 2010, ja se oli tuolloin tekijälleen pyrkimys löytää väline, jolla voidaan herätellä ihmisiä ymmärtämään ja muistamaan oma roolinsa terveyttä edistävässä muutoksessa – maailmassa, jonka ihmiset ovat hyvin terveystietoisia, mutta lyhyellä tähtämellä eläviä. Laulun aiheena on itsestä välittäminen. Laulun teemana ja terveysviestinä on kysymys: Välitänkö todella itsestäni ja elämästäni? Laulun ideana on herätellä kuulijaa ajattelemaan erityisesti kysymysten avulla pohtimaan omaa suhdettaan oman terveyden edistämiseen, ja miettimään myönteisen, rakentavan itsekyyden käsitettä. Ensin täytyy välittää itsestä, jotta pystyy välittämään toisesta.

Laulu herättää kuulijan nykyhetkeen ja todellisuuteen. Laulu on sovitettu pianolle, sellolle ja flyygelitorvelle. Olen kirjoittanut vaskisoittimelle oman intron joka tulee alkusoitoksi ja ennen ensimmäisen säkeistön kertausta lopussa. Laulun *Jos välitän* musiikillinen toteutus päättyy laulun viimeiseen sanaan ”pois”, jolloin se jättää tilaa esitetylle kysymykselle.

8.8 Muunnelma laulun *Enemmän kuin eilinen tai huominen* teemasta

Konsertti päättyy lyhyeen pianosovitukseen laulun *Enemmän kuin eilinen tai huominen* kertosäkeestä. Kappale on nimeltään *Muunnelma laulun Enemmän kuin eilinen tai huominen teemasta*, ja sen aiheena on elämän ainutkertaisuus. Kappale sisältää tuttuja elementtejä kuulijalle elämän ainutkertaisuudesta muistuttavasta laulusta, ja näin ollen se sopii konsertin loppuun. Sen teemana ja terveysviestinä on muistuttaa vielä kerran elämän ainutkertaisuudesta. Kappaleen ideana on juuri se, että kappale on sovitus laulun *Enemmän kuin eilinen tai huominen* kertosäkeestä. Kappaleen tempo on nopea, ja sovitukseltaan se on värikkäämpi ja pirteämpi verrattuna sen alkuperäisversioon.

9 PALAUTEKESKUSTELUN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Konsertista kerättiin palaute työikäisiltä viksiläisiltä. Palautetilaisuuteen osallistui yhteensä kymmenen henkilöä ikäväliltä 22-57-vuotiaat. Heistä seitsemän oli naista, kolme miestä. Osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään. Saatu aineisto on nähtävänä liitteessä (LIITE 5), jossa kolmen ryhmän vastaukset on liitetty yhteen.

Aineiston sisällönanalyysi voidaan tehdä joko induktiivisesti eli aineistolähtöisesti tai deduktiivisesti eli jostain aikaisemmasta käsitejärjestelmästä lähtien. Valitsin deduktiivisen lähestymistavan, koska tapaa käytetään usein sellaisissa tutkimuksissa, joissa jo olemassa olevaa tietoa halutaan testata uudessa kontekstissa. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5, 9.) Opinnäytetyössäni kokosin tuotettani tukevan teoriataustan, ja sovelsin saadun tiedon tuotekehittämissä kehittämällä uuden tavan edistää terveyttä.

Lähestyin aineistoa kolmen kysymyksen (tutkimustehtävät) kautta, jotka ohjasivat myös palautelomakkeen suunnittelua ja toteutusta. Nämä kysymykset olivat: (1) Sopivatko musiikki ja konsertti työikäisen primaaripreventiiviseksi terveyden edistämistavaksi?, (2) Voiko terveysviestejä välittävä konsertti tehdä terveystietoisuuskokemuksesta henkilökohtaisen? ja (3) Millainen Jos välitän-konserttituote on terveyden edistäjänä? Analysoin aineiston luokittelemalla pohjaten näihin kysymyksiin. Olen luokitellut kysymykset (tutkimustehtävät) palautelomakkeen kysymyksiin pohjaten seuraavasti: 1. kysymys: A, 2. kysymys: B ja 3. kysymys: C.

Tutkijan tulee ennen analyysin aloittamista päättää, analysoiko hän sekä sen, mikä on selvästi ilmaistu että piiloviestit, vai pelkästään selvästi ilmaistut viestit (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5). Aineistoa analysoidessani lähestyin aineistoa vain ja ainoastaan selvästi ilmaistujen viestien kautta. Koska aineiston kerääminen oli palautemuotoista ja kohderyhmä hajanainen, olen analysoinut aineiston yleisluontoisesti. Toisaalta opinnäytetyöni tarkoituksena oli tehdä tuote, ei syväluotaavaa tutkimusta konserttituotteen toimivuudesta. Saatu aineisto on kuitenkin erittäin hedelmällinen ajatellen syväluotaavampakin analysointia. Esitän seuraavassa johtopäätökset perusteluineen.

JOHTOPÄÄTÖKSET:

1. Musiikki ja konsertti sopivat työikäisen primaaripreventiiviseksi terveyden edistämistavaksi

Jos välitän-konsertin näkökulma terveydenedistämiseen on primaaripreventiivinen. Palautekeskusteluun osallistuneet olivat yksimielisiä siitä, että musiikki ja konsertti sopivat tavaksi edistää terveyttä. Musiikki on vahvempaa ja tunnerikkaampaa kuin perinteinen luennointi, ja musiikki ja konsertti ylläpitävät mielenkiintoa terveystietoisuutta välittävää aihetta kohtaan. Terveystietoisuuden mieleen painaminen on lisäksi helpompaa musiikin kautta kuin lehdestä tai Internetistä lukemalla.

2. Terveystietoisuuskokemuksesta henkilökohtaisen

Terveystietoisuuskokemuksella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä kokemusta siitä, miten ihminen arvottaa oman kokemuksensa terveydestä ja terveydestään. Terveystietoisuuskokemuksen henkilökohtaiseksi tulemiseen riittää ajatustyö ja tunteiden herääminen omaa terveyttä ja terveyden edistämistä kohtaan.

Terveystietoisuuskokemuksen välittävän konsertin kautta voidaan herättää kuulijassa ajatuksia liittyen omaan terveyteen: oman terveyden ja elämäntapojen suhteesta, ja valintojen, tekojen ja henkilökohtaisen vastuun merkityksestä terveyden edistämässä tai edistämättä jättämisessä. Terveystietoisuuskokemuksen välittävän konsertin kautta voidaan herättää kuulijassa ajatuksia liittyen oman terveydentilan merkitykseen: valintojen ja tekojen merkityksestä omalle terveydelle, nykyisen terveydentilan havainnointia, oman terveyden merkityksestä läheisille ja yhteisölle ja henkisen ja fyysisen terveyden merkityksestä.

Terveystietoisuuskokemuksen välittävä konsertti ei välttämättä muuta suhtautumista terveyteen. Se voi palautteen mukaan kuitenkin auttaa huomaamaan omassa elämässä hyvin olevia asioita ja antaa osaamista olla kiitollinen terveydestä. Terveystietoisuuskokemuksen välittävä konsertti voi myös kannustaa jatkamaan terveyteen myönteisesti vaikuttavien elämäntapojen. Konsertin kautta voidaan herättää tahtoa tehdä terveyden kannalta myönteisiä valintoja ja antaa rohkeutta ja voimaa muutoksen tekoon. Terveystietoisuuskokemuksen välittävä konsertti pystyy oikein toteutettuna herättämään ja liikuttamaan tunteita.

3. Jos välitän-konserttituote on mielenkiintoa herättävä, toimiva ja monipuolinen kokonaisuus, jota kannattaa jalkauttaa Kainuuseen ja Suomeen tuotetta samalla kehittämällä

Palaute Jos Välitän-konsertista oli hyvin myönteistä ja kannustavaa. Jos-välitän konsertin jälkeen palautekeskusteluun osallistuneiden päällimmäiset tunnelmat konsertista liittyivät ensinnäkin tunteisiin. Konserttia kuvattiin tunteita herättäväksi, koskettavaksi, rohkaisevaksi, itkettäväksi ja tavallaan surulliseksi. Muutoin konserttia kuvailtiin mielenkiintoiseksi, syväisiä asioita käsiteltäväksi, asian ja musiikin yhdistäväksi. Elämän ainutkertaisuuden korostamista pidettiin hyvänä. On mahdollista, että kuuliija kokee Jos välitän-konsertin jälkeen olleen henkilökohtaista merkitystä osallistua konserttiin.

Palautekeskusteluun osallistuneille oli jäänyt parhaiten mieleen Jos Välitän-konsertista koskettavaksi ja asiasisältöiseksi kuvaillut laulujen sanat, laulujen sovitukset ja esiintyjän hyväksi kuvailtu lauluääni. Terveystietämiseen liittyen mieleen oli jäänyt erityisesti valistus tupakointiin liittyen ja elämän ainutkertaisuuden ja omien vaikuttamismahdollisuuksien muistaminen.

Lauluista palautekeskusteluun osallistuneille oli jäänyt mieleen erityisesti laulut *Kun olet poissa* ja *Vahva ja rohkea*. Laulua *Kun olet poissa* kuvattiin muistoja ja ajatuksia herättäväksi ja puhuttelevaksi. Laulussa *Vahva ja rohkea* mieleenpainuvinta olivat olleet mukava melodia, nopea tempoisuus, laulun voimakas luonne ja sen iloisuus verrattuna konsertin muihin lauluihin. *Vahvasta ja rohkeasta* mieleen oli jäänyt lisäksi sen kannustava ote ja alku, jossa lauletaan heräämisestä.

Jos välitän-konsertti on selkeä, hyvin ymmärrettävissä oleva esitys. Konsertti oli kokonaisuutena onnistunut, ja se käsitteli koko elämän kirjon. Konsertti oli suunniteltu huolellisesti ja hyvin järjestetty muun muassa akustiikaltaan. Musiikki on hyvää, samoin laulaja. Välipuheet koettiin hyväksi. Ne on jaksotettu hyvin, ja ne ovat sopivan mittaisia. Koskemäen koulun asuntola oli palautteen mukaan sopiva tila konsertin järjestämiselle. Tunnin mittaista konserttia pidettiin sopivan kestoisena. Konsertti koettiin uutena, hyvänä tapana edistää terveyttä.

Konsertin kehittämisideointia hankaloitti hieman konsertin ainutkertainen luonne, koska Jos välitän-konsertille ei ole vertailukohdetta. Kehittäviä ideoita kuitenkin löytyi. Samankaltaisia

konseritteja voisi tehdä eri kohdetyhmille. Erään palautteen antajan mukaan nuorille konserttimuotoinen terveyden edistäminen toimisi luentoa paremmin. Myönteistä on, että konserttiin voisi palautteen perusteella sisällyttää enemmänkin asiaa ja asiantietoutta elintapoihin liittyen, esimerkiksi liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä. Ajankohtana syksy koettiin toisaalta hyvänä, toisaalta huonona. Pimenevät syysillat ja viilenevä sää saavat ihmisen helposti jäämään sohvan nurkkaan. Terveysviestejä välittävä konsertti tällaiseen saumaan antaa ajateltavaa, erityisesti kun aikaa oman hyvinvoinnin miettimiselle olisi. Toisaalta kauniina syyspäivänä, kuten konserttipäivänä, ihmiset marjastavat ja sienestävät. Konsertin aikana konserttitalossa pörräsi ampiaisia, jotka luonnollisesti häiritsivät konserttivieraiden keskittymistä.

Jos välitän-konsertista saadussa palautteessa kannustettiin kehittämään ideaa eteenpäin. Palautteen antajat ehdottivat konsertin merkeissä kiertämistä Kainuun eri kunnissa. Esille nousi Jos välitän-konsertin esittäminen tulevaisuudessa erityisesti Kuhmotalossa. Palautteessa oli myös ajatuksia konsertin markkinointiin liittyen, esimerkkinä tyky-päivät ja Kuhmon mielen-terveysjärjestö.

10 POHDINTA

Tässä luvussa arvioin 22.9.2012 pidettyä Jos välitän konserttia omasta näkökulmastani ja arvioin lisäksi opinnäytetyöni tuotoksena syntynyttä Jos välitän-konserttituotetta hyödyntäen palautekeskustelusta saatua palautetta ja johtopäätöksiä. Tarkastelen opinnäytetyökokonaisuuteni eettisyyttä ja luotettavuutta ja sitä, miten opinnäytetyöprosessi on kasvattanut minua ammatillisesti. Esitän lisäksi opinnäytetyöprosessin aikana heränneitä jatkokehittämisaikatuksia.

10.1 Konsertin ja Jos välitän-konserttituotteen onnistumisen arviointi

Jos välitän-konsertin valmistaminen on ollut pitkä projekti, jota olen saanut valmistella ja kypsyttellä rauhassa. Projekti huipentui Ylä-Vieksissä pidettyyn konserttiin. Konserttipäivänä minulla oli hyvin rentoutunut olo, koska opinnäytetyöprosessin ja konserttiprojektin ajan minulla oli hyvä tukiverkko takanani, vaikka suurimman työn tein kuitenkin yksin. Koko opinnäytetyöprosessin ajan olin saanut eri tahoilta poikkeuksetta myönteistä palautetta opinnäytetyötäni kohtaan, mikä kannusti uskomaan omaan tekemiseen. Toisaalta uskoin myös vahvasti itse omaan tekemiseeni.

Olin odottanut kauan päivää, jolloin pääsisin testaamaan, miten musiikki ja laululyriikka kantavat terveysviestejä erityisesti kainuulaisille työikäisille. Henkilökohtaisesti koin, että konserttimuotoisen terveyden edistämisen kautta on helpompaa ottaa asioita puheeksi, vaikka sanallisestikin se on opittavissa oleva taito. Konsertti mahdollistaa kuitenkin välipuheissa asioista hyvinkin suoraan puhumisen, koska sanojen tueksi tulee aina musiikki, joka pystyy antamaan kuulijalle tilaa kerrottujen asioiden vastaanottamiseen.

Konsertti meni siihen nähden hyvin, kuinka vain muutamalla harjoituskerroilla harjoittelimme esiintyjien kanssa laulut esityskelpoisiksi. Laulun *Enemmän kuin eilinen tai huomisen* kypsyttely jäi lyhyeksi laulun haastavan kirjoitusprosessin vuoksi. Olen kuitenkin tyytyväinen siihen, että sain mielestäni kirjoitettua riittävän hyvän laulun määräaikaan mennessä. Oli erittäin tärkeää saada konsertin toteuttamiseen musiikin ammattilaisia. Se toi tietynlaista turvaa tekemiseen ja uusia näkökulmia lauluihin.

Koin terveysviestien välittämisen konsertin kautta erittäin miellyttäväksi. Olen tyytyväinen, että pystyin hyvin olemaan läsnä jokaisessa hetkessä, sanoissani ja musiikissa. Samalla pystyin tarkkailemaan yleisön reaktioita niin itse konserttiin kuin esimerkiksi konserttitilassa pörräävän ampiaisen kuulijoissa aiheuttamiin reaktioihin. Tunnelma konsertin jälkeen oli hyvä, mikä sai minut ymmärtämään, että myös konserttiyleisö oli pitänyt kuulemastaan.

Myönteistä palautetta saanut konsertti oli vain jäävuoren huippu tehdystä työstä, ja jo siksi sitä kannattaa jatkokehittää. Jo yksistään esimerkiksi uudet musiikkiharjoitukset konserttiin liittyen tuovat syvyyttä esiintymiseen ja konserttiin ylipäätään. Tyytyväisyydestäni konsertin lopputulokseen kertoo se, että pystyn katsomaan Jos välitän-konserttitallenteen melko rennolla mielellä, mikä ei ole kovin tavallista minulle. Toiveenani oli, että konsertissa taputukset olisivat vasta konsertin lopussa, jolloin konsertin intensiivisyys säilyisi paremmin. Tämä ei toteutunut, mutta toisaalta konserttipalaute kertoo konsertin tavoitteiden täyttymisestä.

Uskon entistä enemmän Jos välitän-konserttituotteeseen saadun myönteisen palautteen johdosta. Myös johtopäätökset kertovat opinnäytetyön tästä aiheesta olleen kannattava. Olin etukäteen miettinyt miten kuulija pystyisi samaistumaan ennestään tuntemattomaan musiikkiin, vaikka tukenani olisivat välipuheet ja mahdollisimman selkeät laululyriikat ja sävellykset. Konsertissa esiintyessäni näin ihmisten reagoineista heidän olevan ajatuksella konsertissa mukana. Konsertista saatu palaute kertoo myös huoleni olleen aiheeton. Haluan mainita tunteiden heräämiseen liittyen mielenkiintoisen havainnon konserttitallenteelta. Lähes koko konsertin alun tallenteella kuuluu vain esiintyjien äänet. Laulun *Kun olet poissa* aikana tallenteen katsoja voi kuitenkin kiinnittää huomiota konserttiyleisöstä usein kuuluvaan yskintään. Tämä voi kertoa tunteiden heräämisestä.

Kaiken kaikkiaan ajattelen, että Jos välitän-konserttituote on hyvä, kehittämiskelpoinen kokonaisuus, jota kannattaa jatkokehittää. Konsertti herätti konserttitilaisuuden aikana tunteita ja ajatuksia terveyden edistämiseen liittyen. On kuitenkin mahdollista, että tunteita ja ajatuksia herää myös konsertin jälkeen. Olen tyytyväinen konserttituotteen sisältöön, ja ajattelen että voin olla hyvillä mielin tyytyväinen lauluihin. Olen lähipiiriltäni saanut kuulla, että konsertin laulut pystyvät tulemaan laululyriikoineen uniin ja soimaan päivällä mielessä. He ovat toki kuulleet lauluja tallenteen kautta useammin kuin kerran. Tämä kertoo siitä, että lauluissa oli sitä jotain koukuttavaa, vaikka tietoisesti olen halunnut musiikkilani kapinoida musiikkiteollisuuden suosimaa, tietynlaisten koukkujen taktista piilottamista lauluihin.

10.2 Eettisyys

”Milloin ihmisen terveyttä on oikeus edistää?” Tämän kysymyksen avulla Vertio (2003, 142) haluaa herätellä teoksessaan *Terveyden edistäminen* lukijaa pohtimaan eettisyyttä terveyden edistämisen menetelmän valinnassa. Seuraavassa pohdin eettisyyttä suhteessa Jos välitän-konserttituotteeseen ja luonnollisesti koko opinnäytetyöhöni.

Ensinnäkin terveydenhuollossa on ammattietikan mukaista ottaa asioita puheeksi. Terveyden edistäjän tulee tiedostaa kysymysten kautta ihmisten henkilökohtaiset tarpeet ja jättää tilaa ihmiselle oman päätöksenteon rakentamiseen. (Vertio 2003, 142.) Suunnittelemani Jos välitän-konserttituote tarjoaa konserttiin osallistujalle tähän mahdollisuuden. Terveyden edistäjän tehtävänä on auttaa ihmistä, oli päätös terveyden edistäjän mielestä myönteinen tai kielteinen (Vertio 2003, 142). Ajattelen, että terveydenhuollon ammattietikan mukaista on tehdä työtä kehittävällä otteella, koska itsensä ja alan kehittäminen vaikuttaa työn laatuun.

Eettisyyden periaatteita ovat luvattoman lainaamisen toteutumattomuus, kritiikki tutkimustuloksia kohtaan, selkeä ja kaunistelematon raportointi, tutkimukseen osallistuneiden huomiointi osana tutkimuksen valmistumisessa sekä tutkimusta varten saatujen määrärahojen oikeanlainen käyttäminen (Hirsjärvi ym. 1997, 26–27). Olen pyrkinyt tekemään merkinnät lainauksista mahdollisimman täsmällisesti. Huomioin luvattoman lainaamisen toteutumattomuuden periaatteen myös suunnitellessani ja tuottaessani sisällön Jos välitän-konserttituotteeseen, esimerkiksi sanoituksiin, sävellyksiin ja sovituksiin. Opinnäytetyötä tehdessäni olin kriittinen lähdeaineistoa kohtaan. Kriittisyydessä auttoi opiskeluhistoriani myötä kehittynyt perehtyneisyys niin terveyden edistämiseen kuin musiikkiin liittyvään materiaaliin. Kriittinen ote työskentelyyn oli erityisen tärkeää, koska esimerkiksi relevantin teoriataustan kokoaminen on ollut kuin palapelin kasaamista. Olen muutoinkin tehnyt opinnäytettä kriittisellä asenteella, koska se saa minut työskentelemään tarkkaavaisemmin. Olen kirjoittanut opinnäytetyöraportin kertomaan mahdollisimman tarkasti ja rehellisesti opinnäytetyöni prosessista. Opinnäytetyöni on ekologinen, koska terveysviestien välittäjänä toimii musiikki luontoa kuormittavien materiaalien, esimerkiksi oppaiden sijaan.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan olen pyrkinyt toimimaan eettisesti kaikkia opinnäytetyöhöni osallistuvia kohtaan – alkaen mukana olleista toimijoista konserttiyleisöön. Olen erittäin kiitollinen opinnäytetyöni toteuttamiseen osallistuneille heidän työpanoksestaan ja ennen kaikkea heidän antaumuksestaan osallistua tähän. Vaikka opinnäytetyön tekeminen on ollut

varsin yksinäinen matka, näen tämän projektin kuitenkin hyvin vahvasti projektissa mukana olleiden yhteisenä matkana, jonka tekijät ovat toimineet yhteisen päämäärän hyväksi.

Toimeksiantosopimuksessa olin sopinut yhteistyön lisäksi hyvän tavan mukaisesti rahoituksesta, joka mahdollisti soittajien pyytämisen mukaan toteuttamaan kanssani konserttia. Sain Vieksi Wie-hankkeelta konsertin toteuttamiseen pyytämäni 600 euroa sisältäen soittajien palkat ja mahdolliset yllättävät kulut. Sopimukseen kuului lisäksi matkakustannusten korvaaminen soittajille, minulle (henkilölle, jonka kydyssä tulen konserttiin) ja Myötätuulelle. Päätin, että en halua itselleni tässä vaiheessa minkäänlaista rahallista korvausta tehdystä työstä, koska koen kiittolisuutta jo saadessani pyytää mukaan musiikin ammattilaisia mukaan, ja ylipäättään saadessani toteuttaa tämän projektin. Konsertin jälkeen saadut rahat on jaettu alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Ylimääräisiin menoihin varattua 200 euroa en tarvinnut, joten 600 euroa jaettiin konsertin kolmen soittajan kesken.

Pidätän itselleni tekijänoikeudet opinnäytetyötäni ja Jos välitän-konserttituotetta kohtaan. Tekijän oikeus päättyy 70 vuotta tekijän kuoleman jälkeen, ja tekijänoikeuksien voimaantulo edellyttää teoskynnyksen ylittymistä. Kaikki teokset, jotka erottuvat riittävästi aikaisemmin julkaistuista teoksista ja ovat omaperäisiä, riittävät ylittämään tekijänoikeuskynnyksen. Tekijänoikeudet jaetaan moraalisiin ja taloudellisiin oikeuksiin. (Karhumaa, Lehtman & Nikula 2010, 186–187.)

Tekijänoikeudet koskevat pohjimmiltaan tuotantoa jotka ovat kuultavissa, luettavissa tai nähtävissä elävän esityksen tai tallenteen muodossa. Näin ollen teoksen julkaisulla on merkitystä. Opinnäytetyössäni ja Jos välitän-konserttituotteessa voidaan puhua julkaisusta, koska tuon tuotteen itse julkiseksi. (Karhumaa ym. 2010, 189.) Olen ilmoittanut musiikilliset teokseni Teostoon, joka on Säveltäjien tekijänoikeustoimisto. Teoston tehtävänä on edustaa säveltäjien, sanoittajien, sovittajien ja musiikin kustantajia tekijänoikeusasioissa. (Teosto 2007a.)

10.3 Luotettavuus

Tutkimus on luotettava, mikäli se on vapaa epäolennaisista ja satunnaisista tekijöistä (Varto 1992, 103–104). Pyrin tekemään opinnäytetyöstäni luotettavan ottamalla huomioon luotettavuuden kriteerit. Näitä kriteereitä ovat uskottavuus, todeksi vahvistettavuus, merkityksellisyys, toistuvuus, kyllästeisyys ja siirrettävyys. Uskottavuus ilmaisee totuuden muodostumista

tutkijan ja tutkittavan välille, eli sitä miten totuus muodostui minun, esiintyjien ja yleisön välille. Toisaalta myös sitä, miten totuus muodostuu minun ja opinnäytetyöraportin lukijoiden välille. Konsertin totuuden muodostumista arvioin konsertista saadun palautteen kautta. Todeksi vahvistettavuus kertoo mitä on tehty, miksi ja miten. Tulosten tulee perustua aineistoon ja empiriaan. Opinnäytetyssäni olen ottanut tämän huomioon esimerkiksi huolellisella raportoinnilla. Merkityksellisyys kertoo tutkittavan ilmiön ja esiintymisen merkityksellisyydestä tutkimuskontekstissa. (Leinonen & Ravelin 2011.) Opinnäytetyöni on ollut merkityksellinen, koska sen aihe ja tuotos on ollut uusi, virkistävä ja nykyaikainen näkökulma terveyden edistämiseen.

Toistuvuudella tarkoitetaan sitä, että ilmiö ei ole sattumanvaraisesti esiintyvä. Olen perustanut opinnäytetyöni teoriataustan tutkittuun tietoon. Kyllästeisyys-kriteerin kautta olen huomoinut opinnäytetyössäni, että otan ilmiötä tutkiessani kaiken olennaisen esille. Kyllästeisyyskriteerin täyttymisestä kertoo Jos välitän-konserttituotteen onnistuminen. Siirrettävyydellä tarkoitetaan, että opinnäytetyöni tuloksia voidaan siirtää toiseen samanlaiseen kontekstiin niin, että tulkinnat eivät muutu. Siirrettävyyden vahvistamiseksi kuvailen riittävän tarkasti opinnäytetyöhöni ja sen tuotokseen vaikuttavia tekijöitä, esimerkiksi kohderyhmää ja ympäristöä. (Leinonen & Ravelin 2011.)

Opinnäytetyöni palautekeskustelun vastausten luotettavuutta pyrin parantamaan sillä, että en itse osallistunut palautteen keräämiseen. Näin palautekeskusteluun osallistujan ei tarvinnut miettiä esimerkiksi konsertin tekijän miellyttämistä, vaan hän sai vastata anonyyminä. Olin perehdyttänyt opiskelijat hyvissä ajoin tehtäväänsä, jotta heillä oli riittävästi aikaa paneutua siihen. Palautekeskusteluun osallistuneet olivat toisilleen tuttuja, mikä voi vaikuttaa siihen kuinka syvällisesti vastaaja antavat palautetta. Kuitenkin saaduista vastauksista voi päätellä, että vastaajat olivat pohtineen syvällisiäkin asioita ääneen.

Konsertin palautteen luotettavuuteen voi vaikuttaa ylä-vieksiläisten työikäisten suhteellisen pieni kokonaisuus, joista muutamat olivat päässeet paikalle. Henkilökohtaisen kutsun saaneista konserttiin osallistui muutamia. Tähän voi vaikuttaa se, että Kuhmon alueella Jos Välitän-konsertin kanssa samana päivänä kaksi musiikkitapahtumaa.

Konsertin päätyttyä ohjeistin yleisöä palautteen keräämiseen liittyen. Koska varsinaisia kutsuvieraita oli muutamia, päädyin pyytämään palautetta kaikilta konserttiin osallistuneilta henkilöiltä, jotka kokevat itsensä työikäisiksi, vieksiläisiksi aikuisiksi. Kaikkiaan palautteen antoi

kymmenen kohderyhmäläistä. Jollakin tavalla konserttiprojektissa mukana olleet vieksiläiset työikäiset eivät osallistuneet palautteen keräämiseen. Palautteen kerääminen järjestettiin Koskenmäen koulun asuntolan vieressä olevan Koskenmäen koulun tiloissa, jossa jokaiselle ryhmälle oli erillinen, rauhallinen tila. Palauteryhmiä oli kolme, ja yhdessä ryhmässä oli ollut kaksi vetäjää. Palautteen kerääjät kirjoittivat kohderyhmäläisten vastaukset palautelomakkeeseen. Opiskelijat kirjoittivat vastaukset puhtaaksi tietokoneella väärinymmärrysten välttämiseksi ja toimittivat ne minulle. Opinnäytetyön johtopäätöksiä ei ole muodostettu seikkaperäisen analysoinnin avulla. Tämä voi vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuteen. Johtopäätökset on kuitenkin muodostettu mahdollisimman huolellisesti ja kaunistelematta opinnäytetyön tavoitteisiin ja palautekyselyn tutkimustehtäviin peilaten.

Keniassa tehdessäni haastatteluja sairaalan henkilökunnalle, minulla oli usein mukana terveydenhoitajaopiskelija Nina Soininvaara. Hänen läsnäolonsa lisäsi Keniasta saatujen tietojen luotettavuutta, koska meitä oli kaksi varmistamassa asian ymmärtäminen. Tämä oli tärkeää, koska kenialaisten englannin ääntäminen saattaa olla aluksi haastavaa länsimaalaiselle.

Jos välitän-konsertin sisältämä, terveysviestijä välittävän musiikin tekeminen on ollut pitkälti pelkästään minun vastuulla. Näin ollen prosessi ei kuljeta lävitseen useita minuuttia. Tämä tukee lauluihin kirjoitettujen terveysviestien välittymistä esitysvaiheessa. Toisaalta esittämävaiheessa mukana olevat musiikin ammattilaiset tuovat minuuksiensa sisältöjä kokonaisuuteen. Olen ollut kauan musiikin kanssa tekemisissä sitä opiskellen, ja opiskelen terveyden edistämistä. Nämä tukivat kykyjäni tehdä terveysviestejä välittävää musiikkia ja onnistunut konsertti. Yhteistyö musiikin ammattilaisten kanssa lisää konsertin luotettavuutta, koska se tuo musiikin tarkasteluun uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia. Toisaalta yhteistyö terveyden edistämisen ammattilaisten kanssa tuo työhön terveyden edistämisen näkökulmaa. Opinnäytetyön tuotos on ollut sen kehittämissä näiden ammattilaisten kriittisen arvioinnin kohteena.

10.4 Ammatillinen kehittyminen

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoinen, innostava, opettavainen, pitkä ja henkisesti kuormittava prosessi ja projekti. Opinnäytetyön kuljettaminen opiskelun ja arjen rinnalla noin puolentoista vuoden ajan on ollut välttämätöntä, jotta opinnäytetyötä ja sen tuotosta ei tarvitsisi tehdä kiireellä. Jo pelkästään lauluryiikan kirjoittamiseen tarkoitettut vih-

kot käsilaukussa ovat saaneet ajattelemaan opinnäytetyötä usein. Minun tuli varata aikaa opinnäytetyön laaja-alaiselle tehtäväkentälle, joka aiheen uutuuden vuoksi sisälsi muun muassa teoreettisen kontekstin muodostamisen ja teorian tiedon haltuun ottamisen, teoreettisen tiedon hakemisen Keniassa, konsertin ideoinnin ja tuotteistamiseen ja ATH-aineistoon perehtymisen, konsertin ohjelmarungon ideoinnin, uuden, terveystieteilijä välittävän musiikkimateriaalin tekemisen ja välipuheiden kirjoittamisen, nuottien kirjoittamisen, musiikkiharjoitukset yksin ja yhdessä esiintyjien kanssa, yhteistyön konsertin toteuttamisessa mukana olleiden eri toimijoiden kanssa ja raporttiosan kirjoittamisen. Opinnäytetyön tekeminen on kirjaimellisesti ollut kuin palapelin kasaamista. Pienten asioiden, esimerkiksi laulun nuotinnuksen tai posterin valmistuminen, ovat tuoneet iloa.

Koen, että minulla oli entuudestaan hyvä paineensietokyky, ja missään opinnäytetyön vaiheessa en osannut stressata opinnäytetyön tekemistä. Tähän auttoi järjestelmällinen toiminta alusta alkaen. Sekä aiheanalyysi että opinnäytetyösuunnitelmavaiheessa koin tärkeäksi keskittyä vain olennaiseen, kiirehtimättä tekemään sivussa lopullista opinnäytetyötä. Opinnäytetyöprosessini oli hyvin suunniteltu, minkä johdosta viimeinen vaihe meni melko kivuttomasti kaiken muun opiskelun ja arjen sivussa. Tärkeää oli myös, että sain aloittaa opinnäytetyön aiheanalyysillä ennen Keniaan lähtöä syksyllä 2011. Ajattelen, että opinnäytetyöprosessi on kokonaisuudessaan kehittänyt kykyjäni priorisoida toimintaani, jota pystyn hyödyntämään tulevassa ammatissani terveydenhoitajana. Tämän opinnäytetyön tekeminen opetti erityisesti laajojen kokonaisuuksien yhtäaikaista hallintaa ja yhteistyön tekemisestä ja sen merkityksestä eri toimijoiden välillä. Koen, että tämä oli projektioppimista parhaimmillaan. Huolellisella suunnittelulla ja toimeen tarttuvalla asenteella pysyin hyvin aikataulussa.

Opinnäytetyöni on tukenut ammatillista kehittymistäni erityisesti terveyden edistämisen osaamisen kompetenssin, ympäristöterveyden edistämisen kompetenssin sekä yhteiskunnallisen terveydenhoitotyön osaamisen kompetenssin kautta (Opinto-opas 2009-2010, 19). Koska opinnäytetyönäni kehitin uuden terveyden edistämismenetelmän, olen tehnyt paljon ajatustyötä ja hankkinut teoreettista osaamista terveyden edistämiseen liittyen. Ympäristöterveyden edistämisen näkökulmasta konsertin vieminen vilkkaan asutuksen ulkopuolelle pienelle kylälle lisää terveyden edistämisen tasa-arvoisuutta. Ympäristöterveyden edistämiseen liittyen olen kehittynyt ammatillisesti erityisesti yhteisön huomioon ottamisen terveyden edistämässä. Esimerkiksi tuttujen ihmisten läsnäolo konserttitilanteessa voi tukea konsertin kuulijan halua edistää omaa terveyttä ja kannustaa tekemään työtä terveemmän elämän

eteen. Tämän opinnäytetyön tekeminen on lisännyt yhteiskunnallisen terveydenhoitotyön osaamista erityisesti sen vahvasti kehitystyöhön liittyvän luonteen vuoksi.

Opinnäytetyössäni sain mahdollisuuden kehittää myös musiikillista osaamistani, mikä tuntui erittäin hyvältä. Huomaan kehittyneeni musiikin tekijänä ja esittäjänä. Olen saanut myös lisää rohkeutta tekemiseen. Näin jälleenkäin ajatellen jo pelkästään uskallus lähteä tekemään kaikki musiikillinen materiaali itse tuntuu melko suurelta haasteelta, jonka kuitenkin halusin ottaa vastaan. Sain jälleen kokea, että kun asioihin suhtautuu huolellisesti, mutta pieni pilke silmäkulmassa, asiat järjestyvät hyvin. Sanoitusten ja sävellysten tekemisen palkan saa silloin, kun laulut ikään kuin heräävät eloon ja ideat ja ajatukset voi kuulla, tuntea ja aistia esimerkiksi värähtelynä. Opinnäytetyö antoi minulle erityisosaamista musiikin käyttämisestä terveyden edistämiseksi primaaripreventiivisessä vaiheessa, ja esimerkiksi taitoa tehdä terveysviestejä välittävää musiikkia. Tästä on hyvä jatkaa kehittymistä eteenpäin, ja opinnäytetyön kautta saamani kehitys musiikillisesti antaa työhön lisävalmiuksia.

Opetusministeriön työryhmän tekemän suosituksen (2007) mukaan ”opiskelijalla tulee olla mahdollisuus tehdä näkyväksi aiemmin hankkimaansa osaamista, saada arvio osaamisestaan sekä saada päätös osaamisen tunnustamista” (STHL ry 2008, 7). Saamani mahdollisuus tehdä tämä opinnäytetyö tukee erinomaisesti tätä suositusta. Näin ollen se tukee myös ammatillista kehitystäni. Opinnäytetyöstä toteutimme ATH-aineistoon liittyvien opinnäytetyöntekijöiden kanssa yhteiskirjoittamisena ATH-tutkimuksen ja terveyden edistämisen käsitteiden määrittelyt. Yhteiskirjoittaminen oli mielenkiintoinen oppimistapa ja toi mukavaa vaihtelua muutoin kovin yksinäiseen opinnäytetyön tekemiseen.

Uskon, että musiikilla oli suuri vaikutus sille, että jaksoin viedä antaumuksella opinnäytetyön alusta loppuun. Oli mahtavaa ja virkistävää heittäytyä esimerkiksi pianon ääreen, ja kokea siitä hyvää omaatuntoa opinnäytetyön tekemistä kohtaan. Musiikin ohella erityisen tärkeää oli toimiva yhteistyö eri toimijoiden välillä, ja se kaikki kannustus, jota olen matkan varrella saanut. Tämä on mahdollistanut minulle keskittymisen olennaiseen. Luottamus opinnäytetyössä mukana olleita kohtaan antoi rohkeutta delegoida tehtäviä soveltuvin osin konserttiprojektissa mukana olleille, ajatellen esimerkiksi konserttijulisteen suunnittelua, konsertin markkinointia ja musiikin tietyiltä osin sovittamista.

Olen erittäin kiitollinen kaikille tässä projektissa mukana olleille heidän työpanoksestaan ja asenteesta. Suuri joukko ihmisiä opinnäytetyön ympärillä on luonnollisesti ollut yksi opinnäy-

tetyön haasteista. En olisi kuitenkaan onnistunut tässä yksin. Kiitos bändille eli musiikkikasvatuksen aineopintoja tekevälle Kasvatustieteiden maisteri Elina Vidgrenille, musiikkipedagogi Sanna-Kaisa Ruopalle ja musiikkipedagogi Ismo Vänskälle. Kiitos Myötätuulelle ja sen opiskelijoille Minna Arffmanille, Leena Hanhiselle, Kati Pellille, Janne Haatajalle, Jenna Huotarille ja Emma Ipatille. Kiitos Wiexi Vie:n toimijoille ja kyläläisille, joista erityisterveiset Eeva Kyllöselle, Mari Haloselle, Erja Huotarille, Timo Niskaselle ja Minna Niskaselle. Yhteistyöllä toteutimme ikimuistaisen konsertin. Kiitos rakentavista kommentteista vertaisilleni: Sini Kärkkäiselle, Salli Turuselle ja Eveliina Korhoselle aiheanalyysivaiheessa, Nina Soininvaaralle ja ylemmän ammattikorkeakoulun edustajana vertaisenani olleelle Outi Väyryselle opinnäytetyösuunnitelmavaiheessa ja Riina Hämäläiselle ja Eevi Niskaselle opinnäytetyön esitysvaiheessa. Kiitän myös opinnäytetyön toista arvioivaa opettaja Anitta Juntusta opinnäytetyön raporttiosaan kohdistuneesta rakentavasta palautteesta opinnäytetyön esitysvaiheessa.

Haluan lähettää lämpöiset terveiset kaikille heille, jotka ovat osoittaneet tukensa opinnäytetyöprosessin ajan – alkaen heistä, jotka ovat vastanneet mitä ihmeellisimpiin kysymyksiin laulun sanotuksia tehdessäni. Erityiskiitokseni lähetän kotiväelle, joiden kannustus ja tuki on ollut opiskelua ja harrastuksiani kohtaan rakentavaa pienestä pitäen. Haluan ilmaista kiitokseni lehtori Jaana Härköselä tuesta ja kannustuksesta ajatellen Kenian reissua. Vaihtokaudet olivat merkityksellisiä niin elämästä oppimiselle kuin tämän opinnäytetyön onnistumiselle. Kiitos myös entiselle viulunsoiton opettajalleni Liisa Ylitalolle, joka yllätti minut saapumalla pitkän matkan takaa konserttiini. Yllätys teki minulle konserttipäivästä henkilökohtaisesti merkityksellisen.

Ohjaavalle opettajalleni Arja Oikariselle: Kiitos kannustuksesta, tuesta, ohjauksesta ja uskosta tätä opinnäytetyötä ja tekemistäni kohtaan. Koen saaneeni tehdä kehittämistyötä terveyden edistämiseen liittyen, mikä tuntuu erittäin omalta. Ihailen taitojasi ohjata opiskelijoita opinnäytteiden teossa. Kiinnostuksesi terveyden edistämistä ja sen kehittämistä kohtaan on lisäksi ollut erittäin inspiroivaa.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut minulle alusta asti asia, jota olen opiskelussa odottanut. Ehkä jo tästä asenteesta johtuen opinnäytetyöprosessi on ollut erittäin mieleenpainuva ja hauska – jos sitä siksi voi kutsua. Opinnäytetyön tekeminen on ollut tähänastisessa opiskelussa parasta Kenian vaihdon lisäksi. Opinnäytetyöni kytkeytyi hienosti työelämälähtöiseksi, vaikka sen taustalla olikin aluksi vain idea, jota esittelin mahdollisena aiheena. Konsertista saadun kirjallisen ja suullisen palautteen perusteella Jos välitän-konsertti tulee saamaan lisä-

esityksiä. Olen tyytyväinen, että päädyin valitsemaan opinnäytetyön toteutustavaksi toiminnallisen lähtökohdan. Toiminnallisen opinnäytetyön kautta on mahdollista päästä tekemään jotain todella konkreettista terveyden edistämisen eteen. Kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia tutkimuksia ehtii tehdä myöhemminkin.

10.5 Jatkokehittämisajatuksat ja suositukset

Tämä opinnäytetyö ja sen tuotoksena syntynyt tuote on uusi avaus musiikilliselle terveyden edistämiselle Suomessa. Jo opinnäytetyön aiheanalyysivaiheessa selvisi, että tutkittua tietoa musiikista ja laululyriikasta terveystieteen välittäjänä on vähän. Näin ollen uusien tutkimusten tekeminen musiikin mahdollisuuksista ja toimivuudesta terveyden edistämiseksi olisi suotavaa, ja todennäköisesti terveyttä edistävää. Jos välitän-konserttia ajatellen jatkokehittämisajatuksena cd-äänite erityisesti konserttiin osallistuneille voisi tukea konsertissa mahdollisesti alkanutta muutosprosessia. Lisäksi olisi mielenkiintoista toteuttaa esimerkiksi vuoden päästä kysely konsertin vaikuttavuudesta Ylä-Vieksissä konserttiin osallistuneiden kesken. ATH-aineston hyödyntäminen opinnäytetöissä tarjoaa erilaisia, mielenkiintoisia mahdollisuuksia, ja sitä kannattaa jatkaa edelleen.

Konserttimuotoinen terveystapahtuma on monin tavoin varteenotettava vaihtoehto terveystieteen välittämiseksi. Konsertti on edullinen, ekologinen ja toimiva tapa vaikuttaa samanaikaisesti henkilökohtaisella tasolla suurtenkin ihmismäärien kanssa. Konserttiin on lisäksi luonnollista tulla yhdessä perheen kanssa - työikäisille suunnatun konsertin näkökulmasta puolison tai ystävien kanssa. Näin ollen se lisää yhteisöllisyyttä ja kuuluvuuden tunnetta.

Kainuussa sosioekonomiset terveyserot ovat muuhun Suomeen verrattuna pääosin jyrkemmät. Tämä vaikuttaa merkittävästi siihen, että Kainuuseen syntyvillä lapsilla on valtakunnan lyhyin elinajanodote. (Heikkinen 2012, 9.) Konsertti mahdollistaa sosioekonomisten eron kaventamisen, koska Jos välitän-konsertti on suunniteltu sopimaan kaikille sosioekonomisesta statuksesta huolimatta. Konsertti haastaa kuulijaa pohtimaan omia valintoja ja vaikutusmahdollisuuksia suhteessa omaan terveyteen, ja murtamaan näin sosioekonomisen statuksen asemaa.

Terveystieteen välittävää musiikkia tehdessä on edullista, jos tekijällä on koulutustausta, joka liittyy sekä terveyden edistämiseen että musiikkiin. Toisaalta on mahdollista, että musiikin- ja

terveyden edistämisen ammattilaiset yhdistävät osaamisensa. Kannustan terveysviestejä välittävän musiikin tekemiseen. Olisi lisäksi arvokasta, jos julkisuudessa esillä olevat muusikot välittäisivät rohkeasti myönteisiä terveysviestejä. Tämä kuitenkin, mikäli he pystyvät seisomaan terveysviestejä välittävän musiikin sanoman takana. Jos musiikki on kuulijalle uutta ja outoa, hän joutuu työskentelemään aktiivisesti ymmärtääkseen musiikin sisältöä. Tämä voi toisinaan vaatia opettelemista ja vaatia useamman kuuntelukerran ennen musiikin sisällön avautumista – ja samaistumista. (Lehtonen & Niemelä 1997, 24.) On todennäköistä, että konsertissa esitettävä, terveysviestejä välittävä musiikki on kuulijalle entuudestaan tuntematonta. Konsertti kuitenkin mahdollistaa välipuheet laulujen välissä. Välipuheiden avulla voidaan lisätä yleisölle aiemmin tuntemattomien laulujen terveysviestien ymmärtämistä ja laulujen sisäistämistä, koska laulua edeltävän puheen jälkeen lauluun on mahdollisesti syntynyt jonkinlaista tarttumapintaa. Välipuheet mahdollistavat terveysasioita ja –faktoista hyvinkin suoraan puhumisen. Musiikilla voidaan tämän jälkeen pehmentää ja henkilökohtaistaa sanomaa. Konsertti on myös suhteellisen helppoa viedä myös syrjäisemmille alueille. Suosittelen konserttimuotoista terveyden edistämistä.

Toivon, että tämä opinnäytetyö kannustaa musiikilliseen innovatiiviseen ajatteluun musiikin käytön suhteen terveyden edistämässä ja terveyden edistämisen kehittämässä. Musiikilla on paljon annettavaa, ja Jos välitän-konserttituote on siitä vain yksi esimerkki. Toivon että tämän opinnäytetyön kautta terveydenhuoltoalan ammattilaiset voivat saada ymmärrystä musiikin mahdollisuuksien monipuolisuudesta ja saada toisaalta myös rohkeutta musiikin mahdollisuuksien sisällyttämisestä työhön. Musiikki on lahja, jonka terveydenhuollon ammattilainen voi antaa asiakkaalle.

LÄHTEET

- Absetz, P. 2010a. Miten ohjaan ja motivoin elintapamuutokseen. *Terveystieteitä* 1/2010. 9–11.
- Absetz, P. 2010b. Mistä motivaatio käyttäytymisen muutokseen? Luentomuistiinpanot. Kansanterveyspäivä 2010. 11. Viitattu 4.2.2012.
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/794bfabf-cc30-4546-b0b4-091a7a1ee6dd>
- Ahonen-Eerikäinen, H. 1997. Musiikin maailmasta mielen maisemiin. Teoksessa M. Kaikkonen & S. Mattila (toim.) *Musiikki ja mielen mahdollisuudet*. Helsingin: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus 1997. 55.
- Alueellinen terveys ja hyvinvointikysely n.d. Viitattu 22.4.2012.
http://www.terveytemme.fi/ath/analyysit/ATH_2010_aineisto.pdf.
- Alueellinen terveys ja hyvinvointitutkimus n.d. Viitattu 22.4.2012.
http://www.pshp.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/npp/embeds/17773_Kaikkonen_Oulu_ATH_esittely_28102009.pdf.
- Amu, M. 2001. Music and health messages. *Research Review NS* 17.1 Viitattu 26.12.2011.
http://culturesofcare.uib.no/downloads/17_1/Amu_171.pdf
- Davis, M. n.d. Health Through Song: Outreach workers in Benin and Guatemala use lyrics to promote health. Viitattu 10.10.2011.
<http://harvardmedicine.hms.harvard.edu/fascinoma/sound/song.php>
- Dunderfelt, T. 1990. *Elämänkaaripsykologia*. 9. uudistettu painos. Porvoo: WSOY. 118.
- Eerola, T. & Saarikallio, S. 2010. Musiikki ja Tunteet. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.) *Musiikkipsykologia*. 2. painos. Jyväskylä: Atena. 265–272.
- Gichinga, E. 2007. *Counseling in the African context; A Counseling Guide*. Nairobi: GEM Counseling Services. 173.
- Halonen, M. 2012. Sähköposti 29.11.2012.

- Health Song International n.d. About Health Songs International. Viitattu 1.12.2012.
<http://healthsongs.org/en/about>
- Heikkinen, M. 2012. Hyvät käytännöt kainuulaisten työnhakijoiden terveyden edistämiseksi. 2.uudis. painos. Kainuun maakunta-kuntayhtymä.
- Heinonen, Y. 1992. Ideasta musiikiksi: Sävellysstrategioiden ja niiden valintaan vaikuttavien tekijöiden tarkastelua kognitiivisen musiikkitieteen näkökulmasta. Teoksessa J. Louhivuori & A. Sormunen. Kognitiivinen musiikkitiede. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitos. 229.
- Hietalahti, O. (san.) Railo, M. säv. 2001. Tauti aikuisen kypsän ihmisen.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15.-16 uudist. painos. Hämeenlinna: Tammi. 26–130.
- Hodges, D. & Sebald, D. 2011. Music in the human experience; An introduction to music psychology. New York ja Lontoo: Routledge. 287–290.
- Hoikkala, T. 2009. 2. Tutkijat varusmiespalveluksessa. T. Hoikkala, M. Salasuo ja A. Ojajärvi (toim.) Tunnetut sotilaat. Jyväskylä: Gummeus Kirjapaino Oy. 46.
- Honkanen, H. & Mellin O. 2008. Terveyden edistämisen työmenetelmiä terveydenhoitajan työssä. Teoksessa P. Haarala, H. Honkanen, O. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta. Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita. 158 – 162.
- Javanainen, M. 2007. Sydän- ja verisuonitaudit. Terveyskirjasto. Viitattu 1.12.2012.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=avv00023
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tammi. 12-13.
- Kainuun maakunta-kuntayhtymä 2009. Tieto Toiminnaksi – hyvinvoinnin ja terveyden tasaa-arvoa. Viitattu 27.3.2012.
http://maakunta.kainuu.fi/tieto_toiminnaksi
- Kalakoski, V. 2010. Musiikki Minussa. Teoksessa J. Louhivuori & K. Saarikallio (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena. 146.

- Karhumaa, M., Lehtinen, I. & Nikula, J. 2010. Musiikki liiketoimintana. Suomi: In Print. 186–189.
- Kasila, K. 2011. Uudenlaisia käytäntöjä vaikuttavaan terveysohjaukseen. Luentomuistiinpanot. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 4.2.2012.
<http://www.avi.fi/fi/virastot/itasuomenavi/Ajankohtaista/tapahtumat/Koulutusmateriaalit/Documents/Suun%20terveys%20osana%20hyvinvoinnin%20ja%20terveyden%20edist%C3%A4mist%C3%A4%202.12.2011,%20Kuopio/Kirsti%20Kasila%20Kuopio%202.12.2011.pdf>
- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2006. Voimavarat käyttöön; Myönteisten tunteiden voima. Duodecim: Työterveyskirjasto.
- Kaukonen, A. & Johansson, C. (san.), Kopisto, M. (säv.) 1979. Popsi popsi porkkanaa.
- Kauppinen, M. 2012. Musiikin tervehdyttävä voima. Terveydenhoitajalehti 1/2012. 8–9.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koskenvuo, M & Mattila, K. 2009. Sairauksien ehkäisy. Terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet. Viitattu 3.1.2012
https://remote.kajak.fi/dtk/shk/,DanaInfo=.awxyCxjx2m7200478yQx1+koti?p_haku=preventio
- Kurkela, K. 1997. Musiikki ja itsen kohtaaminen. Teoksessa M. Kaikkonen & S. Mattila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus 1997. 22–24.
- Kyllönen, E. & Niskanen T. 2012. Vieksi Wie-hanke; Loppuraportti. 3–6. Viitattu 29.10.2012.
http://www.vieksi.fi/documents/Loppuraportti_WiexiVie_290212_FIN.pdf
- Kyngäs & Vanhanen 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11, no 1/-99. 5.
- Lehtonen, K. 1989A. Musiikki ja terveyden edistäminen. Porvoo; Helsingin; Juva: WSOY SHKS. 9.

- Lehtonen, K. 2007B. Musiikin symboliset ulottuvuudet. Suomen musiikkiterapiayhdistys. 63.
- Lehtonen, K. & Niemelä, M. 1997. Kielikuvista mielikuviin; Musiikin monikerroksisen kerronnallisuuden tarkastelua esimerkkiaineistona psykiatristen potilaiden tärkeäksi kokema musiikki. Turku: Kasvatustieteiden laitos. 24–109.
- Leinonen, R. 2011. Induktiivisen tutkimuksen luotettavuus. T. Ravelin (luennoitsija). Luentomuistiinpanot. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
- Leskinen, J. n.d. (san. säv.) Skitsofrenia.
- Liikanen, H. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010/1. 6–10.
- MTV3 2010. Eliniässä suuret erot Suomessa - elämä on lyhin Kainuussa. Viitattu 1.12.2012. <http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/2010/10/1202611/karjalainen-eliniaassa-suuret-erot-suomessa---elama-on-lyhin-kainuussa>
- Niskanen, M. 2012. Sähköposti 2.9.2012.
- Obadhah, E. (Nurse) 2011. Kenya, Kisumu: Lumumba Health Center. Haastattelu 10.10.2011.
- Oikarinen, A. Kainuulaisten miesten terveystietäytyminen – kulttuurinen näkökulma. Oulun yliopisto. Terveystieteiden laitos. Väitöskirja. 142.
- Opinto-opas 2009-2010. Kajaanin ammattikorkeakoulu. 19.
- Ottawa Charter for Health Promotion, 1986. First International Conference on Health Promotion. WHO/HPR/HEP/95.1. Viitattu 17.3.2012 http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf
- Raburu, J. (DPHN) 2011. Kenya: Kisumu District Hospital. Haastattelu 9.12.2012.
- Pietilä, I. 2009. Kontekstuaalinen vaihtelu miesten puheessa terveydestä: yksilöhaastatteluiden ja ryhmäkeskustelujen vertaileva analyysi. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2009: 46–172.
- Rintala, J. (san. säv.) n.d. Tuntematon potilas.

- Rooksby, R. 2007. Arranging songs; How to put the parts together. Yhdysvallat: Backbeat books. 7–10.
- Saarikallio, S. 2010. Musiikin tunnemerkit arkielämässä. J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.) Musiikkipsykologia. 2. painos. Jyväskylä: Atena. 260–286.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. 2005a. Johdanto. Teoksessa K. Salmela-Aro & J. Nurmi. Mikä meitä liikuttaa; Modernin motivaatiopsykologian perusteet. 6.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. 2005b. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa K. Salmela-Aro & J. Nurmi. Mikä meitä liikuttaa; Modernin motivaatiopsykologian perusteet. 10.
- Salo, H. 2006. {kahle}Kuningaslaji; Lauluyriikan käsikirja. 5. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino oy, 18–64.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein; Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Savola, E., Peltö-Huikko, A., Tuominen, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Sata tapaa arvioida terveyden edistämistä; Katsaus terveyden edistämisen arviointitutkimuksiin. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 6/05. 18.
- STHL ry 2008. Helsinki: Suomen Terveydenhoitajaliitto. 7.
- STM 2011a. Terveyden edistäminen 2011. Viitattu 3.1.2012
<http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen>
- STM 2012b Lainsäädäntö. Viitattu 1.12.2012. <http://www.stm.fi/hyvinvointi/lainsaadanto>
- Teosto, 2007a. Mikä Teosto on? Viitattu 11.2.2012.
http://www.teosto.fi/fi/mika_teosto_on.html
- Teosto 2012b. Teosilmoitus; Mikä on sovittamista? Viitattu 26.10.2012
<http://www.teosto.fi/tekijat/artikkelit/teosilmoitus>
- Terveyden edistämisen laatusuositus. 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön sivusto. Viitattu 3.1.2012

http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/terveyden_edistaminen_kunnissa/laatusuositus

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 1.5.2011

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Terveytemme.fi 2010a. ATH-tilastokuviot; Alue: Kainuu. Viitattu 1.12.2012.

http://www.terveytemme.fi/ath/tulokset/graph/theme.php?alue1=ath_1

Terveys 2015 –kansanterveysohjelma. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 13.5.2012

http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/terveys2015

THL n.d.a. ATH - terveyttä ja hyvinvointia kuntalaisille. Viitattu 20.4.2012.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/ath

THL n.d.b. Tausta ja tavoitteet. Viitattu 20.4.2012.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/ath/tausta

THL n.d.c. Alueellinen terveys- ja hyvinvointi tutkimus (ATH) Viitattu 20.4.2012.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/hanke?id=21845

Torkkala, S. 2002a. Johdanto: Näkökulmia terveysviestintään. Teoksessa S. Torkkala (toim.)

Terveysviestintä. Helsinki: Tammi Oy. 5–8.

Torkkola, S. n.d.b. Johdanto Terveysviestintään. Tampereen yliopisto: Tiedotusopin laitos. 5

Viitattu 22.10.2012

http://www.uta.fi/laitokset/tiedotus/opiskelu/Torkkola_Johdanto_terveysviestintaan.pdf

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa; Valmentava elämäntapaohjaus. Keuruu: Edita. 33–41.

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä Oy. 103–104.

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Tammi. 29–142.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi. 51.

Wiio, O. & Puska, P. 1993. Terveysviestinnän opas. Keuruu: Otava. 129–130.

Ylä-Vieksin kyläyhdistys 2012. Sujuvaa arkea hakemassa. Viitattu 28.11.2012. www.vieksi.fi.

LIITTEET

Liite 1 Jos välitän-konsertti 22.9.2012 (sisältö)

Liite 2 Konsertin kutsujuliste

Liite 3 Konsertin ohjelmalehtinen

Liite 4 Kysymykset palautekeskusteluun

Liite 5 Vastaukset palautekeskusteluun

Jos välitän-konsertti 22.9.2012 (sisältö)

Avaus, laulut ja päätös:

Terveysviesti:

Välipuhe ennen laulua:

KONSERTIN AVAUS: tilaaja		<ul style="list-style-type: none"> - Tervetuloitovotus - Puhelimet äänettömälle - Taputtaminen vasta lopussa
PÄIVÄNI 2:25	Terveysviesti: herättää ajatuksia päivän ja elämänkaaren suhteesta toisiinsa Säv. Hannele Partanen, 2011 pianolle	
ENEMMÄN KUIN EILINEN TAI HUOMINEN 6:09	Terveysviesti: Elämä on ainutkertaista jos sen vain muistaa. Eilisen ja huomisen voi unohtaa, mutta tämän päivän parhaillaan ellettävää hetkeä ei. Unohtaminen on helppoa. Säv. San. Hannele Partanen 2012	<ul style="list-style-type: none"> - Tervetuloitovotus, tarkoitus, ATHsta kertominen ***** - Onko elämä ainutkertaista? Mikä tekee sinun elämästäsi ainutkertaisen? - Elämän sivussa kuljettamisesta - Laulun terveysviestin kertominen
UUSI ELÄMÄ 2:54	Terveysviesti: Sairastumisen mahdollisuuden muistaminen terveenä ollessa Säv. San. Hannele Partanen 2011	<ul style="list-style-type: none"> - Muistako miltä tuntuu sairastua? - Eläminen sairauden kanssa on raskaampaa kuin ilman sitä - Kutsuako sairautta luokseen, kun sen voi saada kutsumattakin - Haluanko sairastua? Sairastuneella: sairauden hallinnassa pitäminen
KUN OLET POISSA 3:17	Terveysviesti: Havahduttaa kuulija ajattelemaan, millainen merkitys kuulijalla on erityisesti hänen läheisilleen. Säv. San. Hannele Partanen 2011	<ul style="list-style-type: none"> - Laulu kertoo erityisesti ennenaikaisen kuoleman vaikutuksista lähimmäisiin. Sellaiseen ennenaikaiseen kuolemaan, jonka todennäköisyyteen olisi pystynyt itse vaikuttamaan. - Sinulla on merkitystä, olet arvokas. - Voit kuulla millaisia ajatuksia sinun kuolemasi herättää lähimmäisissäsi - Kuuntele laulua hyvillä mielin, koska pysyt vielä vaikuttamaan tulevaisuuteesi

TOIVO 3:13	Terveysviesti: Toiveikkaana ihminen pystyy kohtaamaan vaikeitakin asioita lannistumatta Säv. Hannele Partanen 2012, viululle, sellolle, pianolle ja cajonille	
VAHVA JA ROHKEA 3:17	Terveysviesti: Vahvuus ja rohkeus muutokseen löytyy itsestä. Säv. San. Hannele Partanen 2012	<ul style="list-style-type: none"> - Elämiseen tarvitaan vahvuutta ja rohkeutta - Vahvuutta on jaksaa herätä peiton alta kesken parhaimpien unien. - Rohkeus tarttua haasteisiin/rohkeus jättää edistämättä terveyttä - Valintojen kanssa eläminen - Mistä tukea muutokseen? - Ei ole väliä, jos koet epäonnistuneesi. Sinulla on oikeus uuteen mahdollisuuteen.
JOS VÄLITÄN 3:24	Terveysviesti: Välitätkö todella itsestäni ja elämästäni? Säv. San. Hannele Partanen 2010	<ul style="list-style-type: none"> - Ihmiset tietävät miten elää terveyden kanssa myönteisesti ja mitä se vaatii – mitään ei tapahdu. - Terveys on yksi arvostetuimpia asioita elämässä - Rakentava itsekkyyys - Kaikki suuret askeleet ja muutokset koostuvat ja alkavat pienistä askeleista; esimerkkien antaminen - Voiko toisesta todella välittää, jos ei ensin välitä itsestään - Unohtuminen yhteiskunnan odotuksiin, pysäytä kiire. - Elämän valinnat - Välitätkö?
MUUNNELMA LAULUN ENEMMÄN KUIN HUOMINEN TEEMASTA 3:24	Terveysviesti: Muistuttaa elämän ainutkertaisuudesta. Säv. Sov. Hannele Partanen 2012, pianolle	
KONSERTIN PÄÄTÖS		<ul style="list-style-type: none"> - kiitokset - bändin esittely - palautteen keräämisen ohjeistaminen - palautteen kerääminen - kahvitarjoilu



Jos Jäkötän

HANNELE PARTANEN
& BÄNDI

TERVEYDENHOITAJAOPISKELIJA
HANNELE PARTASEN
OPINNÄYTETYÖKONSERTTI

LA 22.09.2012
Klo 12.00 / Vapaa pääsy
Koskenmäen koulun asuntola

Suunnattu aikuisille
Lapsille järjestettyä ohjelmaa
Kahvitarjoilu & pikkusuolaista

Konsertin järjestää yhteistyössä
Kajaanin AMK ja Wiexi Vie -hanke

Jos välitän, niin miksi en mitään tee.
Onko elämä mulle tyhjää aikaa vaan?
Jos arvostan yhtään elämää,
miksi antaisin siiiiä hetkiä pois?



Hannele Partanen & Bändi

TERVEYDENHOITAJAOPIKSELLIA
HANNELE PARTANEN
OPINNAYTETYÖKONSERTTI

LA 22.09.2012
Klo. 12.00 / Vapaa pääsy
Koskemuksen koulun osuntola

Suunnattu aikuisille
Lapsille järjestettyä ohjelmaa
kehittämällä & pikkuosuillaista
Konsertin järjestää yhteistyössä
Kajantien ANK ja Niska Vie -banke

BÄNDI // Elina Vidgren - Sanna-Kaisa Ruoppa - Ismo Vänskä //

<p>Päiväni*</p> <p>Enemmän kuin eilinen tai huomisen</p> <p>Uusi elämä</p> <p>Kun olet poissa</p> <p>Toivo*</p> <p>Vahva ja Rohkea</p> <p>Jos välitän</p> <p>Muunnelma laulun Enemmän kuin eilinen tai huomisen teemasta*</p>	<p>Elämä on ainutkertaista, jos sen vain muistaa.</p> <p>Hetket aarteiden vertaista, jos ne vain huomaa.</p> <p>Tänään, vain tänään on se päivä;</p> <p>joka merkitsee enemmän kuin eilinen tai huomisen.</p> <p>Sanoitukset ja sävellykset: Hannele Partanen Sovitukset: Hannele Partanen & Bändi * Sovitukset: Hannele Partanen</p>

PALAUTEKESKUSTELUN KYSYMYKSET

- **Millaiset ovat päällimmäiset tunnelmasi konsertista?**

- **Herättikö konsertti ajatuksia liittyen** (Jos vastaus kyllä, perustele)
 - o omaan terveyteen (kyllä/ei)
 - o oman terveydentilan merkitykseen (kyllä/ei)

- **Mikä/mitkä/millaiset asiat jäivät parhaiten mieleesi?**

- **Muuttuiko suhtautumisesi koskien sitä, miten koet terveytesi?** (kyllä/ei)
(Jos vastaus kyllä, perustele)

- **Jos ajattelet konserttia kokonaisuutena**
 - o mikä onnistui?
 - o missä olisi kehitettävää?

- **Oliko jotain, mitä et ymmärtänyt?**

- **Jäikö jokin laulu erityisesti mieleesi?** (Perustele)

- **Sopiiko mielestäsi musiikki ja konsertti tavaksi edistää terveyttä?**

- **Koetko, että sinulle oli henkilökohtaista merkitystä osallistua Jos välitän-konserttiin?**

- **Vapaa sana...**

KIITOS!

Vastaukset palautekeskustelun kysymyksiin

Jos välitän-konsertti 22.9.2012

Vastaajia oli yhteensä kymmenen, seitsemän naista ja kolme miestä. Heidät jaettiin kolmeen ryhmään.

Palautekeskusteluryhmiä vetämässä:

Terveystenhoitajaopiskelija: Minna Arffman

Sairaanhoitajaopiskelija: Kati Pelli

Sairaanhoitajaopiskelijat Leena Hanhinen ja Janne Haataja

(C) Millaiset ovat päällimmäiset tunnelmasi konsertista?

- koskettava
- rohkaiseva
- itkettävä
- tunteita herättävä
- mielenkiintoinen
- hyvä
- asia + musiikki yhdistettynä
- syvällisiä asioita
- Aivan mahtava konsertti
- Hyvä, että korostettiin elämän ainutkertaisuutta.
- Laulajalla on todella mahtava ääni. (Verrattiin J. Kurkelaan)
- Voimakkaat tunteet, esitys oli puhutteleva. Musiikki puhuttelee. Esitys oli laaja kokonaisuus ja tunteita käsiteltiin laajalti. Tavallaan esitys oli surullinen, ei mikään iloinen esitys.

(B) Herättikö konsertti ajatuksia liittyen (jos vastaus kyllä, perustelee)

- o omaan terveyteen (kyllä/ei)
 - Kyllä; tarttis tehdä jotakin esim. lähteä lenkille
 - Tuli syyllistävä vaikutus tupakasta
 - Sain ajatuksia rohkeudesta ja voimasta muutosten tekoon.
 - Olen itse terve, ei siksi niin voimakkaita. Eri asia olisi, jos olisin sairas.

- Kyllä, koska olen vielä suhteellisen terve. Etenkin siinä kohtaa, missä mietittiin kuinka voitaisiin edistää omaa terveyttämme. Voisin miettiä omia tekojani/valintojani.
- Kyllä, ymmärsin että olen itse vastuussa omasta terveydestäni. Kuten siitä mitä syön ja tupakoinko.
- Ennaltaehkäisy
- Liikunnan merkityksen kasvu
- Tupakan pois jättäminen
- Ruokavalio
 - o **oman terveydentilan merkitykseen** (kyllä/ei)
- Kyllä, minulla on ylipainoa ja tuli muistutus sen merkityksestä ja että pieniä askelia ottamalla voi saada aikaan muutoksen.
- Kyllä, voisi paremmin yrittää päivittäin kiinnittää huomiota omiin valintoihin ja tekemisiin.
- Myös ajatuksia siitä miten läheisetkin ovat tärkeitä ja kuinka tärkeä voin olla heille – jotain siis voisi tehdä oman terveytensä eteen.
- Jäi hyvä fiilis. Nautin esityksestä musiikillisesti ja kokoonpanosta yleensäkin.
- Konsertissa tuli esille hyvin myös henkinen terveys fyysisen terveyden lisäksi
- Henkinen terveys herätti ajatuksia

(C) Mikä/mitkä/millaiset asiat jäivät parhaiten mieleesi?

- Laulujen sanat: koskettavia, ei mitään hömppää
- Uusi hyvä tapa viedä asiaa eteenpäin
- Sovitukset ja sanat sopivat hyvin tilaisuuteen
- tupakan valistus
- elämän ainutkertaisuus
- Hyvä lauluääni
- Se, että elämä on omilla käsissäni

(B) **Muuttuiko suhtautumisesi koskien sitä, miten koet terveytesi?** (kyllä/ei) (Jos vastaus kyllä, perustelee)

- Huomasin, että omat asiat ovat hyvin.
- Olen lopettanut tupakan polttamisen ja tuli tunne että hyvä kun on JO tehnyt jotakin, siitä tuli hyvä mieli.
- Osaan olla kiitollinen siitä että olen terve. Suhtautumiseni ei muuttunut, mutta kiitollisuus korostui.
- ”Ensin pitää välittää itsestään, että voi välittää muista.” tämä oli hyvä lause/miete Hannelelta.
- Yhden ryhmän jäsenen suhtautuminen ei muuttunut.
- - (Yhden ryhmän vastaus.)

(C) **Jos ajattelet konserttia kokonaisuutena**

o **mikä onnistui?**

- Kokonaisuus, käytiin koko elämän kirjo läpi
- Aivan mahtava, hyvä musiikki ja laulaja, odotamme levyä!!!
- Konsertti sujui tosi hienosti. Aivan mahtava, upea. Kannattaisi kiertää Suomea.
- Kokonaisuus. Musiikin kautta voidaan vaikuttaa tunteisiin yhtä hyvin kuin palopuheella ja jopa voimakkaammin.
- Hannelen omat puheet kappaleiden välissä olivat hyvät.
- Konserttiin oli paneuduttu hyvin, ajallisesti sopiva pituus. Huolellista työtä.
- Musiikki!
- Ääni ja esitys hyvä. Arvosana kouluasteikolla (4-10): 10-
- Kerronnat sopivan mittaisia ja musiikki kevensi sanomaa
- Jaksotus sanomalle hyvä
- Ajallisesti tunnin konsertti sopiva
- Tila oli sopiva konsertille
- Hyvin järjestetty mm.akustiikka
- Kokonaisuus erittäin hyvä

o **missä olisi kehitettävää?**

- Ei ole vertailukohdetta, niin ainutkertainen konsertti
- Voisi tehdä eri kohderyhmille samankaltaisia konsertteja – nuorille, menisi varmasti asia paremmin perille kuin luentona
- Lisätä puhetta liikunnasta ja ravitsemuksesta
- Ampiaiset häiritsivät yleisön keskittymistä.
- Mainontaa olisi voinut olla enemmän, jotta katsojia olisi ollut enemmän.
- Ajankohtana ehkä vähän huono, koska ihmiset marjastavat ja sienestävät kauniina syyspäivänä.
- (Yhden ryhmän vastaus.)

(C) **Oliko jotain, mitä et ymmärtänyt?**

- Ei ollut
- Ei, esitys oli selkeä.
- Esitys hyvin ymmärrettävissä!

(C) **Jäikö jokin laulu erityisesti mieleesi?** (Perustele)

- Kun olet poissa – herätti muistoja ja paljon ajatuksia
- Kun olet poissa, se oli puhutteleva laulu.
- Kun olet poissa
- Vahva ja rohkea – alkoi aamun heräämisellä ja oli kannustava, mukava melodia
- Vahva ja rohkea, koska se oli nopeatempoisempi ja voimakas sekä iloisempi kuin muut laulut.
- Vahva ja rohkea
- Toivo
- Kaikki laulut hyviä

(A) **Sopiiko mielestäsi musiikki ja konsertti tavaksi edistää terveyttä?**

- Kaikki vastaajat olivat yksimielisesti sitä mieltä, että EHDOTTOMASTI. (Yhden ryhmän vastaus.)
- Paljon parempi tapa edistää terveyttä kuin luento. Ihmisillä säilyy mielenkiinto, luennoille nukahtaa.
- ”Etukäteen mietin, voiko näitä yhdistää ja KYLLÄ voi!”

- Musiikilla terveysasiat jäävät mieleen paremmin kuin lehdestä tai netistä lukemalla
- Kyllä, sopii oikein hyvin.
- Kyllä, musiikki on vahvempaa ja tunnerikkaampaa kuin ”palopuheet”.

(C) Koetko, että sinulle oli henkilökohtaista merkitystä osallistua Jos välitän-konserttiin?

- Kaikki vastasivat kyllä! (Yhden ryhmän vastaus.)
- Ei mikään käännepäivä, mutta tietoa tuli paljon esimerkiksi sairauksien ehkäisystä. Pysäyttihän se miettimään.
- Ei mikään käännteentekevä esitys itselleni.
- Kyllä!
- Tyytyväinen, että tuli konserttiin

(C) Vapaa sana...

- Seuraavaksi Kuhmo -talo sitten Finlandia -talo...
- Kannattaa markkinoida yrityksille esimerkiksi tyky –päiviin, varmasti olisi markkinarakoa!!!!
- Huomasin Hannelen nuoruuden ja että työ on edessä. Toivottavasti jaksaa valistaa vielä kymmenienkin vuosien päästä.
- Vinkki: Tällöinen konsertti Kuhmo-taloon ja saataisiin enemmän kuulijoita paikalle
- Ajankohta onnistunut: Syksy

Keväällä ja kesällä ihmiset hakeutuvat ulkotöihin ja liikkumaan luontaisesti valon lisääntyessä, mutta syksyllä helposti jäädytään sohvan nurkkaan istumaan, kun illat pimenevät ja sää viilenee. Tällöin myös oman hyvinvoinnin miettimiseen jää aikaa. Tämän konsertin myötä tulee varmaan lähdettyä liikkumaan, ettei jäisi iltaisin sovalle istumaan.

- Pidä työ ja harrastus erillään. Olet musikaalinen, joten hyvä pitää rakas harrastus vastapainona tulevalle työelämällesi terveydenhoitajana. (Tämän kertoi henkilö, jolla kokemusta asiasta)
- Jatka esiintymistä, olet lahjakas. Kehittele ideoita eteenpäin.
- Lähde kiertelemään Kainuuta eri kuntiin.
- Esimerkiksi Kuhmon mielenterveysjärjestö voisi olla kiinnostunut esityksestä.