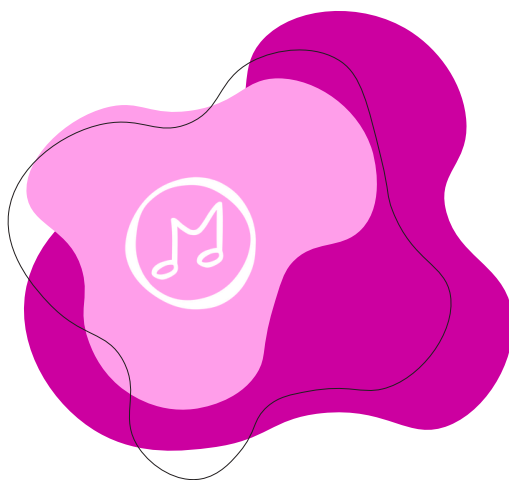


Musisoimaan ikääntyneiden kanssa

Opas musiikkityöntekijöille ikääntyneiden
osallisuuden ja toimijuuden vahvistamiseen



Anna Kallas
Merja Lähteenvalo Ceseña



Sisällysluettelo

Johdanto: Mitä osallistava musiikkityö on?.....	1
Osallisuus.....	1
Toimijuus.....	2
Musisoimaan ikääntyneiden kanssa.....	4
Miten perustella musiikin tärkeyttä?.....	4
Sopiessasi musiikkituokiosta on hyvä selvittää nämä.....	5
Ikääntyneiden musiikkimieltymyksistä.....	7
Musiikkituokion suunnittelu ikääntyneiden moninaiselle joukolle.....	11
Paikka, osallistujat, ajankohta ja kesto.....	13
Kaksin vai ryhmässä?.....	14
Aistiesteettömyys.....	15
Liikkuminen.....	18
Kognitiiviset haasteet.....	19
Ikääntyneen kohtaaminen ja läsnäoleva vuorovaikutus.....	22
Muistisairaahan kohtaamisen erityispiirteitä.....	24
Vinkkejä muistisairaahan kohtaamiseen.....	25
Haastavat tilanteet.....	27
Loppusanat.....	29



Johdanto: Mitä osallistava musiikkityö on?

Sairaala-, hoiva- ja yhteisömuusikot toimivat palveluammattissa, joka pyrkii osaltaan tukemaan hoito- ja hoivatyötä.

Hoivamusiikkityötä voidaan lähestyä esityksellisen tai osallistavan työtavan näkökulmista. Esityksellinen työtapa muistuttaa esiintymistä, ja muusikko tavallaan antaa kuulijoilleen musiikillisen lahjan. Tälläkin työtavalla voidaan lisätä kulttuurin saavutettavuutta ja tukea kaikkien ihmisten kulttuuristen oikeuksien toteutumista.

Ikääntyneen osallisuuden ja toimijuuden tukeminen edellyttää kuitenkin hoivamusiikolta pikemminkin fasilitaattorin kuin esiintyvän solistin roolin omaksumista. Osallistavassa työtavassa hoivamusiikko mahdollistaa matalan kynnyksen osallistumisen musiikkiin ja työ on lähempänä musiikkipedagogin työtä. Tällöin hoivamusiikko pyrkii synnyttämään kokemuksen yhdessä tekemisestä, auttamaan musiikkiin osallistumisessa ja sysäämään muistot – ja mieluusti hiukan kehoakin – liikkeelle.

Osallisuus

Osallisuuden käsite on eri näkökulmia ja lähestymistapoja kokoava sateenvarjokäsite. Osallisuus on kuulumista johonkin, missä ihmisellä on pääsy merkityksellisiin vuorovaikutussuhteisiin ja erilaisten hyvinvoinnin lähteiden äärelle. Osallisuus on vaikuttamista niin omaan elämään kuin yhteisiin asioihin.

Yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeää ikääntyneenäkin: myös ikääntyneen tulee tulla kuulluksi ja nähdyksi. Meidän muiden tehtävä on tarvittaessa avustaa ikääntynyttä yhteisiin asioihin vaikuttamisessa ja yhteyden luomisessa muihin.

Yhteinen musiikki- ja muistelutuokio tuo ikääntyneelle tunteen kuulumisesta, olemassaolosta, yhteisöllisyydestä, kohtaamisesta, merkityksellisyydestä ja tarpeellisuudesta. Tuttujen laulujen muodostama yhteinen henkinen pääoma sekä jaetut elämäntarinat, tunteet ja kollektiiviset muistot vahvistavat osallisuuden kokemusta.



Hoivamuusikolla on oivallinen tilaisuus auttaa ikääntyneitä osallistumaan luovaan ja merkitykselliseen toimintaan, jossa jokaisen ikääntyneen mukanaolo on arvokasta.

Musiikkiin voi osallistua monella tapaa. Paitsi luomalla musiikkia itse, musiikkiin voi yhtyä myös laulamalla, soittamalla, tanssimalla tai vain kuuntelemalla sitä. Hoivamuusikon olisi hyvä kehittää itselleen sopiva ja mieluisa valikoima osallistavia keinoja, jotka huomioivat ikääntyneiden erilaisia tarpeita. Tämän oppaan tarkoitus on antaa ideoita, herättää ajatuksia ja lisätä tietoa sen valtavan arvokkaan työn tueksi, jota sairaala- ja hoivamuusikot ikääntyneidemme osallisuuden ja toimijuuden vahvistamiseksi tekevät.

Kulttuuriset perusoikeudet

tarkoittavat jokaisen ihmisen oikeutta osallistua kulttuuriin ja ilmaista itseään vapaasti taiteen avulla. Kulttuuriset oikeudet sisältyvät YK:n ihmisoikeuksien julistukseen sekä Suomen perustuslakiin.

Toimijuus

Toimijuudessa keskeistä on henkilön mahdollisuus tehdä itseään koskevia valintoja. Sen ytimessä on ihmisen kyky tarkastella ja reflektoida tilannettaan, punnita mahdollisuuksiaan ja vaihtoehtojaan sekä niiden seurauksia. Toimijuutta voidaan tarkastella sen eri ulottuvuuksien kautta. Näitä ovat "kyetä", "täytyä", "voida", "tuntea", "haluta" ja "osata".

Hoivamuusikot voivat osaltaan tukea ikääntyneen toimijuutta. Musiikin avulla voidaan vahvistaa ikääntyneen kokemusta mm. voimisesta, osaamisesta, kykenemisestä ja haluamisesta. Voiminen ja haluaminen toteutuvat mahdollisuudessa tehdä päätöksiä esimerkiksi ryhmätoimintaan ja keskusteluihin osallistumisesta sekä mukana laulamisesta. Kykenemisen ja osaamisen kokemukset mahdollistuvat, kun lauletaan yhdessä tuttuja lauluja.



Lähteet:

Ahosola, Päivi 2023. Vanhuksen hoidon eettiset lähtökohdat. Teoksessa Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura (toim.). Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Creech, Andrea & Hallam, Susan & Varvarigou, Maria & McQueen, Hilary 2014. Active Ageing with Music. Supporting wellbeing in the Third and Fourth Ages. London: The Institute of Education, University of London.

Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf.

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria (toim.) 2019. Musiikkihyvinvointia! Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristössä. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 120.
<https://www.turkuamk.fi/julkaisu/musiikkihyvinvointia-musiikkityo-sairaala-ja-hoivaymparistossa/>.

Suomen perustuslaki 731/1999. § 16-17.
<https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1999/731>.

Tammela, Annika 2022. Lapsuuden laulut ja yhdessä muistelu ovat ikääntyneille tärkeä voimavara. Gerontologia 2/2022.
<https://journal.fi/gerontologia/article/view/114449/71278>.

YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus. 27. artikla.
<https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/>.



Musisoimaan ikääntyneiden kanssa

Miten perustella musiikin tärkeyttä?

Musiikin hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon, ja tietoa niistä on saatavissa runsain mitoin. Musiikin fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset ovat laaja-alaisia. Musiikki vaikuttaa myönteisesti autonomiseen hermostoon sekä immuuni- ja hormonijärjestelmän toimintaan. Se aktivoi laajasti aivoja ja voi mm. alentaa verenpainetta, vähentää stressiä ja lievittää kipua. Etenkin osallistavassa musiikkituokiassa syntyy myös vuorovaikutusta. Musiikki tukee minäkuvaa, herättää muistoja ja tunteita sekä vaikuttaa mielialaan.

Musiikin hyödyt tunnistetaan myös arjen hoito- ja hoivatyössä. Esimerkiksi suomalaisen TunneMusiikki-projektin kyselyn mukaan kaikki 134 kyselyyn vastannutta hoitohenkilökunnan edustajaa pitivät musiikkia tärkeänä hoitotyön osana. He kuvasivat musiikin kohottavan asukkaiden mielialaa ja helpottavan hoivatoimenpiteitä.

Musiikki on määritelty yhdeksi lääkkeettömäksi hoitomuodoksi muistisairauksien Käypä Hoito -suosituksessa.

Musiikin merkitys ei riipu ihmisen iästä eikä henkisistä kyvyistä. Monille ikääntyneille musiikkituokio on viikon kohokohta!

Osallistava musiikkituokio voi olla...

- mahdollisuus saada hyväksyntää ja luottamusta
- mahdollisuus näyttää ja kehittää taitojaan
- tilaisuus ilmaista itseä
- mahdollisuus tehdä ja luoda yhdessä muiden kanssa
- paikka sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja ystävyssuhteille
- keino parantaa elämänlaatua
- keino paeta arkitodellisuutta
- henkisen täyttymyksen ja mielihyvän lähde.



Tutkimusten mukaan suurin hyöty musiikista on silloin, kun siihen on mahdollisuus osallistua aktiivisena toimijana pelkän kuuntelemisen sijaan. Olennaista on valinnanvapaus; ei se, haluaako lopulta osallistua lauluun tai vaikkapa musiikin tahdissa jumppaamiseen, vaan että ihminen voi aidosti valita. Ihminen voi hyötyä paljon pelkästä musiikin aktiivisesta kuuntelustakin.

Osallistuminen musiikin luomiseen tarjoaa parhaiten mahdollisuuksia elämänlaadun parantamiseen ja tukee aktiivista ikääntymistä. Musiikin kautta ikääntynyt voi olla tärkeä osa toiminnallista ryhmää ja sosiaalisia verkostoja, ilmaista itseään, kokea onnistumisia, tuntea itsensä hyväksytyksi ja voimaantua.

Musiikkituokioita voi viedä esim. ikääntyneiden ryhmä- ja päivätoimintaan, muistiryhmiin, ympärivuorokautisen palveluasumisen ja yhteisöllisen asumisen yksiköihin, terveyskeskusten vuodeosastoille sekä geropsykiatrisille osastoille.

Voit etsiä yhteyshenkilöksi esimerkiksi kulttuuriohjaajaa, sosiaaliohjaajaa, geronomia, yhteisökoordinaattoria tai hoivakodin johtajan.

Sopiessasi musiikkituokiosta on hyvä selvittää nämä:

- **Ajankohta:** Henkilöstö tuntee yhteisön ja osallistujien päivärytmin ja osaa ehdottaa sopivimpia ajankohtia. Joskus paras ajankohta löytyy kokeilemalla.
- **Paikka:** Esteetön ja rauhallinen tila.
- **Osallistujien lukumäärä**
- **Osallistujien ikä ja toimintakyky** yleisellä tasolla. Onko jotain, mitä heistä olisi hyvä tietää?
- **Musiikilliset toiveet.** (Ks. myös oppaan seuraava luku.)
- **Yhteyshenkilö:** Pyydä, että hän myös ilmoittaa mahdollisesta peruuntumisesta ajoissa.
- **Kuka on vastassa ja mukana tuokiossa,** jos ei em. yhteyshenkilö?
- **Vastuut:** Henkilökunta saattaa ja avustaa asukkaita/potilaita ja vastaa heistä myös koko musiikkituokion ajan. Henkilökuntaa tulisi olla koko ajan läsnä.
- **Tiedottaminen:** Kuka tiedottaa musiikkituokiosta ikääntyneille itselleen sekä henkilöstölle? Miten tavoitetaan omaiset, mikäli heitä toivotaan mukaan? Onko käytettävissä esimerkiksi some-kanavia?



Lähteet:

Creech, Andrea & Hallam, Susan & Varvarigou, Maria & McQueen, Hilary 2014. Active Ageing with Music. Supporting wellbeing in the Third and Fourth Ages. London: The Institute of Education, University of London.

Fung, C. Victor & Lehmberg, Lisa J. 2016. Music for Life. Music Participation and Quality of Life of Senior Citizens. New York: Oxford University Press.

Immonen, Annikka & Laitinen, Sari & Mönkäre, Riitta 2019. Musiikki muistisairaana voimavarana. Teoksessa Hallikainen, Merja & Immonen, Annikka & Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko (toim.). Muistisairaana hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Levitin, Daniel 2025. Music as Medicine. How We Can Harness Its Therapeutic Power. London: Cornerstone Press.

Muistisairaudet. Neuropsykiatristen oireiden hoito. Käypä hoito -suositus 2023. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50044#s25>.

Siltainsuu, Heini & Mattila, Tiina & Yrtti, Antti 2019. TunneMusiikki. Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Eläkeliitto. <https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2023-04/TunneMusiikki-opas.pdf>.



Ikääntyneiden musiikkimieltymyksistä

Ikääntyneet ovat tottuneet laulamaan paljon yhdessä jo lapsuudestaan asti. Kansakoulussa laulettiin, pyhäkoulussa laulettiin ja monissa harrastuksissa ja erilaisissa tilaisuuksissa laulettiin. Yhteislaulu on ollut tärkeä osa suomalaista kulttuuria. Parhaillaan hoivakoti-ikään tulevien suurten ikäluokkien ja sitä edeltävien polvien lapsuudessa ja nuoruudessa vallinneen yhtenäiskulttuurin vuoksi ikääntyneet osaavat paljon samoja lauluja. Yhteislauluhetket koetaankin yleensä mukavina hetkinä, jotka mahdollistavat jakamisen ja yhdessä muistelemisen.

Hyvinvointivaikutuksia tavoiteltaessa ikääntyneiden, etenkin muistisairaiden, kannalta tärkeintä on musiikin tuttuus. Muistisairaat muistavat parhaiten lauluja, jotka ovat oppineet noin 14–20 vuoden ikäisinä. Tutut laulut, jaetut sukupolvikokemukset ja nostalgia herättävät tunteita ja muistoja. Tuttu ja tärkeisiin elämänvaiheisiin liittyvä musiikki saa aikaan voimakkaimmat reaktiot mielessä ja kehossa.

Yhdessä laulaminen ja muistelu tukevat ikääntyneen identiteettiä, merkityksellisyyden kokemusta ja yhteisöllisyyden tunnetta.

Se, mikä musiikki on merkityksellisintä ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille hyödyllisintä, on silti aina yksilöllistä ja vaihtelee mm. kuulijan taustan ja henkilökohtaisten mieltymysten mukaan. Ihmisen musiikkimaku pysyy usein suhteellisen samana läpi elämän, mutta se voi myös muuttua. Esimerkiksi muistisairauden eteneminen voi vaikuttaa musiikkimieltymyksiin. Epämieluisan musiikin pakkokuuntelu ei tuota hyvää oloa, ja etenkin muistisairaalle se voi aiheuttaa jopa ahdistusta.

Koska etenkin muistisairailla musiikki voi vaikuttaa voimakkaasti mielialaan ja vireystilaan, kannattaa musiikkituokion viimeiseksi lauluksi valita iloinen, duurovoittoinen ja reippaampi kappale.



Hoivakodeissa kirjataan ylös asukkaiden mieltymyksiä, joita pyritään mahdollisuuksien mukaan huomioimaan arjessa. Tieto kerätään ensisijaisesti asukkailta itseltään sekä tarvittaessa myös omaisilta. Tämän vuoksi voi olla hyödyllistä tiedustella etukäteen henkilöstöltä, onko osallistujien musiikkimieltymyksiä tiedossa. Lempikappaleita tärkeämpää on selvittää toivottu tyyllilaji sekä asukkaiden suhde musiikkiin.

Jos musiikkimakua ei tiedetä, voi lähteä liikkeelle lapsuus- ja nuoruusvuosien lauluista. Koko ohjelmiston ei kuitenkaan tarvitse, eikä pidäkään, koostua vain niistä. Osa ikääntyneistä tutustuu yhä mielellään myös uuteen musiikkiin ja omaksuu sitä helposti. Tutkimuksissa on myös todettu, että uusi musiikki voi toimia yhtä hyvin musiikillisten muistojen herättäjänä kuin vanhakin, jos se on tyyliältään samanlaista.

Tyyliltään kovin vieras musiikki ei taas välttämättä aina toimi toivotulla tavalla. Esimerkiksi klassinen musiikki, jota aiemmin yleisesti pidettiin rauhoittavana, saatetaan kokea joskus vaikeasti lähestyttävänä. Se voi herättää jopa negatiivisia tunteita, mikäli se ei ole kuulunut ihmisen elämään mielekkäällä tavalla. Klassisen musiikin kirjo on kuitenkin laaja, ja siitä voi ammentaa eri tyylejä kokeiluun.

Voit näyttää musiikkituokiossa esimerkiksi listaa tyyllilajeista, laulujen nimistä, esittäjistä tai säveltäjistä ja pyytää osoittamaan mieluisia. Pidä lista sopivan lyhyenä ja muista riittävän suuri fontti!

Ikääntyneitä, heidän hoitajiaan ja läheisiään voi kannustaa laatimaan ikääntyneen oman musiikkitahdon, johon voi avata laajemmin hänen suhdettaan musiikkiin ja mahdollista musiikillista taustaansa. Musiikkitahdon voi liittää osaksi hoivatahtoa. Ks. lisää:
<https://minunaaneni.fi/musiikkitahto/>



Ohjelmistoa on luonnollisesti helpointa lähteä koostamaan itselle tutuista kappaleista. Siihen voi ammentaa esimerkiksi kansanlauluja, ikivihreitä, iskelmiä, koululauluja sekä elokuvista ja televisiosta tuttua musiikkia. Ideoita voi saada myös ajankohtaisista teemoista, kuten vuodenajoista ja juhlapyhistä.

Vaikka muistojen ja merkityksellisyyden kannalta ikääntyneille itselleen tuttu musiikki on hyvä lähtökohta, saa ja pitääkin ohjelmistossa huomioida myös muusikon oma osaaminen ja mieltymykset. Muusikon henkilökohtainen suhde valitsemaansa musiikkiin välittyy muillekin. Jos musiikki tuntuu itselle kovin vieraalta, voi hyvin olla, ettei tilanteessa synnykään aitoa, jaettua tunnekokemusta ja yhteistä elämystä.

Keitä hoivakodeissa asuu?

Hoivakotien ja palvelutalojen eli ympärivuorokautisen palveluasumisen sekä yhteisöllisen asumisen yksiköissä asukkaat ovat varsin iäkkäitä: hieman yli puolet ovat vähintään 85-vuotiaita. Suurimmalla osalla heistä on jokin muistisairaus. Toisaalta joka kymmenes on vain 65–74-vuotias, joten asukkaissa on jo myös ”rokkimummoja ja -pappoja”!

Ulkomaalaistaustaisten ikääntyneiden määrästä hoivakodeissa ei ole saatavilla tilastotietoa. Koko väestöstä ulkomaalaisten osuus on noin 11 % ja tiedetään, että ikääntyneissä osuus on hieman pienempi, mutta kasvussa. Suurimmat ikääntyneiden maahanmuuttajien kieliryhmät ovat venäjä, viro, englanti ja saksa.



Lähteet:

Huhtinen-Hildén, Laura 2019. Elämän ja arjen musiikkia – musiikillisen ilmaisun monia mahdollisuuksia. Teoksessa Karjalainen, Anna Liisa (toim.). Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Immonen, Annikka & Laitinen, Sari & Mönkäre, Riitta 2019. Musiikki muistisairaana voimavarana. Teoksessa Hallikainen, Merja & Immonen, Annikka & Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko (toim.). Muistisairaana hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kolehmainen, Katja 2019. Orkesterimuusikon transformaatio sairaalamuusikoksi. Teoksessa Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria (toim.). Musiikkihyvinvointia! Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristössä. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 120.
<https://www.turkuamk.fi/julkaisu/musiikkihyvinvointia-musiikkityo-sairaala-ja-hoivaymparistossa/>.

Muistiliitto. Eri kieli- ja kulttuuritaustaiset Suomessa.
<https://muistiliitto.fi/eri-kieli-ja-kulttuuritaustaiset-suomessa/>.

Salakka, Ilja & Pitkäniemi, Anni & Pentikäinen, Emmi & Saari, Pasi & Toiviainen, Petri & Särkämö, Teppo 2024. Emotional and musical factors combined with song-specific age predict the subjective autobiographical saliency of music in older adults. *Psychology of Music*. 52(3) 305–321. <https://doi.org/10.1177/03057356231186961>.

Siltainsuu, Heini & Mattila, Tiina & Yrtti, Antti 2019. TunneMusiikki. Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Eläkeliitto. <https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2023-04/TunneMusiikki-opas.pdf>.

Tammela, Annika 2023. Laulamalla muistoihin: opas musiikkipohjaiseen muisteluryhmätyöskentelyyn seniorien parissa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_89162.

THL Tilastoraportti 54/2024. Iäkkäiden palvelunsaajien toimintakyky ja palvelutarpeet. RAI-vertailutiedot 2023.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/149996/KORJATTU_Tilasraportti_RAI_2023_10062025.pdf.



Musiikkituokion suunnittelu ikääntyneiden moninaiselle joukolle

Ikääntymiseen liittyvät fyysiset ja psyykkiset muutokset voivat aiheuttaa merkittäviäkin haasteita musiikkitoimintaan osallistumiselle. Jotta kaikkien oikeus musiikkiin osallistumiseen voisi toteutua, tulee musiikkityössä huomioida monenlaisia toimintakyvyn rajoitteita ja erityisryhmiä.

Ihmisen toimintakyky koostuu niistä fyysisistä, psyykkisistä, kognitiivisista ja sosiaalisista voimavaroista, joita hän tarvitsee selviytyäkseen itselleen tärkeistä arjen toiminnoista. Fyysisiä edellytyksiä ovat kyky liikkua sekä aistitoiminnot. Psyykkisiä edellytyksiä ovat ne voimavarat, joiden avulla selvittää arjen haasteista ja kriiseistä. Kognitiivinen toimintakyky kattaa tiedon käsittelyyn, muistiin ja toiminnanohjaukseen liittyviä toimintoja. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu puolestaan ihmisen, ympäröivän sosiaalisen verkoston ja yhteisön vuorovaikutuksessa.

Ihmisen toimintakyky muuttuu iän mukana ja toiminnanvajaukset saattavat lisääntyä. Toiminnanvajaus tarkoittaa sitä, etteivät henkilön fyysiset tai psykologiset voimavarat riitä hänen tavoitteidensa tai sosiaalisen roolinsa mukaiseen toimintaan.

Huomioitavia toiminnanrajoitteita ovat mm. kuulo- ja näkövammat, liikuntarajoitteet, muistisairaudet ja sosiaalinen toimintakyky. Lisäksi on tärkeää huomioida turvallisen tilan periaatteet erityisesti vähemmistöryhmiin, kuten etnisiin tai sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin, kuuluvien henkilöiden näkökulmasta.

*Osallistuminen ja
osallisuus on mahdollista
toimintakyvystä
riippumatta, jos vain
ympäristö sitä tukee.*

Sateenkaariseniorit voi huomioida niinkin pienellä yksityiskohdalla, kuin sateenkariavainnauhalla tms. symbolilla vaatteessa tai asusteessa. Pieni, mutta merkityksellinen ele, jolla viestit, että tila on turvallinen ja sosiaalisesti esteetön myös heille.



Toimintakyvyn vajauksien ja ongelmien esille nostamisen sijaan tulee kuitenkin korostaa olemassa olevia voimavaroja: mihin kaikkeen ikääntynyt vielä kykenee, ja mitä kaikkea hän voi yhä tehdä. Voimavaralähtöisyys on jäljellä olevien kykyjen ja vahvuuksien tunnistamista ja niiden hyödyntämistä.

*Voimavaralähtöisellä lähestymistavalla tuetaan
ikäntyneen toimijuutta, itsenäisyyttä ja
itseään määräämisoikeutta.*

Ikääntyneiden mahdollisesti kokemia osallistumisen esteitä voidaan pyrkiä madaltamaan ja poistamaan monin tavoin. Tärkeintä on luoda ilmapiiri, jossa jokainen tuntee itsensä tervetulleeksi, hyväksytyksi ja riittäväksi sellaisena kuin on. Erityistarpeiden huomioiminen vahvistaa tunnetta, että jokainen on tervetullut ja odotettu.

Joillakin ikääntyneillä voi olla traumaattisiakin koulumusiikkimuistoja, joten on hyvä korostaa laulamisen vapaaehtoisuutta ja sitä, että jokainen ääni on kaunis ja hyvä. Osallistua voi myös vain kuuntelemalla tai hyräilemällä mukana, eikä laulaminen edellytä ”sävelkorvaa”.

Tavoitteellisuus

Aktiivisille senioreille, joiden toimintakyky on hyvä, voi olla mielekäästä, että säännöllisellä toiminnalla on myös tavoitteita: esimerkiksi uusien laulujen tai (rytmi)soittimien opettelu tai esiintyminen ikätovereille. Toimijuutta tukee erityisesti se, jos ikääntyneet saavat itse päättää näistä tavoitteista.

Huomioithan yhteislaulujen sovituksissa ikääntyneiden madaltuneen äänialan, jotta laulaminen on myös fysiologisesti helpompaa.



Paikka, osallistujat, ajankohta ja kesto

Käytettävän tilan tulisi olla mahdollisimman rauhallinen. Siellä ei saisi olla muita äänilähteitä, kuten televisiota tai radiota, eikä sinne saisi kantautua muita samanaikaisia ääniä, taustahälyä tai keskustelua. Tämä on erityisen tärkeää muistisairaille ja kuulokojeiden käyttäjille. Huolehdi myös tilan riittävästä ja sopivasta valaistuksesta. Hyvä valaistus tekee tilasta turvallisemman liikkua ja helpottaa ikääntyneitä, joiden näköaisti on heikentynyt.

Kaikki eivät välttämättä halua tai jaksa osallistua yhteislauluun tai liikkua mukana. Jotkut haluavat seurata hiljaa kauempaa tai voivat olla hyvin väsyneitä. He voivat silti kokea vahvaa osallisuutta saadessaan olla mukana. Tuokion aikanakin on hyvä mahdollistaa mukaan tulo sekä tilasta poistuminen, jotta jokainen voi osallistua juuri sen aikaa kuin haluaa ja voimavarat antavat myöten.

Myös sängystä käsin voi osallistua – pääasia on, että jokaiselle tarjotaan mahdollisuus tulla mukaan.

Ajankohdan valinnassa kannattaa luottaa henkilöstön näkemykseen, sillä kunkin yhteisön päivärytmi on hieman omanlaisensa. Musiikkituokio kannattaa ajoittaa päivän rauhalliseen hetkeen, jolloin muu päiväohjelma tai ruokailun valmistelu ja odottaminen eivät aiheuta häiriötä. Hoitajat tietävät parhaiten, milloin on sopivan rauhallista ja toisaalta osaavat ennakoida myös asukkaiden vireystilan vaihtelua.

Hyvä musiikkituokion kesto on 45–60 minuuttia, jos mukana on muistisairaita. Kiireettömyys on a ja o. Jotta yhteinen tuokio on aidosti osallistava, on hyvä varata alkuun aikaa pienelle jutustelulle sekä huomioida mahdolliset uudet osallistujat. Tuokion jälkeen voi vielä kahvitella ja jutella yhteisen musisointihetken synnyttämistä ajatuksista ja muistoista.



Kaksin vai ryhmässä?

Vaikka ryhmässä musisointi tukee erityisen hyvin osallisuutta mahdollistamalla kokemuksen yhteenkuuluvuudesta, voivat monet hyötyä myös kahdenkeskisistä musiikkituokioista. Tällaisia henkilöitä ovat erityisesti he, joilla on vahva musiikkisuhde sekä hauraimmat ja hiljaisimmat, joiden voi olla vaikea tuoda esiin omia toiveitaan ryhmässä. Tällöin voidaan huomioda paremmin ikääntyneen yksilöllisiä toiveita ja toimintakykyä. Jotkut hoivamusikot tarjoavat yksilötuokioita omana palvelunaan, jolloin ikääntyneen luona käydään vaikkapa säännöllisesti viikoittain.

Voit pyytää, että yksityisessä musiikkituokiossa olisi mukana myös hoitaja tai läheinen. Jos se ei ole mahdollista, selvitä miten hoitaja kutsutaan tarvittaessa paikalle. Voit myös tiedustella, voiko huoneen oven jättää auki. Tärkeintä on, että myös sinulla on turvallinen olo.

Ylisukupolviset musiikkituokiot

Ylisukupolviset musiikkituokiot, joissa saatetaan yhteen ikääntyneitä ja lapsia tai nuoria, rikastuttavat ja lisäävät kaikkien osapuolten merkityksellisyyden kokemusta. Ikääntyneet voivat opettaa nuorille oman nuoruutensa musiikkia. Se vastaa tarpeeseen saada tuntee jatkuvuutta välittämällä omaa osaamista ja elämäkokemusta seuraaville polville. Myös nuoret voivat opettaa omaa lempimusiikkiaan ikääntyneille, mikä on paitsi hauskaa, toimii myös mainiona aivojumppana ja luo siltää yli sukupolvien. Yhdessä tekeminen vähentää kielteisiä ennakkواسenteita ja lisää sukupolvien välistä ymmärrystä ja arvostusta.



Aistiesteettämyys

Kuuloaisti

Kuuloaisti on keskeinen kommunikaatioaistimme. Sen avulla vastaanotamme sanoja ja lauseita sekä monitoroimme omaa puhettamme. Kuuloaistin avulla vastaanotamme sanojen lisäksi puheen voimakkuutta, artikulaatiota ja aistimme äänensävyjä. Tunne- ja psykososiaalisella tasolla kuuloaistin kautta olemme yhteydessä toisiin ihmisiin.

Ikäkuulolla tarkoitetaan ikääntymisen aiheuttamia kuulon muutoksia, joihin ei liity mitään sairauksia. Tutkimusten mukaan 75-vuotiailla kahdella kolmesta on havaittavissa kuulon alenema eli kuulovika. Kuulovika voi näyttäytyä eri tavoin. Joku kuulee puheen, mutta ei saa sanoista selvää. Toinen ei hahmota, mistä suunnasta ääni kuuluu. Toiset pystyvät kuulemaan kahdenkeskisessä keskustelussa normaalisti, mutta eivät ryhmässä. Jollekulle kaikuva tila ja taustaäännet tuottavat vaikeuksia kuulla selkeästi. Kovat äänet voivat sattua, ja toisaalta hiljaista ääntä ei kuule.

Lieväkin kuulonalenema tekee puheen kuuntelemisesta väsyttävää. Raskautta lisää se, että samaan aikaan täytyy seurata myös puhujan huuliota, ilmeitä ja eleitä sekä arvailla kuulematta jääneitä sanoja ja merkityksiä.

Kuulokoje muuttaa äänimaailmaa. Kuulokojeen käyttö vaatii ikääntyneeltä opettelua, ja totutteluun voi mennä kuukausia. Kojeen avulla ikääntyneen kuuluviin voi tulla "unohtuneita" ääniä, jotka voivat aluksi tuntua häiritseviltä.

Kuulokojeen asettaminen paikalleen voi olla ikääntyneelle vaikeaa, eikä muistisairas välttämättä muista kuulokojeen olemassaoloa. Kuulokojeiden toimintakunnosta ja käytöstä huolehtiminen kuuluu hoitohenkilökunnalle.



Kun puhut tai laulat...

- Ole sopivalla etäisyydellä ja korkeudella, että suun liikkeet näkyvät hyvin.
- Huolehdi siitä, että kasvosi ovat hyvässä valaistuksessa.
- Älä peitä suutasi kädellä.
- Voimakkaan värinen huulipuna on paitsi tyylikäs, auttaa myös huulilta lukemista!
- Puhu kuuluvasti, mutta älä huuda. Kuulokoje voi särkeä liian voimakkaita ääniä.

Musiikki on koettavissa myös muilla aisteilla kuin vain kuuloaistilla. Musiikki tuntuu kehossa värähtelynä, rytminä ja liikkeenä. Kuulovammaisilla kyky aistia ääniaaltoja iholla ja koko kehossa on herkistynyt. Musiikkituokioon kannattaakin aina yhdistää myös liikettä ja instrumentteja.

Musiikin kokemiseen liittyy vahvasti myös tunnelma ja tilanne, joiden aistimiseen ei tarvita kuuloaistia.

Musiikkia voi aistia myös näköaistin kautta esimerkiksi väreinä. Tämänkin vuoksi voi olla hyvä idea yhdistää musiikkituokioon vaikkapa värikkäitä huiveja, jotka tarjoavat samalla myös tuntoaistille ärsykeitä ja käsille tekemistä.



Näköaisti

Suurimmalla osalla ikääntyneistä näkökyky on heikentynyt, ja ryhmässä voi olla mukana myös näkövammaisia. Ikääntyneiden näköön liittyvät muutokset johtuvat näköjärjestelmän fysiologisesta vanhenemisesta sekä erilaisista näköön vaikuttavista sairauksista. Iän myötä lisääntyvät silmäsairaudet voivat vaikuttaa näkökykyyn jopa niin paljon, että se tekee itsenäisen selviytymisen mahdottomaksi.

Vinkkejä heikentyneen näköaistin huomioimiseen

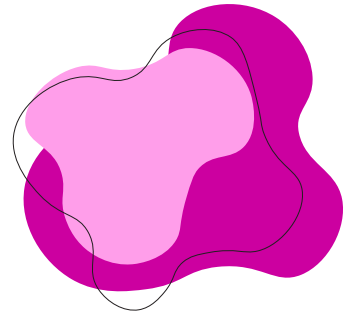
- Laulujen sanat voi jakaa monisteina ja/tai näyttää videotykillä tai suurelta näytöltä. Fontin tulee olla suuri ja selkeä ja kontrastin hyvä: musta teksti valkoisella taustalla on helppo ja varma valinta.
- Läheinen tai hoitaja voi avustaa näkövammaista kuiskaamalla laulun sanoja hieman edistään.
- Värikkäällä pukeutumisella voit auttaa huonommin näkeviä hahmottamaan paremmin sinut ja tekemäsi liikkeit.
- Kun laulun liikkeet ammentaa arjesta on niitä helppo kuvailla sanoin: nyt tuuditetaan lasta, hakataan halkoja, soudetaan, lakaistaan lattiaa, heitetään virveliä, hämmennetään pataa jne.



Liikkuminen

Ikääntyminen vaikuttaa monella tavalla myös liikkumiseen. Lihasvoima heikkenee, lihasmassa vähenee ja korvautuu rasvakudoksella, liikeradat muuttuvat ja pienentyvät, nivelet jäykistyvät ja erilaiset kulumat voivat vaikuttaa nivelen liikkumiseen. Tasapaino heikkenee näiden sekä aistien heikkenemisen yhteisvaikutuksena, mikä nostaa kaatumisriskiä. On huomioitava myös ikääntyneiden tarve liikkumisen apuvälineille. Tilan tulee olla tasainen ja esteetön, ja siellä tulisi olla riittävän tilava väylä kulkea. Tällöin tilasta voi myös halutessaan poistua turvallisesti kesken musiikkituokion.

Musiikkituokioon kannattaa valita pieniä ja keveitä rytmisoittimia ja välineitä, kuten värikkäitä huiveja, ilmapalloja, pehmoleluja, rytmimunia, kulkusia, tamburiineja, triangeleja, marakasseja ja rytmikapuloita. Musiikkiin yhdistetyt liikkeet voi tehdä istuen, pienin liikeradoin ja tarvittaessa vaikka vain toisella kädellä tai jalalla. Muistetaan silti voimavaralähtöinen lähestymistapa – ei ole tarpeen istuttaa koko tuokion ajan heitä, joilla vielä polvi nousee! Toisaalta tanssia voi myös sormilla pehmeää peiton reunaa vasten.



Halpoja ja ikääntyneiden käsille sopivia kevyitä rytmimunia voi tehdä itsekin vaikkapa tyhjästä suklaamunien sisäosista. Täytteeksi sopii kuivatut herneet ja riisinjyvät, ja munat voi päällystää esimerkiksi mukavan tuntuksella kankaalla.



Kognitiiviset haasteet

Ikääntyminen vaikuttaa heikentävästi kognitioon eli tiedon käsittelyyn liittyviin ajattelutoimintoihin. Uuden oppiminen, uuden tiedon varassa tapahtuva päättely, työmuisti sekä prosessoinnin nopeus heikentyvät terveessäkin ikääntymisessä. Terveessä ikääntymisessä nämä muutokset eivät kuitenkaan vaikuta ikääntyneen itsenäiseen selviämiseen.

Muistisairaudet

Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka vaikuttaa kognitiivisiin toimintoihin heikentävästi. Näitä toimintoja ovat muistin lisäksi myös muu tiedonkäsittely, kuten ajan ja paikan hahmottaminen, käsitteellinen ajattelu, näönvarainen hahmottaminen sekä toiminnanohjaus.

Lähimuistin heikkeneminen ilmenee esimerkiksi samojen asioiden toisteluna ja juuri tapahtuneen asian unohtamisena. Kielellisten toimintojen haasteet ilmenevät puolestaan puheentuoton, kirjoittamisen ja lukemisen vaikeutumisena.

Kaikkiin muistisairauksiin liittyy myös käyttäytymisen muutoksia. Niitä ovat esimerkiksi levottomuus, vaeltelu, kärsimättömyys, hämmentyneisyys, impulsiivisuus, estottomuus, aggressiivisuus, apatia, masennus ja aistiharhat.

Muistisairauden edetessä omatoimisuus vähenee ja arjessa selviytyminen vaikeutuu. Alzheimerin tauti on yleisin etenevä muistisairaus ja kattaa noin 70 % kaikista muistisairauksista. Jopa 15–20 prosentilla yli 85-vuotiaista on Alzheimer.



Musiikilla voidaan tukea muistisairaahan tunneilmaisua, kommunikaatiota, liikkumista sekä tietoisuutta ympäristöstä. Musiikilla on myönteisiä vaikutuksia muistisairaahan kognitiivisiin kykyihin, kuten omaelämäkerralliseen ja kielelliseen muistiin, puheen tuottamiseen ja visuaaliseen hahmottamiseen. Laulu ja yhdessä laulaminen voivat sujuvoittaa arkea, sillä ne voivat vähentää muistisairaahan väsyneisyyttä, hämmennystä, kireyttä ja pelokkuutta sekä lisätä iloisuutta ja tarmokkuutta.

Säännöllinen musiikin kuuntelu ja musiikkituokioihin osallistuminen voivat parantaa muistisairaahan elämänlaatua.

Toiminnanohjauksen haasteet voivat näkyä siten, että muistisairas tarvitsee jatkuvaa esimerkkiä tehdäkseen vaikkapa jumppaliikkeitä: kun esimerkin näyttäminen loppuu, pysähtyy liikekin. Tämän vuoksi olisi hyvä, että mukana musiikkituokiossa olisi muusikon aisaparina toinenkin henkilö, kuten hoitaja. Hän voi – muusikon opastamana – näyttää mallia millaisia liikkeitä tai rytmejä musiikin mukana voi tehdä, mikäli muusikon omat kädet on varattu instrumentilla säestämiseen.

Hidastunut liikkuminen ja kognitio voivat aiheuttaa hankaluuksia pysyä mukana kovin nopeissa lauluissa ja rytmeissä. Tempo kannattaakin pitää maltillisena, ja taputukset ja rytmisoitinkompi voi tehdä vain joka toisella iskulla tai tahdin alussa. Käy ennen kappaleen aloittamista läpi komppi tai koreografia korostetun selkeästi mallia näyttäen, mutta älä anna liikaa ohjeita kerralla.

Muistisairas saattaa nyplätä käsillään paidanhelmaansa tai hihansuutaan ja vaikuttaa poissaolevalta. Voit kokeilla tarjota hänen käsilleen jotain tekemistä. Esimerkiksi huivi antaa käsille puuhaa ja vahvistaa ikääntyneen kokemusta osallisuudesta yhteiseen musisointiin.



Lähteet:

Creech, Andrea & Hallam, Susan & Varvarigou, Maria & McQueen, Hilary 2014. Active Ageing with Music. Supporting wellbeing in the Third and Fourth Ages. London: The Institute of Education, University of London.

Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura (toim.) 2023. Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hallikainen, Merja & Immonen, Annikka & Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko (toim.) 2019. Muistisairaahan hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kuuloliitto. <https://www.kuuloliitto.fi/>.

Rantanen, Taina & Kokko, Katja & Sipilä, Sarianna & Viljanen, Anne (toim.) 2022. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Siltainsuu, Heini & Mattila, Tiina & Yrtti, Antti 2019. TunneMusiikki. Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Eläkeliitto. <https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2023-04/TunneMusiikki-opas.pdf>.

Vetovoimainen vanhustyö. Vanhustyön voimavaralähtöinen toimintatapa. https://vetovoimainenvanhustyo.fi/wp-content/uploads/2022/08/Vetovoimatekija9_Vanhustyon_voimavaralähtöinen_toimintatapa.pdf.



Ikääntyneen kohtaaminen ja läsnäoleva vuorovaikutus

Kohtaaminen tarkoittaa psyykkistä läsnäoloa, kontaktin saamista, kuuntelemista ja vuorovaikutusta.

Asenne on ikääntyneen kohtaamisen kulmakivi: Sanattoman viestinnän kautta oma asenteesi välittyy sanoja vahvemmin. Voit omalla toiminnallasi helpottaa ja madaltaa kohtaamisen esteitä.

Ikääntynyt on aina aikuinen avuntarpeestaan, toimintakyvystään tai sairauksistaan riippumatta.

Varaa aikaa kohtaamisiin. Kerro, kuka olet ja miksi olet paikalla. Kerro, mitä tapahtuu nyt ja mitä on tarkoitus tehdä seuraavaksi.

Esimerkki: "Olen XXX, ja olen täällä soittamassa/laulamassa/XXX. Seuraavaksi voimme yhdessä..."

Tiedosta, että hoivakodeissa ja pitkäaikaissosastoilla menet hoidossa olevan ikääntyneen kotiin. Ole kunnioittava ja arvostava.

Asetu ikääntyneen tasolle. Esimerkiksi istahda sängyssä olevan asukkaan viereen, jotta puhut tai musisoit hänen tasoltaan.

Oma kehonkieli vaikuttaa kohtaamisen kokemukseen. Avoin, rento ja itselle mukava asento viestii kiireettömyydestä ja läsnäolosta. Pidä kädet sivulla tai rennosti sylissäsi. Vältä käsien pitämistä puuskassa tai lanteilla.

Kohtaaminen luo edellytykset toimivalle vuorovaikutukselle.

Hyvä kohtaaminen mahdollistaa kuulluksi tulemisen ja arvostuksen kokemuksen.

Jos mahdollista, soita/laula ulkoa ilman nuotteja. Tämä mahdollistaa paremman vuorovaikutuksen osallistujien kanssa.



Käytä tavallista ääntä ja puhekieltä.

Toista sanomasi tarvittaessa ja anna ikääntyneelle aikaa reagoida sanomaasi. Ryhmätilanteessa saattaa olla ikääntyneitä, joilla voi olla kuulon heikentymistä.

Huolehdi, että puhut selkeästi ja riittävän voimakkaalla äänellä, jotta ymmärtäminen helpottuu.

Ryhmätilanteessa huolehdi siitä, että omat kasvosi ovat suunnattu aina sille, kenelle puhut. Käytä ilmeitä ja tarvittaessa eleitä puheesi tukena. Keskustelijoiden kasvojen, ilmeiden ja huulion näkeminen edistää ymmärtämistä.

Anna ikääntyneille mahdollisuus päästä ääneen esimerkiksi kysymällä heidän lempikappaleitaan. Jos et saa vastauksia suoraan kysymällä, lue yleisöä kappaleiden aikana ja poimi vihjeitä heidän eleistään ja ilmeistään. Etenkin muistisairaat eivät välttämättä pysty palauttamaan mieleen lempikappaleitaan.

Ole avoin vuorovaikutustilanteille. Ole joustava ja uskalla poiketa ennalta suunnittelemaasi suunnitelmasta. Tarkkaile ryhmän tunnelmaa ja tartu rohkeasti sen peilaamiin viesteihin. Joskus jokin asia, joka on "aina" toiminut, ei välttämättä toimi tänään. Kokeile silloin rohkeasti jotain muuta.

Kannusta, rohkaise, kehu ja kiitä osallistumisesta. Tuokion aikana annettu kannustus ja kehu vahvistaa vuorovaikutusta ja osallisuuden tunnetta.

"Puhu minulle kuin aikuiselle."

Erilaiset kuvakortit ovat oivallinen vuorovaikutuksen apuväline. Voit hyödyntää postikortteja ja lehtileikkeitä tai askarrella niitä itse. Valmiita kortteja löytyy myös netistä, ks. esim. [RyhmäRenki](#) ja [Vahvike.fi](#).

Koskettaminen vahvistaa läsnäolon kokemusta, lohduttaa ja luo turvallisuuden tunnetta. Se lievittää kipua ja tuo hyvän olon tunnetta. Turvallisia, neutraaleja alueita koskettaa ovat käsivarret, hartiat ja yläselkä. Sanoita aikomuksesi. Voit myös tarjota oman kätesi kutsuksi ottaa siitä kiinni.



Muistisairaahan kohtaamisen erityispiirteitä

Muistisairaus edetessään vaikuttaa ihmisen muistiin, tiedon käsittelyyn ja kykyyn ymmärtää sekä tuottaa sanallista viestintää. Kielellisten haasteiden vaikutukset ovat yksilöllisiä sekä yhteydessä muistisairauteen ja sen vaiheeseen.

Esimerkiksi Alzheimerin taudin varhaisessa, lievässä ja keskivaikeassa vaiheessa vaikeuksia ilmenee yleisimmin sanojen löytämisessä ja asioiden nimeämisessä. Myös keskustelun seuraaminen, ja siinä aktiivisena osallisena pysyminen on heikentynyt.

Vaikean asteen Alzheimerin taudissa kielelliset vaikeudet voivat olla niin merkittäviä, että henkilö ei enää kykene puhumaan lainkaan. Tässä vaiheessa ei ole enää pelkästään sanojen löytämisen tai nimeämisen vaikeuksia, vaan myös kyky tuottaa loogisia lauseita ja seurata keskustelua katoaa lähes kokonaan.

Kielelliset vaikeudet sosiaalisissa tilanteissa voivat aiheuttaa väärinymmärryksiä, turhautumista, häpeää ja eristäytymistä. Näillä on usein negatiivinen vaikutus yksilön itsetuntoon, mielialaan, sosiaalisiin suhteisiin sekä osallisuuteen. Halu vuorovaikutukseen ei kuitenkaan häviä.

”Anna minulle aikaa vastata ja reagoida.”

Aitous
Läsnäolo
Hymy
Katsekontakti
Kiireettömyys

Musiikki voi laukaista muistisairaassa vahvankin tunnereaktion, vaikka hän vaikuttaisi muuten poissaolevalta. Älä hämmenny tästä, vaan anna hänen tunteilleen tilaa. Joskus hän saattaa ahdistua vaikeista tunteista ja haluta pois tilanteesta. Hoitajat ovat paikalla näitäkin tilanteita varten.



Vinkkejä muistisairaahan kohtaamiseen

Muistisairaiden kohtaamisessa on tärkeää kiireettömyys, aitous ja läsnäolo. Rauhoita kohtaamiseen mielesi ja viesti samaa olemuksellasi. Älä piiloudu roolin taakse, vaan ole aito oma itsesi. Muistisairaavat ovat herkkiä aistimaan mielialoja. He huomaavat, jos et ole aito.

Kohdista huomiosi kokonaan muistisairaaseen, kun puhut hänelle. Ole hänen lähellään ja katso silmiin puhuessasi. Asetu samalle tasolle hänen kanssaan ja kumarru häntä kohti.

Käytä normaalia puheääntä. Puhu kuin aikuiselle. Puhu rauhallisesti ja selkeästi. Ole arvostava ja kunnioittava. Käytä yksinkertaisia ja selkeitä sanoja ja lyhyitä lauseita.

Älä keskeytä, arvaile tai korjaa muistisairaahan puhetta. Älä korjaa myöskään faktoja, vaan mene mukaan hänen maailmaansa. Kysymällä lisää siitä, mistä hän haluaa puhua, tarjoat hänelle mahdollisuuden tulla kohdatuksi ja autat osallisuuden kokemuksen vahvistamisessa.

*“Älä korjaa puhettani tai faktoja,
vaan tule mukaan maailmaani.”*

Käytä asioista niiden nimiä ja vältä epäsuoria viittauksia. Esimerkki: Sano mieluummin “haluatko soittaa helistintä” kuin “haluatko soittaa tätä”. Näytä esinettä hänelle, jotta sana yhdistyy esineeseen helpommin hänen mielessään. Käytä eleitä ja osoittamista tukemaan puhettasi. Voit myös piirtää, esittää tai näyttää kuvasta, mitä tarkoitat.

Nauti kohtaamisesta, ja ole valmis yllättäviin suunnanvaihdoksiin keskusteluiden aikana!



Kysy mielellään kysymyksiä, joihin voi vastata ”kyllä”, ”ei” tai ”en tiedä”. Avoimet kysymykset voivat olla hankalia hahmottaa ja niihin vastauksen muodostaminen vaikeaa. Anna vastaamiseen aikaa, älä hoputa häntä.

Tarkkaile eleitä ja ilmeitä. Muistisairas ei välttämättä enää kykene kommunikoimaan sanallisesti, mutta voi ilmaista itseään elein, ilmein ja äännähdyksin.

Varaudu siihen, että saatat olla joissain tilanteissa yhtä hämmentynyt kuin muistisairas. Sinusta voi tuntua siltä, ettet ymmärrä mitä juuri tapahtui, mutta se on ihan ok. Uskaltaudu silti kohtaamaan muistisairaasi omana itsenäsi.

Äänensävy ja eleet puhuvat sanoja enemmän. Muistisairas tavoittaa eleesi, ilmeesi ja äänensävyysi sekä tilanteen tunnelman, vaikka ei enää ymmärtäisi puhuttuja sanoja.

Ole ilmeikäs, liioittele eleitäsi ja liikkeitäsi, jotta muistisairas voi helpommin seurata ja tehdä liikkeitä musiikin mukana. Muistuta myös, että jokainen saa tehdä liikkeet itselleen sopivalla tavalla. Tärkeintä ovat osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset.

”Näytä minulle mallia, niin voin seurata liikkeitäsi.”

Muistisairas ei ehkä ymmärrä sanojasi, mutta tavoittaa äänensävyysi ja tilanteen tunnelman. Rauhoita kohtaamiseen kehosi ja mielesi.

Muistisairaasi kyky vuorovaikutukseen ja toisen huomioonottamiseen vähenee, joten sinä joudut ottamaan enemmän vastuuta vuorovaikutuksesta. Ihmisarvo ei kuitenkaan koskaan katoa, vaan olemme kaikki tasa-arvoisia ihmisiä elämän loppuun saakka.



Haastavat tilanteet

Muistisairas saattaa toisinaan käyttäytyä aggressiivisesti tilanteissa, jotka hämmentävät häntä. Aggressiivisuus voi ilmetä sanallisena tai fyysisenä toimintana. Jos joku käyttäytyy aggressiivisesti, tärkeintä on pysyä itse rauhallisena. Puhu hänelle rauhallisesti korottamatta omaa ääntäsi. Voit pyytää häntä esimerkiksi istumaan tuolille, mikä antaa usein tarpeeksi aikaa, jotta henkilökunta ehtii tulla tilanteeseen avuksi.

Tilanteessa, jossa joku osallistuja on liian äänekäs vieden tilaa muilta, voit kokeilla puhuttaa häntä erikseen. Voit kysyä hänen lempikappalettaan tai tarjota paikkaa esilaulajaksi seuraavaan lauluun. Jos mikään ei auta, kannattaa kohdistaa kysymyksiä muille ja pyytää innokasta osallistujaa odottamaan hetken omaa vuoroaan. Voit myös sanoa, että jokainen voi esittää enintään kaksi toivetta.

Muistisairas saattaa joskus käyttäytyä estottomasti ja olla seksuaalisesti ehdotteleva tai jopa pyrkiä fyysisesti lähietäisyydelle koskettaakseen sinua. On täysin oikein pyytää häntä lopettamaan. Omia rajoja tulee aina kunnioittaa. Jos sanominen ei auta, poistu tilanteesta ja kerro asiasta välittömästi hoitajalle, jotta musisointi voi jatkua turvallisesti.

Oma asenne on tärkein.
Avoin olemus ja
katsekontakti ovat
vuorovaikutuksen
avaintekijöitä.

Ole ystävällinen,
kärsivällinen ja rauhallinen.
Huomioonottava ja
keskustelevala asenne luo
osallistujille lämpimän
ilmapiiriin.



Lähteet:

Burakoff, Katja & Haapala, Peppi 2013. Kohdaten – Opas vuorovaikutukseen muistisairaahan kanssa. Helsinki: Tikoteekki.

Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura 2023 (toim.). Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim.

Muistiliitto. Kommunikoinnin tukeminen.
<https://muistiliitto.fi/muistisairaus-ja-arki/kommunikoinnin-tukeminen/>.

Mönkäre, Riitta 2019. Vuorovaikutus aggressiivisesti käyttäytyvän muistisairaahan kanssa. Teoksessa Hallikainen, Merja & Immonen, Annikka & Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko (toim.). Muistisairaahan hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Siltainsuu, Heini & Mattila, Tiina & Yrtti, Antti 2019. TunneMusiikki. Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Eläkeliitto. <https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2023-04/TunneMusiikki-opas.pdf>.



Loppusanat

Osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen on pienien, mutta tärkeiden seikkojen huomioimista niin käytännön asioiden järjestelyissä kuin ihmisten kohtaamisissakin. Tämä opas on syntynyt halusta tukea hoivamusiikin parissa työskenteleviä muusikoita syvempään vuorovaikutukseen ikääntyneiden kanssa.

Jokainen musiikkituokio on yhteinen pieni retki, johon jokainen saa osallistua haluamallaan tavalla ja sen verran kuin kulloinkin sopii. Enemmän kuin valmiita vastauksia, olemme halunneet antaa vinkkejä tuon retken suunnitteluun sekä matkaeväitä omiin oivalluksiin.

Kannustamme sinua tekemään tärkeää työtäsi omana itsenäsi, sillä aitous on yksi suurimmista tekijöistä vuorovaikutuksen vahvistamisessa. Lopuksi toivotamme sinulle rohkeutta sukeltaa ikääntyneen ja muistisairaan maailmaan uteliaana ja avoimin mielin.

Helsingissä 9.11.2025,
Tekijät

*Ole utelias ja anna
ikääntyneen ajatuksille ja
kokemuksille tilaa.*

*Ilon, aitouden ja
läsnäolon kautta
parempaan
vuorovaikutukseen!*



Tämä opas on tuotettu osana Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomitutkinnon opinnäytetyötä. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi **Musiikkikuntoutusyhdistys Musisoiva ry**. Musisoiva edistää etenkin heikommassa asemassa olevien pääsyä musiikin ja sen hyvinvointivaikutusten pariin. Yhdistys järjestää sovellettua ja osallistavaa musiikkitoimintaa, edistää sairaala-, hoiva- ja yhteisömuusikoiden työn edellytyksiä, kouluttaa, tiedottaa ja tekee yhteistyötä muiden yhdistysten, tutkijoiden, kuntien ja hyvinvointialueiden kanssa.

Lue lisää: <https://www.musisoiva.fi>