



[Yhteiskunta](#)

09.11.2015 Teksti: Juhana Unkuri. Kuvat: Kreetta Järvenpää

Musiikki vuorovaikutuksen tukena vanhustyössä



Musiikin kuntoutusvaikutuksesta on paljon tietoa ja sitä hyödynnetään hoitotyössä aktiivisesti. Sentina Oy:n Eija Lämsä kertoo, että vanhustyössä käytetään apuna myös teknologiaa. ”Haluamme Sävelsirku-äänipalvelulla tukea vanhusten ja hoitohenkilökunnan välistä vuorovaikutusta sekä ikäihmisten hyvinvointia. Musiikilla on tässä tärkeä rooli.”



Digitaalinen Sävelsirku -palvelu sisältää noin 2 000 kappaletta hyvin laajalla kattauksella. Ikäihmisille on tarjolla esimerkiksi ikivihreitä, elokuvamusiikkia, kansanmusiikkia, hengellistä musiikkia, maakuntalauluja, sota-aian musiikkia, ulkomaista ja suomalaista poppia sekä yhteislauluja.



Digitaalinen Sävelsirku -palvelu sisältää noin 2 000 kappaletta hyvin laajalla kattauksella. Ikäihmisille on tarjolla esimerkiksi ikivihreitä, elokuvamusiikkia, kansanmusiikkia, hengellistä musiikkia, maakuntalauluja, sota-ajan musiikkia, ulkomaista ja suomalaista poppia sekä yhteislauluja.

Sävelsirkuu on viime aikoina kehitetty siten, että palvelu voisi auttaa entistä paremmin huonokuntoisimpien vanhusten voimauttamisessa. Eija Lämsä toteaa, että he eivät pysty enää esimerkiksi askartelemaan, kutomaan tai tekemään sudokuja.

- Musiikki, muut ääninäytteet tai vaikkapa mindfulness voivat olla työvälineitä, joilla päästään kommunikoimaan heidän kanssaan. Usein juuri musiikista vanhuksen mieleen voi tulla jokin muisto, jonka hän pääsee jakamaan toisen kanssa. Vanhukselle tulee kokemus siitä, että hänellä on tärkeä arvo ja rooli, Lämsä kertoo.

Lämsä toteaa, että muistisairas vanhus saattaa hetken päästä unohtaa aiemmin kertomansa.

- Muisto on kuitenkin ehtinyt vaikuttaa lihaskuistiin. Vanhukselle voi jäädä tyyni, rauhallinen ja hyvä olo.

Usein nimenomaan nuoruudesta tutulla musiikilla on ihmiselle erityinen merkitys.

- Nuoruusvuosina kuultu ja johonkin emotionaaliseen kokemukseen yhdistynyt musiikki saattaa painua syvälle ihmisen mieleen. Tuo tunnetila voi palautua ihmisen kuullessa vanhana samaa musiikkia. Myöhemmällä iällä ensimmäisiä kertoja kuullulla musiikilla ei ole samanlaista vaikutusta.

Musiikin lisäksi Sävelsirrun arkisto sisältää esimerkiksi uusia ja vanhoja uutisia, hengellisiä ohjelmia, tarinoita, runoja ja muisteluohjelmia. Toiminnallisiin hetkiin on tarjolla yhteislaulujen ohella muun muassa tietokilpailuja ja liikuntaohjelmia. Materiaalia on jonkin verran myös ruotsiksi.

- Arkistoomme on kerätty ja tuotettu lähes 10 000 ääniohjelmaa, joista musiikin osuus on noin viidennes. Sisällöllisesti musiikin merkitys on palvelussamme määräänsä isompi. Erityisesti musiikin rooli korostuu muistisairaita asukkaita kohdattaessa.

Jo runsaat viisitoista vuotta käytössä ollut palvelu on kehitetty Tekesin iWell hankkeessa yhdessä Vanhustyön keskusliiton kanssa. Sentina on vienyt innovaatiota eteenpäin.

- Ensin meillä oli erityisesti 1930-50 -luvun musiikkia. Viidentoista vuoden aikana asiakkaiksemme on tullut nuoremman sukupolven ihmisiä, joten olemme täydentäneet valikoimaamme lähinnä 60- ja 70-luvun materiaalilla. Esimerkiksi Suomen Euroviisukappaleita on toivottu erikseen, joten olemme lisänneet ne palveluumme. Lämsä kertoo

- Ensin meillä oli erityisesti 1930-50 -luvun musiikkia. Viidentoista vuoden aikana asiakkaiksemme on tullut nuoremman sukupolven ihmisiä, joten olemme täydentäneet valikoimaamme lähinnä 60- ja 70-luvun materiaalilla. Esimerkiksi Suomen Euroviisukappaleita on toivottu erikseen, joten olemme lisänneet ne palveluumme, Lämsä kertoo.

Alun perin Sävelsirkun musiikkimateriaalia olivat kokoamassa musiikin ammattilaiset. Sittemmin Sentina on täydentänyt valikoimaa asiakaskyselyjen ja tutkimusten avulla.

Tärkeä työväline

Runsaan 150 vanhusten palveluyhteisön käyttämää Sävelsirkkua voi kuunnella mobiililaitteilla ja langattoman kaiuttimen avulla tai erityisellä ikääntyneille suunnitellulla Design for All -laitteistolla.

- Palvelua käytetään yleensä hoitajan johdolla ryhmissä tai yhdessä vanhuksen kanssa. Parempikuntoiset vanukset voivat käyttää Sävelsirkkua myös itse helpokäyttöisen kaukosäätimen avulla. Lisäksi suunnitteilla on sovellus, joka voidaan ottaa käyttöön kotihoidossa, Lämsä kertoo.

Lämsän mukaan teknologian käyttö vanhustyössä on aiemmin kohdannut varsin kovaa vastustusta.

- Satojen hoivayhteisöissä pitämieni koulutustilaisuuksien perusteella asenteiden muutos on selvästi näkyvissä. Sävelsirkun kaltaiset digitaaliset palvelut parantavat nimenomaan face to face -kohtaamista. Haluamme tukea hoitajan ja asukkaan välille rakentuvaa siltaa. Lisäksi valmis materiaali säästää aikaa toiminnan suunnittelussa.

Useissa hankkeissa ja opinnäytetöissä on todettu, että Sävelsirkun käyttämä menetelmä parantaa asukkaiden toimintakykyä, mielenvirkeyttä ja hoitomyönteisyyttä.

- Hoitaja saattaa oppia tietämään asukkaasta uusia asioita ja ymmärtää jotain sellaista, mikä auttaa hoidon sujumisessa.

Sävelsirkku-palveluun sisältyy pienimuotoinen koulutus. Lisäksi ryhmätoimintaan on valmiita tuokiopohjia.

Tutkija: paikallisia musiikkitoimijoita mukaan yhteistyöhön

Tutkija **Ava Numminen** on perehtynyt laajasti musiikkikäyttöön vanhustyössä. Hänen mukaansa tietoisuus musiikin hyvinvointivaikutuksista on

Tutkija: paikallisia musiikkitoimijoita mukaan yhteistyöön

Tutkija **Ava Numminen** on perehtynyt laajasti musiikkikäyttöön vanhustyössä. Hänen mukaansa tietoisuus musiikin hyvinvointivaikutuksista on lisääntynyt maassamme viime vuosina.

- Musiikkia osataan käyttää erilaisissa palvelutaloissa ja muistiyksiköissä aiempaa fiksummin. Toisaalta valitettavan usein vallalla on edelleen vanhoja asenteita. Sormituntumani on, että ehkä noin puolessa vanhustyön paikoista musiikin käytön suhteen ollaan jo aika valveutuneita.

Numminen korostaa esimiesten roolia.

- Hoitajilla on usein erilaisia musiikkitaitoja, mutta niiden käyttämistä arastellaan. Esimiesten tulee toimia tässä rohkaisijana ja mahdollistajana. Myös omaisten ja paikallisten musiikkitoimijoiden osaamista pitäisi hyödyntää entistä paremmin.

- Myös kaupallisia sovelluksia tarvitaan. Ne tarjoavat räätälöityjä välineitä, joiden avulla musiikkia voidaan hyödyntää vanhustyössä monipuolisesti.

Kuvassa: toimintaterapeutti Kirsti Yli-Hannula, päivätoiminnan asiakas ja Eija Lämsä, Kivelän palvelukeskuksessa päivätoiminta Päivänsäteessä Helsingissä.

Lue lisää: [Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa \(Duodecim, 2014\)](#)