

# ”Lennä laulu sinne lailla linnun liitävän” –

(Unto Mononen, 1955)

## Musiikista vanhustenhoidon työskentelytapana

---

Kalevalainen Kanteletar-teos alkaa toteamuksella ”*soitto on suruista tehty*”. Jälkeenpäin jatketaan, että ilo syntyy soitosta. Kaikissa musiikkikulttuureissa laulut tuovat lohtua, toivoa ja uskoa elämän eri tilanteisiin; iloon tai suruun – yhdessä tai yksin. Ilontäyteinen laulu vapauttaa ja voimauttaa, kun taas kaihoisien sävellysten kautta muistellaan mennyttä ja käsitellään kaipuuta. Musiikki kuvastaa todellista elettyä elämää, ja sen kautta ihmiset käyvät läpi omia elämäntarinoitaan. (Kukkonen, 1997).

*Hamasta ylimuistoisista ajoista ovat kaikki kansat maailmassa rakastaneet soittoa, laulua ja runoelmaa. (Elias Lönnrot, 1840)*

Soitto ja laulu ovat ihmisen synnynäinen kieli ja luova voima, joilla voi ilmaista itseään ja tunnetilojaan myös silloin kun puhutun kielen sanat eivät siihen riitä. Laulaminen on myös varhaisempi motorinen toiminto kuin puhuminen, ja tuttujen laulujen laulaminen auttaa tunnistamaan sellaisia tunteita, jotka voivat muuten jäädä tunnistamatta. Erityisesti ikääntyessään ihminen saattaa osoittaa musiikin kautta myös sellaisia kognitiivisia taitoja, jotka kuvitellusti olisivat jo kadonneet: puheen menettäneet alkavat laulaa – sana sanalta tai mukana hyräillen.

Kaikissa yhteisöissä ja kulttuureissa musiikilla on myös ensisijaisesti yhteisöllinen merkitys. Usein rytmi itsessään on jaettu kokemus – se tekee kuuntelijasta osallistujan. Musiikki liikuttaa meitä rytmin, melodian, harmonian, dynamiikan ja äänenvärin vaihteluilla. Tanssi on yksi keskeisistä musikaalisen ilmaisun keinoista. Samalla se mahdollistaa vuorovaikutuksen kosketuksen välityksellä, mikä on tärkeää etenkin ihmisen vanhetessa.

Musiikki voidaan nähdä vanhustenhoidon lääkkeettömänä vaihtoehtona ja psykososiaalisena kulttuurisena strategiana ikäihmisten tarpeiden kohtaamiseksi. Musiikki tuo sellaisia merkityksellisiä ja yksilöä tukevia sovelluksia kohtaamiseen, joita lääketiede ei yksin kykene tarjoamaan. Se auttaa tunnistamaan tunteita ja kertomaan tarinoita, linkittämään ne ihmisen omaan elämään. Se aktivoi emotionaalista muistia, koska vaistonomaiset kyvyt ymmärtää musiikkia eivät koskaan katoa. Musiikki-interventiot vanhustenhoidossa voivat helpottaa masentuneisuutta, aggressiivisuutta ja ärtyneisyyttä, sekä edistää kommunikaatiota, uusia ihmissuhteita, iloa, itsetunnon vahvistumista ja elämänlaatua. Musiikki vaikuttaa kuitenkin ihmiseen myös ruumiillisesti: kehon hormonisäätelyyn, stressitasoon, verenpaineeseen, immunitetisysteemiin ja sydämensykkeeseen. (Myskja, 2011).

Useimmilla ihmisillä on suhde musiikkiin, jopa hyvin pitkälle edenneen muistisairauden vaiheissa. Koska musiikilla on suuri potentiaali ihmisen tunteiden, kognitioiden ja muistojen herättämisessä, vanhusten yksilölliset psykososiaaliset tarpeet tunnistava musiikkitoiminta voi auttaa tuomaan vapautta, vakautta ja rikkautta heidän elämäänsä. Se voi lisäksi tuoda ikäihmisille omistajuuden tunnetta omien musiikkiteoksien luomisesta ja yhtyeen jäsenyydestään. Luovilla osallistavilla musiikkityöpajoilla on siten sosiaalista

vuorovaikutusta ja identiteettiä tukeva kapasiteetti. Mikä tärkeintä, niillä luodaan yhteisöllisyyttä ja merkityksiä vanhusten arkeen, mikä puolestaan edistää hyvää elämää.

Rytmisoihtimien käyttö ikäihmisten musiikkitoiminnassa tukee samanaikaisesti sekä persoonallista identiteettiä kehollisten tunteiden kautta että sosiaalista läsnäoloa yhteisen pulssin myötä. Osallistuminen yhteisoihtoon, samoin kuin oman soittimen hallitseminen voivat tuoda mielihyvää ja onnistumisen kokemusta. Sopivia soittimia ovat kevyet, yksinkertaisesti operoitavat pehmeä-ääniset soittimet kuten kapulat, pienet rummut ja erilaiset ”shakerit”, joissa kuitenkin on riittävän kuuluva ääni myös niiden vanhusten käyttöön, joiden kuulo on heikentynyt.

Improvisaation käyttäminen vanhusten musiikkitoiminnassa mahdollistaa tuttuun musiikkiin liittyvien tahattomien reaktioiden välttämisen, koska sen on ennakoimatonta. Improvisaatio ei edellytä soittotaitoa vaan on joustavaa ja spontaania. Siinä kommunikaatio on suoraa, ja sen aikana osallistujat voivat kokeilla itsensä ilmaisemista turvallisesti ja vapaasti. Tutun musiikin ja improvisaatiomusiikin yhdistäminen vanhuksille suunnatun musiikkitoiminnan sisällöksi tukee tasapainoisesti sekä kulttuuriseen taustaan rakentunutta identiteettiä että ”tässä ja nyt”- olemassaolon tunnetta.

Monialaisella yhteistyöllä on suuri merkitys musiikkitoiminnan järjestämiseen vanhusten hoidon raameissa. Hoitohenkilökunnalla on keskeinen rooli taiteellisen toiminnan integroimisessa osaksi hoitoa. Siihen liittyy tuttuuden ja turvallisuuden säilyttäminen uusien musiikkipajojen aikana, yhdessä tekeminen vanhusten kanssa, sekä ryhmän ja taiteilijoiden avustaminen. Osallistujien perheenjäsenten ja hoitohenkilökunnan mukaan saaminen musiikkitoimintaan on tärkeää myös siksi, että niiden aikana saattaa tulla esille sellaisia puolia ja taitoja vanhuksista, joista ei kenties tiedetä tai jotka eivät ole tulleet näkyviksi muissa tilanteissa.

Musiikkitoiminnan eettinen lähtökohta on, että ihminen on vanhentuessaankin oman elämänsä itsenäinen omistaja ja asiantuntija (Salo-Chydenius, 2012). Ihminen nähdään toisin sanoen kokonaisuutena yksilöllisenä persoonallisuutena. Ikävä kyllä, kun ihminen alkaa vanheta, hänen mahdollisuutensa liittyä musiikilliseen kanssakäymiseen omassa elämänpiirissään useimmiten vähenee. Hoitolaiteiden musiikkitoiminnan tulisi siten pyrkiä vastaamaan monipuolisesti erilaisiin kulttuuritarpeisiin; hengellisistä lauluista iskelmiin, rytmi- ja maailmanmusiikkiin tai karaoke-lauluun. Musiikkitoiminnan järjestämisessä vanhuksille joilla on muistisairauksia, on otettava kuitenkin huomioon toiminnan yksinkertaisuus, sopiva tahti ja sisällön toistaminen. Tärkeintä on kuitenkin tunnistaa ihmisten taiteen nälkä, ja ymmärtää ettei kukaan ei ole liian vanha nauttia kukaan musiikista tai oppiakseen siitä. Musiikki on luonnollinen osa inhimillistä elämää, joten kysymys on kulttuurisen tasa-arvon käsityksestä ja sen toteutumisesta.

Krista Pyykönen – Musiikin Maisteri, Musiikkipedagogi AMK, Viulisti

Kirjoittaja on toiminut yhteistyössä Tukholman Suomikoti-vanhainkodin suomenkielisen hoitohenkilökunnan ja muistisairaiden vanhusten kanssa ohjaajana ja muusikkona itse kehittämässään ”Monta Muistoa – Monta Tarinaa”-musiikkiprojektissa keväällä 2013.

#### Lähteet:

**Kukkonen, P.** (1997). *Ilon ja surun sointu*. Helsinki: Yliopistopaino.  
**Lönnrot, E.** (1840). *Kanteletar*.

**Myskja, A.** (2011). Musikk i eldreomsorgen – hvordan får vi det til? Omsorg 2/2011.  
**Salo-Chydenius, S.** (2012). Vanhakin taitaa. Pro Terveys 1/2012.