

Miten musiikkia hyödynnetään iäkkäiden hoivakodeissa?

Tekijät: Eveliina Kuusniemi, Elina Kumpula & Luminka Palovuori

Tämä on tietopaketti hoivakotien asukkaiden läheisille. Kokoamme tähän tietoa eri lähteistä musiikin terveydellisistä vaikutuksista sekä musiikin käytön hyödyistä ikäihmisten hoivassa. Kerromme myös erilaisista tavoista tuoda musiikki osaksi hoivatyötä.

Musiikilla on havaittu olevan paljon positiivisia vaikutuksia. Se yhdistää ihmisiä ja tuo myös yksilötasolla esiin muistoja ja auttaa jäsentämään kokemuksia. Musiikilla on mielialaa kohottava sekä identiteettiä vahvistava vaikutus.

Musiikki aktivoi aivoja lapsuudesta vanhuuteen saakka. Sillä voidaan vilkastuttaa iäkkään muistia ja toimintakykyä sekä emotionaalista puolta. Musiikin valinnalla voidaan myös vaikuttaa sen vaikutuksiin: Rauhallisempaa rentoutustarkoitukseen, menevämpää tuomaan energiaa.

Musiikki vaikuttaa sekä kokemus että fysiologisella tasolla. Musiikin vaikutuksesta verenpaine laskee ja syke hidastuu sekä stressihormonitasot pienenevät. Se tuottaa mielihyvää lisäämällä dopamiinin eritystä aivoissa.

Iäkkäät siinä missä muutkin tarvitsevat kokemuksia yhteenkuuluvuuden tunteesta, mitä musiikilla onkin mahdollista saavuttaa. Musiikki vaikuttaa nopeasti kehoon ja mieleen, ja fysiologiset vaikutukset ovat samanlaiset samaa musiikkia yhdessä kuuntelevilla.

Musiikilla on tutkittu olevan muistisairaiden vanhusten kiihtymys- ja sekavuuskohtauksia tasoittava vaikutus, minkä lisäksi se tekee hoitoympäristöstä stressittömämmän ja lisää hoidettavien ja hoitohenkilökunnan yleistä hyvinvointia.

Tutkimustulokset ovat osoittaneet musiikkitoiminnalla olevan monia positiivisia vaikutuksia etenkin asukkaiden päivittäiseen omatoimisuuteen, muistiin, puhumisaktiivisuuteen ja kontaktinottoon henkilökunnan kanssa, sekä positiiviseen mielialaan.

Mielimusiikin avulla ihminen voi päästä käsiksi menneisyyteensä ja sen tapahtumiin. Jokaisella on erilainen musiikkimaku ja asukkaan mielimusiikki on tärkeä ottaa selville. Se voi olla haastavaa, kun on kyse ihmisistä, joilla on jo pitkälle edennyt muistisairaus. Tässä asukkaiden läheisillä on suuri merkitys, sillä he usein tietävät kertoa hoitohenkilökunnalle, millaista musiikkia asukas haluaisi kuunnella ja on nuoruudessaan kuunnellut.

Musiikkia voidaan hyödyntää monin tavoin iäkkäiden hoidossa. Musiikin tarjontamuodot voivat vaihdella paikoittain eri hoivakodeissa.

Monissa hoivakodeissa on esimerkiksi:

- Seurakunnan järjestämiä hartaushetkiä, joihin kuuluu vahvasti musiikki ja virsien laulaminen
- Hoitohenkilökunnan järjestämiä musiikkituokioita, joissa voidaan esimerkiksi laulaa ja soittaa yhdessä
- Musiikkia voidaan kuunnella yhdessä CD-levyiltä tai radiosta
- Asukkaan omaan huoneeseen voi tuoda myös radion, joista he voivat halutessaan kuunnella musiikkia
- Hoivakodille on mahdollista tilata hoivamusiikkipalvelu
- Mikäli asukkaiden kunto sallii, on myös mahdollista osallistua muualla oleviin musiikkitapahtumiin ja konsertteihin
 - Esimerkiksi Lahtelaisen hoivakodin työntekijät ovat järjestäneet jo muutamana vuonna retken paikalliseen karaokebaariin. Siellä vanhuset pääsivät laulamaan karaokea ja nauttimaan musiikista. Hoivakoti Esperin johtajan mukaan tapahtuma on ollut tärkeä niin asukkaille kuin henkilökunnallekin. (Yle, 26.8.2022)

Lähteet:

Haapaniemi, M. 2020. Musiikki ja muistisairaat ikäihmiset hoivakodissa. Tampereen yliopisto. Kandidaattitutkielma. Viitattu 16.8.2023.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/120996/HaapaniemiMerja.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Ruokonen, I., Moilanen, K., Ollaranta, R. & Ruismäki, H. 2011. Virkistysverson musiikkitoiminta virittää vanhusten hyvinvointia ja omatoimisuutta. Musiikki-lehti. Viitattu 16.8.2023.

https://www.mv.helsinki.fi/home/hruismak/julkaisut_files/virkistysverso.pdf

Musiikki antaa aivoille siivet. 2018. Aivoliitto. Verkkosivu. Viitattu 16.8.2023.

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet#27dc76e3>

Tuomikoski, M. 2022. Moni hoitaja tuli vapaapäivänä töihin, kun asukkaat pääsivät karaokebaariin - hoivakodin johtaja: "Musiikki koskettaa jokaista". Yle uutiset 26.8.2022. Viitattu 16.8.2023.

<https://yle.fi/a/3-12594112>