

MUSIIKKIA MUISTILLE

PIENI OPAS MUISTISAIRASTA HOIVAAVILLE



Hyvä lukija

Tämä on Minun ääneni -hankkeen *Musiikkia muistille – pieni opas muistisairasta hoivaaville*. Musiikki tekee meille kaikille hyvää. Myös muistisairaalla on oikeus musiikkiin! Toivomme, että tämä opas innostaa ja rohkaisee käyttämään musiikkia kotona ja hoivakodissa muistisairaana hyvinvoinnin tukena. Oppaaseen on tiivistetty tärkeimpiä asioita samannimisestä musiikkikuntoutuksen käsikirjasta.

Iloisia musiikkihetkiä!

Toivottavat Kaisa Tienvieri, Heidi Sirviö, Maija Halme ja Anna Arola

MUSIIKKI JA MUISTISAIRAUS

Musiikki on muistisairaalle yksi mahdollinen, lääkkeetön hoitokeino. Musiikki parantaa myös elämänlaatua. Tieteellisissä tutkimuksissa on osoitettu, että musiikin kuuntelu ja harrastaminen voivat hidastaa aivosairauksien etenemistä. Ne voivat myös kuntouttaa jo sairastunutta.

Musiikki ja aivot

Musiikki aktivoi aivoja monipuolisesti. Erityisesti aktivoituu se osa aivoista, joka säilyy Alzheimerin taudissa pitkään vahingoittumattomana. Tuossa samassa osassa asuvat myös meidän pitkäaikaisimmat muistomme, kuten lapsuusmuistot. Itselle mieluinen ja tunteita herättävä musiikki vaikuttaa tuohon samaan aivojen osaan huomattavasti voimakkaammin kuin jokin muu musiikki. Tämä on todettu aivokuvantamistutkimuksissa.

Ei ole siis sattumaa, että musiikki herättää muistisairaassa voimakkaita tunteita ja eläviä muistoja, vaikka hän olisi jo unohtanut tämän aamun tapahtumat. Musiikin herättämien tunteiden avulla muistisairas voi tavoittaa itsestään jotain sellaista, jonka sairaus on jo häivyttänyt ja jakaa sen myös muille. Tämä lisää osallisuuden, onnistumisen ja merkityksellisyyden kokemuksia. Musiikin avulla muistisairas ja hänen läheisensä voivat löytää uudenlaisen yhteyden. Samalla muistisairas tulee nähdyksi muiden silmissä ennen kaikkea omana itsenään, eikä vain sairautensa kautta.

Tunteet

Musiikki vaikuttaa voimakkaasti tunteisiimme. Oikeanlainen musiikki rauhoittaa ja vähentää ahdistusta. Musiikki myös virkistää ja antaa energiaa. Tämän vuoksi musiikki voikin olla erityisen tärkeää muistisairaana arjessa. Sen avulla voi säädellä tunteita ja lieventää sairauden aiheuttamia oireita.

Tukena vuorovaikutuksessa

Muistisairas voi pystyä laulamaan silloinkin, kun puhuminen on jo hankalaa. Laulamalla muistisairaana on mahdollista kommunikoida ja välittää tunteita. Sen ansiosta hän voi kokea itsensä jälleen kykeneväksi ja itsenäiseksi, mikä helpottaa niin muistisairaana itsensä kuin läheisenkin arkea. Laulaminen myös parantaa työmuistia ja kielellistä muistia muistisairauden alkuvaiheessa.

Muistisairaalle on tärkeää saada sosiaalisia kokemuksia musiikin äärellä. Vanhan laulu-, tanssi tai soittoharrastuksen ylläpitäminen ja herättely on hyvä tapa kohdata muita samankaltaisia ihmisiä ja samalla haastaa aivoja. Omista kokemuksista puhuminen ja niiden jakaminen on merkityksellistä, vaikka itse harrastaminen ei enää onnistuisikaan. Asioiden jakaminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä nostaa muistisairaana elämänlaatua. Muistisairauden myötä ihminen eristäytyy herkästi muista ihmisistä. Ryhmässä harrastaminen ehkäisee eristäytymistä.

Yhteinen harrastus tukee arkea

Muistisairas ja läheinen voivat harrastaa musiikkia yhdessä myös kahden kesken kotona. Harrastusmuodosta riippumatta säännöllinen musiikkiharrastus voi olla muistisairaalle ja läheiselle yhteinen ja tärkeä, rutiineja luova asia. Se voi auttaa läheistä näkemään muistisairaana toisin silmin. Musiikki voi nostaa pintaan muistoja esimerkiksi perhe-elämästä tai parisuhteen alkua ajoilta. Hyvät, yhteiset muistot antavat voimaa myös nykyhetkeen. Yhdessä tekeminen ja onnistumisista iloitseminen vievät ajatuksia pois kuormittavasta arjesta. Musiikin harrastaminen tuo läheiselle itselleenkin iloa ja mielihyvää.

Musiikkia olisi hyvä olla muistisairaana arjessa säännöllisesti, mieluiten päivittäin. Näin musiikin vaikutukset ovat pitkäaikaisia ja mahdollisimman tehokkaita. Musiikki kannustaa ja auttaa muistisairasta liikkumaan. Laulaminen saattaa helpottaa puheen tuottamista ja soittotaidon ylläpitäminen on erinomaista aivojumppaa kenelle tahansa. Musiikkia kannattaa ottaa mukaan aina, kun se on mahdollista.

MUSIIKKITAHTO

Musiikkitahtoon kirjataan itselle tärkeä ja merkityksellinen musiikki. Musiikkitahdosta käy ilmi, millaisissa tilanteissa ja millaista musiikkia ihminen haluaa kuunnella ja milloin hän toivoo hiljaisuutta. Musiikkitahdon voi liittää osaksi hoivatahtoa.

Miksi musiikkitahto?

Elämässä voi tulla eteen tilanteita, joissa emme pysty selvästi ilmaisemaan omaa tahtoamme. Tämä voi tapahtua muistisairauden seurauksena, mutta myös monet muut sairaudet tai vammat voivat hankaloittaa oman tahdon ilmaisua nuoremmillakin. Tällaisia tilanteita voivat olla aivoinfarkti, syvä masennus tai muu pitkää toipumista vaativa ajanjakso.

Musiikki auttaa meitä erityisesti elämän kriisitilanteissa. Tutkimusten mukaan musiikki auttaa toipumaan niin fyysisistä kuin psyykkisistäkin vastoinkäymisistä. Musiikki nostaa mielialaa, antaa energiaa, auttaa käsittelemään tunteita ja lohduttaa. Lisäksi tiedämme tutkimuksista, että mielimusiikki kuntouttaa erityisesti aivoja. Meille tekee hyvää rakas musiikki, johon liittyy tunteita ja muistoja.

On hyvä muistaa, että mahdollisuus omannäköiseen arkeen on tärkeää jokaiselle. Arkeen kuuluu oma mielimusiikki, jonka pariin olisi tärkeää päästä haluamassaan muodossa: kuunnellen, musisoiden tai vaikkapa tanssien. Muistisairaana arjessa musiikki ei ole itsestäänselvyys. Muistisairas ei ehkä enää osaa laittaa itse musiikkia soittavaa laitetta päälle tai valita mieluisaa radiokanavaa. Musiikki saattaa kuitenkin olla yksi harvoista välineistä, joiden avulla jo unohdettuja muistoja ja tunteita nousee esiin.

Kun musiikkitahto on tehty, on hyvä huolehtia, että sen olemassaolo ja säilytyspaikka ovat muidenkin ihmisten tiedossa. Musiikkitahtoa voivat hyödyntää sairastuneen läheiset ja häntä hoitavat ihmiset. On tärkeää, että muut ihmiset mahdollistavat musiikin kuuntelemisen ja harrastamisen sairastuneelle silloin, kun hän ei itse siihen pysty.

Mitä musiikkitahto sisältää?

Musiikkitahto on dokumentti, johon on tallennettu tieto ihmisen musiikillisesta elämänhistoriasta ja musiikkitottumuksista. Musiikkitahtoon listataan itselle erityisen tärkeää musiikkia. Lisäksi siihen olisi hyvä kirjata pieniä tarinoita siitä, millaisiin tilanteisiin, tunteisiin ja ihmisiin oman elämän tärkeät kappaleet liittyvät. Toivemusiikin lomaan voi kertoa omasta soitto-, laulu- tai tanssiharrastuksesta ja musiikillisista muistoista.

Tärkeä, muistoja herättävä musiikki voi liittyä elämän eri vaiheisiin tai tärkeisiin ihmisiin. Esimerkiksi lapsena kuullut kappaleet ja koululaulut ovat monille tärkeitä. Myös nuoruusvuosien musiikki kantaa mukanaan erityisiä, vahvoja tunteita ja muistoja. Monet mainitsevat tärkeiksi kappaleiksi häissä, hautajaisissa, nimenantouhlassa tai muissa elämän isoissa tapahtumissa kuultuja kappaleita.

Elämäntapahtumiin liittyvien laulujen lisäksi tunteisiin vetoavat kappaleet ovat tärkeitä. Musiikki voi rauhoittaa, lohduttaa, ilahduttaa tai antaa energiaa. Myös näitä kappaleita kannattaa tallentaa musiikkitahtoon. Tärkeää on ilmaista myös se, millaisesta musiikista ei pidä ja milloin kaipaa hiljaisuutta.

Mistä aloittaa?

Musiikkitahto on hyvä kirjata paperille. Soittolistoja voi tehdä siihen soveltuvissa palveluissa, mutta teknologian muuttuessa paras vaihtoehto on säilyttää tieto myös paperimuodossa. Paperilla säilyy myös tieto tarinoista ja siitä, millaisiin hetkiin mikäkin musiikki sopii.

Musiikkitahtoon voi liittää myös kuvia ja lehtileikkeitä tai muuta aiheeseen liittyvää materiaalia. Seuraavalta aukeamalta löydät teemoja ja kysymyksiä, joiden avulla voit alkaa kokoamaan omaa musiikkitahtoa.



ELÄMÄNI SOITTOLISTA

Voit käyttää alla olevia sanoja ja kysymyksiä apuna, kun alat pohtia itsellesi merkityksellistä musiikkia. Voit pohtia kysymyksiä vapaassa järjestyksessä.

• Muistokeskittymä (vahvat muistot ikävuosilta 10-30)

- Mikä musiikki liittyy koulu-aikaasi tai nuoruuteesi?



• Tanssijalka vipattaa

- Mitkä laulut menevät aina "jalan alle"? Minkä musiikin mukana tekee mieli laulaa tai tanssia?



• Erityiset hetket, virstanpylväät ja merkkipaalat

- Mitä kappaleita elämän merkkihetkiin liittyy?



• Harrastukset, kiinnostuksen kohteet ja uskon asiat

- Mikä musiikki tuo mieleen jonkin elämäsi yhteisön?



• Lapsuuden laulut

- Muistatko tärkeitä loruja tai lauluja lapsuudestasi?



• Lomamuistot

- Mitä musiikkia liittyy mieluisiin loma-ajan matkoihin tai tapahtumiin?



• Tärkeät paikat

- Mikä musiikki muistuttaa kotipaikkakunnastasi tai muista tärkeistä paikoista?



• TV- ja elokuvamusiikki

- Onko lempi-TV-ohjelmissa tai elokuvissa ollut mieleenpainuvaa musiikkia?



• Merkitykselliset ihmiset

- Mieti itsellesi tärkeää ihmistä. Mitkä kappaleet muistuttavat hänestä?



• Konserttimuistot

- Mitä erityisiä muistoja sinulla on konserteista? Mitä kappaleita niihin muistoihin liittyy?



Pohjautuu Playlist for Life -järjestön lomakkeeseen.



POHDINTAA MUSIIKKIMIELTYMYKSISTÄ

• Kuunteletko musiikkia?

- Tuleeko arjessa kuunneltua musiikkia säännöllisesti? Millä laitteella kuuntelet (radio, CD, levyt, TV, internet)?



• Mistä musiikista pidät?

- Onko jokin tyyli tai esittäjä erityisen mieluinen?



• Mistä musiikista et pidä?

- Kerro, mitä musiikkia et kuuntele kovin mielelläsi.



• Mikä on mieliäänimaisemas?

- Pidätkö arkisista äänimaisemista tai vaikkapa luonnon tai kaupungin äänistä?



• Milloin pitää olla hiljaista?

- Aina ei tunnu hyvältä kuunnella mitään. Kerro, missä tilanteissa kaipaat hiljaisuutta.



• Onko jokin kappale sinulle erityisen tärkeä?

- Ehkä yksittäinen kappale on erityisen rakas, kerro siitä!



• Oletko harrastanut musiikkia?

- Onko harrastuksiin kuulunut soittoa tai laulua?



• Oletko tanssinut?

- Onko sinulla ollut tapana käydä tansseissa tai oletko harrastanut tanssia muuten?



• Millainen musiikki virkistää ja tuo hymyn huulille?

- Mieti sellaista musiikkia, joka tuo iloa ja valoa elämään.



• Millainen musiikki rauhoittaa ja lohduttaa?

- Surun hetkellä jokin musiikki voi tuntua lohdulliselta. Joskus taas on levoton olo, mikä musiikki olisi silloin paikallaan?



Pohjautuu Minun ääneni -ryhmien toimintaan.



MUSIIKILLISIA VINKKEJÄ KOTIIN JA HOIVAAN

Musiikkia voi käyttää hyödyksi monin tavoin. Käytämme musiikkia arjessa vauhdittamaan siivouspäivää tai rauhoittamaan mieltä illalla. Musiikki herättää tunteita ja tuo meille iloa. Musiikki kannattaakin ottaa osaksi muistisairaana jokapäiväistä elämää. Musiikki voisi olla tehokas lääkkeetön hoitomuoto ja keventää näin arjen hoivatyötä ja hoitoa. Sekä muistisairas että häntä hoitavat saavat iloa ja kannustusta musiikista.

Mielimusiikkia – ei mitä tahansa musiikkia! Ihmisen mielimusiikki tai lempiradiokanava tukee parhaiten hyvinvointia. Kysy suosikkeja ja kirjaa niitä paperille ylös.

Kuunnelkaa. Laita mielimusiikki soimaan. Käytä hyödyksi CD-levyjä, C-kasetteja, radiokanavia ja suoratoistopalveluita (esimerkiksi Spotify).

Musiikin soimaan laittaminen on iso teko, vaikka se voi tuntua pieneltä. Auta ihmistä, joka ei enää itse pysty käyttämään laitteita tai ei tule oma-aloitteisuuden vähentyessä laittaneeksi musiikkia soimaan.

Huolehdi, että vain yksi äänilähde on kerrallaan päällä. Television ja radion päällekkäiset äänet kuormittavat aivoja. Myös hiljaisuudelle on paikkansa.

Kuulokkeet voivat olla hyödyksi. Ne sulkevat pois häiriötekijöitä, jolloin on helpompi keskittyä vain musiikkiin.

Laulakaa. Laula tai hyräile sinulle tuttuja ja tärkeitä lauluja. Laula arjen työn keskellä tai raivaa aikaa ja tilaa ja laula äänitteeltä kuuluvan musiikin tahtiin. Laula ja hyräile läheisellesi tuttua musiikkia. Laula omalla äänelläsi siten kuin hyvältä tuntuu juuri siinä hetkessä.

Rohkaise muistisairasta laulamaan itse. Laulaminen aktivoi aivoja, herättää muistoja ja virkistää mieltä. Muistisairas voi muistaa ulkoa yllättävänkin paljon esimerkiksi kouluaikaisia lauluja.

Laulakaa yhdessä! Järjestäkää yhteislaulutilaisuuksia joko äänitteen tahtiin, ilman säestystä tai jonkun soittotaitoisen säestämänä.

Kannusta laulamaan, älä arvostele toisen tai omaa lauluasi! Laulamiseen voi liittyä epävarmuutta ja jopa traumoja. On hyvä muistaa, että meillä kaikilla on oikeus lauluun. Jokaisen ääni on arvokas ja kuulemisen arvoinen!

Rauhoita laulamalla tai hyräilemällä. Pukeutumis- tai pesutilanteita voi keventää, jos muistisairaalle lauletaan tai hyräillään. Laulutaidolla tai lauluvalinnalla ei ole merkitystä, vaan tärkeintä on itse laulaminen ja yhteyden kokeminen. Muistisairaana yhdessä laulaminen kiinnittää huomion pois hankalasta tilanteesta.

Vauhdita liikkumista. Rollaattorilenkki, istumaan nouseminen tai huoneessa siirtyminen helpottuu, kun laulaa tai hyräilee reipasta musiikkia kävelyn rytmiin. Laulun ei tarvitse olla tuttu, vaan tärkeintä on reipas ja rytmikäs kappale.

Helpota siirtymiä ja rutiineja. Musiikki auttaa siirtymään tilanteesta toiseen. Ruokailun tai päiväkahvien alussa laulettu laulu auttaa virittäytymään ruokahetkeen. Ennen nukkumaan menoa laulettu tai kuunneltu iltalaulu auttaa rauhoittumaan lepoon.

Pitäkää kahvikonsertti. Kutsukaa paikallisia muusikoita, kuoroja, soitinyhtyeitä tai vapaaehtoisia vieraisiksi musisoimaan yhteisen kahvihetken ajaksi tai soittakaa levyjä. Hoivahenkilöstön on hyvä olla kuuntelemassa yhdessä asukkaiden kanssa. Yhteinen kokemus tarjoaa keskusteltavaa pitkäksi aikaa.

Kuunnelkaa konsertti. Yle Areenasta ja YouTubesta löytyy useita hienoja konserttitallenteita. Laittanutkaa konserttiin ja istukaa nauttimaan elävän musiikin lumosta yhdessä!

Liikkukaa musiikin tahtiin. Laittakaa musiikki soimaan ja improvisoikaa! Huiskutelkaa huiveja ja lautasliinoja.

Tanssia voi istuen tai seisten, yhdessä tai yksin. Musiikin tahtiin liikkuminen on aivoille parasta virikettä.

Musisoikaa. Jokaisesta kodista löytyy esineitä, joita voi käyttää soittimina. Vitamiinipurkkia voi käyttää rytmimunana, salaatinottimia rytmikapuloina ja kulhoa rumpuna. Säestäkää omaa laulua tai äänitteeltä tulevaa musiikkia. Soitinliikkeistä löytyy myös mainioita, helppoja rytmisoittimia, kuten marakasseja.

Myös omia käsiä ja jalkoja voi käyttää musisoimiseen. Taputtakaa, rummuttakaa ja tömistelkää erilaisten kappaleiden tahtiin.

Rentoutukaa sopivan musiikin avulla. Rentoutuessa kannattaa ottaa mukava asento. Silmät voi laittaa kiinni, jos se tuntuu hyvältä. Maalauspensselillä itsen tai toisen silittäminen lisää rentouttavaa vaikutusta.

Kannustakaa toinen toisianne. Muistisairaahan läheinen voi kannustaa hoivahenkilöstöä soittamaan muistisairaahan lempimusiikkia hoivakodissa ja hoitaja taas voi ehdottaa tätä läheiselle. Läheinen tai hoitaja voi kysyä ja kirjoittaa muistisairaahan lempikappaleita paperille, jotta ne ovat helposti nähtävissä ja kaikkien käytettävissä. Rohkaiskaa toinen toistanne musiikin käyttämiseen!

Tehkää musiikkitahto. Jokaisen kannattaa tehdä musiikkitahto. Musiikkitahtodesta selviää, mikä musiikki on ihmiselle tärkeää. Musiikkitahtoon kannattaa kirjoittaa kappaleita eri tilanteisiin: iloon, lohdutukseen, rauhoittumiseen, virkistykseen ja niin edelleen. Musiikkitahtodossa voi kertoa omasta musiikkiharrastuksestaan. Kannattaa kertoa myös, millaisesta musiikista ei pidä.

Hoivahenkilöstö voi kannustaa omaisia tekemään musiikkitahtoon asukkaan kanssa. Musiikkitahto voi olla vaikka huoneessa paperilla näkyvässä.

Pitäkää musavisa tai levyraati. Mikä on kunkin lempikappale? Mitä mieltä muut ovat? Musiikkivisat ja alkusoittojen tai esittäjän arvailut virkistävät.

Musiikki on osa kulttuuria. Hoivahenkilöstö voi tutustua musiikin avulla suomalaiseen kulttuuriin ja toisaalta musiikki on nopea ikkuna eri maista tulevien kulttuuriin. Musiikin avulla voi oppia myös kieltä.



YHTEISLAULUTUOKIOT

VINKKILISTA

Kotona tai hoivan parissa voi pitää yhteislaulutuokion. Alta löydät vinkkejä isomman tai pienemmän tilaisuuden varalle.

Kysele ja kirjoita muistiin osallistujien **mielikappaleita**. Muista hoivakodissa myös henkilökunnan toiveet!

Poimi lempikappaleiden listalta yhteislauluun sopivia kappaleita.

Monista **laulujen sanat** osallistujille jaettavaksi tai heijasta ne seinälle. Muista tarpeeksi suuret sanat!

Valmiita sanoja löytyy netistä vaikkapa **Vahvikkeesta**

<https://vahvike.fi/musiikki/laulujen-sanat/>

Vahvikkeen sanoissa on myös sointumerkit säestäjälle. Tutuista lauluista on helppo aloittaa, mutta kokeilkaa rohkeasti vieraampiakin!

Monistetut sanat olisi hyvä olla **saatavilla helposti**, jotta lauluhetkeen tarttuminen onnistuu matalalla kynnyksellä. Näin omaiset ja vapaaehtoisetkin voivat hyödyntää sanoja myös asukkaan omassa huoneessa!

Laulakaa myös ulkoa ja treenatkaa muistia! Kun laulua lähtee laulamaan, sanat muistuvat mieleen kuin itsestään.

Aina ei tarvita säestystä. Voit laittaa laulun soimaan esimerkiksi bluetooth-kaiuttimesta. Voit käyttää Youtubesta löytyviä karaoke-taustoja tai laulaa alkuperäisversion päälle (esim. YouTube-haku: "kultainen nuoruus karaoke").

Hoivan parissa voit pyytää paikalle säestystaitoisen henkilön. Myös asiakkaissa, henkilökunnassa tai asiakkaiden lähipiirissä voi olla säestystaitoa!

Tee laulutuokion aluksi muutama **äänenavausharjoitus**, joita löydät esimerkiksi Musiikkia muistille -käsikirjasta tai netistä:

<https://minunaaneni.fi/category/tehtavat/lammittely>

Nauttikaa yhteislaulun voimasta! Muistakaa, että kaikki saavat ja osaavat laulaa – minun oma ääneni on tärkeä!

MUSIIKIN TERVEYSVAIKUTUKSIA

Musiikin ja laulamisen vaikutuksia mieleen ja aivoihin:

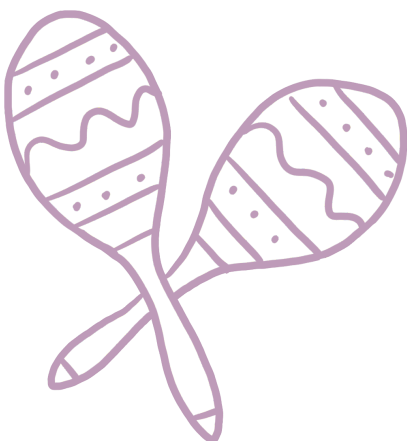
- Aktivoi aivoalueita monipuolisesti
- Ennaltaehkäisee muistisairautta
- Ylläpitää ja parantaa muistin toimintaa
- Parantaa keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta
- Vähentää masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta
- Säätelee tunteita ja mielialaa
- Helpottaa tunteiden käsittelyä
- Nostaa koettua elämänlaatua
- Helpottaa arjen kuormituksesta palautumista
- Tukee minäkuvaa ja itseymmärrystä

Musiikin ja laulamisen kehollisia vaikutuksia:

- Edistää keuhkojen ja sydämen terveyttä
- Laskee stressihormonitasoja
- Nostaa mielihyvä- ja kiintymyshormonitasoja
- Vähentää koetun kivun voimakkuutta
- Vähentää fysiologista, kehossa tuntuvaa stressiä
- Vähentää tulehduksen välittäjäaineita kehossa

Musiikin ja laulamisen sosiaalisia vaikutuksia:

- Lisää yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta
- Lisää sosiaalisten verkostojen määrää ja laatua
- Vähentää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä
- Edistää tasavertaista kohtaamista
- Lisää merkityksellisiä ihmissuhteita
- Kasvattaa empatiakykyä



Minun ääneni 2021–2024
Arvokas vanhuus ARVA ry.
minunaaneni@gmail.com
www.minunaaneni.fi
YouTube: Minun ääneni