

”Me ollaan semmoinen laulukirja”

Kartoitus: miten liittää ääneen ja lauluun perustuvia menetelmiä osaksi muistipotilaiden hoitoa

Johanna Korhonen, Vox Silentii ry, 31.5.2023

Tiivistelmä

Lauluvoimaa-hanke oli Uudenmaan liiton rahoittama ja Vox Silentii ry:n toteuttama kaksivuotinen hanke (2.5.2021-31.5.2023). Hankkeessa muotoiltiin ihmisen omaan ääneen ja lauluun perustuvia työkaluja ja -tapoja muistisairaiden kohtaamiseen ja hoivaan sekä kartoitettiin, miten tällaisia menetelmiä voitaisiin liittää hoivahenkilöstön osaamiseen.

Lauluvoimassa oli mukana kolme muistisairaiden asumisyksikköä Uudellamaalla (Helsinki, Espoo, Vantaa/Kauniainen). Hankkeessa tehtiin osallistavaa ja havainnoivaa työtä asumisyksiköissä ja muotoiltiin näiden arkeen sopivia toimintatapoja.

Tuloksina on joukko soveltamiskelpoisia ääni- ja laulutökaluja, joita voi muistisairaiden lisäksi soveltaa myös muissa potilasryhmissä sekä ikääntyneiden parissa tehtävässä työssä. Tuloksena on myös lisääntynyt ymmärrys siitä, miten ääneen ja lauluun perustuvilla menetelmillä voidaan kohentaa potilaiden elämänlaatua ja helpottaa hoivatyötä.

Hankkeen toteuttajat esittävät hoivalaulun koulutuksen aloittamista suunnittelemassaan toiminnallisessa esiselvityshankkeessa, jossa hoivalaulun koulutus aloitettaisiin kolmessa oppilaitoksessa lähihoitajien, sairaanhoitajien ja muusikoiden ammattiopinnoissa.

Kuvaus hankkeesta

Lauluvoimaa-hankkeen tarkoituksena oli kehittää ja soveltaa ääneen ja lauluun perustuvia käytännöllisiä menetelmiä ja toimintatapoja muistisairaiden hoitoon ja hoivaan sekä edistää menetelmien käyttöä hoivayksiköissä.

Äänen ja ääneen perustuvien menetelmien toimivuudesta on olemassa jo runsaasti tieteellistä näyttöä (ks. tarkemmin luku Menetelmien perusteista). Lauluvoimaa-hankkeen idea oli soveltaa tätä tieteellistä tietoa ja luoda sekä hakea sen pohjalta sopivia, hoivakotien arkeen luontevasti soveltuvia työtapoja, jotka olisivat yhtä lailla hoitajien ja omaistenkin sovellettavissa. Hankkeen tarkoituksena oli myös kartoittaa systeemisestä näkökulmasta, miten ääneen ja lauluun perustuvia työkaluja saataisiin integroiduiksi hoivakotien pysyviin käytäntöihin.

Uudenmaan liiton päärahoittama hanke (80 % rahoituksesta, Vox Silentii ry 20 %) alkoi 2.5.2021 ja päättyi 31.5.2023; sen kesto oli 25 kuukautta. Tänä aikana Vox Silentii ry:n laulajat tekivät hoivalaulajina säännöllistä viikoittaista

yhteistyötä kolmen hoivakodin kanssa. Hankkeeseen osallistuivat Taavin muistipalvelukeskus (Espoo), Kaunialan Sairaala Oy (Vantaan kaupungin ja VAKE-hyvinvointialueen palvelujen tuottajana) sekä Helsingin Diakonissalaitoksen muistikoti Scilla (Helsinki). Alkuvaiheessa mukana oli Lohjan Niilonpirtti, joka kuitenkin vaihdettiin Kaunialan sairaalaan 2022 alussa mm. koronarajoituksiin ja Niilonpirtin vastuuhenkilön eläkkeellejääntiin liittyvistä syistä.

Hankkeen toteutuksesta vastasivat Vox Silentii ry:n laulaja, journalisti Johanna Korhonen ja laulaja, musiikin tohtori, musiikkipedagogi Hilikka-Liisa Vuori. Hankkeen työpanos (1 htp) jakautui siten, että elokuun 2022 loppuun saakka kummankin laulajan työpanos oli 50-prosenttinen. Sen jälkeen panos jakautui niin, että Korhonen työskenteli 80 prosenttia ja Vuori 20 prosenttia panoksella.

Hankkeen osana hoivalaulua opiskelivat ja käytännössä harjoittelivat Sibelius-Akatemian opiskelijat Anni Santakari ja Saara Berg. Hankkeen ohjausryhmässä olivat yliopistonlehtori emeritus Jorma Hannikainen, yhteisömuusikko Katja Kangas ja pastori Anita Kyönsaari Espoon seurakunnista, sairaalapastori Tuomo Mantere, johtava diakonissa Kirsti Rinta-Panttila Helsingin Diakonissalaitoksesta ja suunnittelijaopettaja Johanna Lehtinen-Schnabel Omniasta. Uudenmaan liitossa hankkeesta vastasi erityisasiantuntija Tarja Haili vuoden 2022 syksyyn saakka ja hänen jälkeensä erityisasiantuntija Henna Hyytiä.

Hoivayksiköissä nimettyinä vastuuhenkilöinä toimivat palveluohjaaja Maarit Myllymäki Taavin muistipalvelukeskuksesta, diakonissa Laura Ilpola Scillasta ja palveluvastaava Marjo Suutari Kaunialan sairaala Oy:stä.

Mitä hoivalaulu on

Lauluvoimaa-hankkeessa on toteutettu hoivalaulua. Hoivalaulu ei ole esittävä taidetta, vaan se on hoidettavan ehdoilla tapahtuvaa, ääneen, hyräilyyn ja lauluun perustuvaa vuorovaikutusta. Hoivalaulu ei ole esitys yleisölle, vaan yhteinen hetki, johon kukin osallistuu omista lähtökohdistaan, äänellä tai äänettä. Se on ”kohtaamisen taidetta”.

Hoivalaulajalta ei edellytetä harjaantunutta äänenkäyttöä tai vastaavia valmiuksia. Jokainen, jolla on puheääni, kykenee myös hyräilemään tai tapailemaan tuttuja lauluja yhdessä hoidettavan kanssa.

Hoivalaulua eivät koske esittävän taiteen instituutiot eivätkä käytännöt: sopiva paikka voi olla yhtä lailla oleskeluauula, potilashuone, käytävä kuin vaikka suihkutila tai piha. Kellonajat ja toiminnan kestot vaihtelevat tilanteen mukaan potilaan edun mukaisesti. Hoivalauluun kuuluu tilanteen mukainen reagointi – laulu voidaan aloittaa tai lopettaa koska tahansa ja laulettavaa voidaan vaihtaa lennosta, jos jokin valinta ei toimi – ja fyysinen kosketus, josta tarkemmin tuonnempana.

Hankkeessa käytimme hoivalaulusta myös sanaa arkilaulu, koska se korostaa toiminnan helposti lähestyttävää, ei-esittävää luonnetta.

”Meillä käy myös esiintyviä taiteilijoita konsertoimassa. Konsertit ovat ihania, mutta niissä ei vuorovaikutus ehkä onnistu ihan samalla tavalla kuin tässä teidän lähilaulussa. Jos esiintyjä on tuolla aika kaukana eikä saa kontaktia asukkaisiin, se jää etäiseksi. Nämä meidän asukkaat ovat hyvin herkkiä, he kyllä huomaavat, yrittääkö heihin saada yhteyttä vai ei. Olen tykännyt siitä, miten reagoitte asukkaisiin ja laulatte heidän kanssaan samaa laulua vaikka kymmenen kertaa, jos asukkaat haluavat. Heille on tärkeää, että heidät huomataan jokainen erikseen eikä vain yhtenä ‘yleisönä’, kun he eivät enää oikein osaa olla sellaisessa roolissa.” Hoitaja

Menetelmien perusteista

Äänen, laulun ja yleisemmin musiikin vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin on tutkittu paljon. Lauluvoimaa-hankkeessa ei ole tehty uutta tieteellistä tutkimusta, vaan on sovellettu jo tehdyn tieteellisen tutkimuksen tuloksia käytäntöön ja kehitetty tieteellisen ymmärryksen pohjalta käytännössä toimivia työtapoja.

Laulun voimasta ikääntyneen hoidossa ja hoivassa kertoo muun muassa norjalainen tutkimus, Kari Bjerke Batt-Rawdenin ja Kristi Stedjen *Singing as a health-promoting activity in elderly care: a qualitative, longitudinal study in Norway* (2020). Laadullisin menetelmin toteutetun pitkäaikaistutkimuksen mukaan laulumenetelmien käyttö hoivakodeissa kohensi potilaiden vointia ja elämänlaatua. Työstä vastasivat hoivakotien hoitajat. Ääni- ja laulumenetelmien käyttö vähensi levottomuutta, lisäsi hyvää mieltä, hyvää oloa ja iloa, auttoi nukkumaan ja vähensi lääkkeiden käytön tarvetta. Tämä kaikki yhdessä vähensi tapaturma-alttiutta. Norjalaistutkijoiden mukaan hoivakotien henkilökunta kaipaa lisää koulutusta musiikkipohjaisiin menetelmiin, ja yhteistyötä laulun taitajien ja hoivakotien välillä on lisättävä. Hoitajat kokivat uudet menetelmät motivoiviksi, ja he olivat hyvin kykeneviä omaksumaan laulun yhdeksi työkalukseksi muiden joukossa.

Suomessa laulun voimaa muistisairaiden hoidossa on tutkinut mm. Teppo Särkämön työryhmä (ks. esim. Teppo Särkamö, Mari Tervaniemi, Sari Laitinen, Ava Numminen, Merja Kurki, Julene K. Johnson ja Pekka Rantanen, 2013: *Cognitive, Emotional, and Social Benefits of Regular Musical Activities in Early Dementia: Randomized Controlled Study*). Tutkimusryhmä havaitsi muistipotilaiden saavan säännöllisestä laulamisesta ja muusta yhteisestä musiikin tekemisestä monenlaista etua. Musisointi kohensi kognitiivisia toimintoja tai hidasti niiden hiipumista, tuotti mielenvireyttä ja tarjosi yhteisöllistä tukea sekä potilaille että heidän läheisilleen. Muistisairaudet eivät parane eivätkä edes pysähdy, joten vaikutukset eivät ole pysyviä eivätkä pitkäaikaisia, mutta kyse on ennen kaikkea elämänlaadun kohentamisesta nythetkessä; myös muistisairaalla on oikeus hyvään elämään, joka toteutuu tässä, tänään.

Tutkija, musiikkikasvattaja Annika Tammela on väitöskirjatyössään *Kansakoululaisen lauluarteisto – Jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa (2022)* selvittänyt ikäluokkien ja niiden osaamien laulujen suhdetta. Havainnot ovat hyvin yhdensuuntaisia Lauuvoiman kokeellisessa työssä tehtyjen havaintojen kanssa.

Aihealue on herättänyt mielenkiintoa myös hoitoalan ammattilaisten opinnäytetöissä. Sairaanhoitaja, muusikko Jenny Petäjä on opinnäytteessään *Oodi elämälle: kokemuksia hoivamusiikin käytöstä työskenneltäessä vaikeasti muistisairaiden parissa (2016)* päätenyt suosittamaan musiikkia elämänlaadun kohentajana ja osana nimenomaan hoidon ja hoivan ammattilaisten omaa osaamista.

Laulun voimasta muistisairaana elämässä

Vuosittain noin 14 000 suomalaista saa muistisairausdiagnoosin. Tätä nykyä diagnoosi on noin 300 000 ihmisellä. Eliniän pitenemiseen liittyy väistämättä se, että elämän loppuvaiheeseen liittyvien sairauksien yleisyys väestössä lisääntyy. Muistisairaus on tuttu monessa perheessä ja suvussa. Se edellyttää uutta resursointia hoito- ja hoivapalveluissa, ja itse muistipotilaiden hoitoon ja hoivaan tarvitaan uusia näkökulmia. Yksi näistä näkökulmista on se, miten muistisairaana ihmisarvoa, osallisuutta ja elämän mielekkyyttä tuetaan aivan loppuun asti.

Ääni ja laulu ovat toimintoja, joilla voidaan kohdata vielä hyvin pitkällä muistisairaudessa oleva ihminen. Niihin liittyvät toiminnot sijaitsevat aivoissa laajoilla alueilla, joilla saattaa olla jäljellä toimintakykyä vielä silloinkin, kun suuri osa muista tiedollisista toiminnoista on lakannut.

Laulu herättää muistoja. Aiemmasta elämästä tutut laulut nostavat mieleen muistoja, tunteita ja kokemuksia. Alakoulun laulut, oma häävalssi, elämän voimavuosien hittibiisit tai johonkin elämänvaiheeseen liittyvät laulut ovat tärkeitä kulttuurisia elementtejä, jotka auttavat suhtautumaan myös nykyhetkeen.

Laulu mahdollistaa tunteiden kokemisen. Tunteet kuuluvat ihmisyyden ytimeen, ja ihmisellä on oikeus kokea tunteita elämänsä loppuun asti. Muistisairaalla tavat ilmaista tunteita ovat vähentyneet, kun puhuttu kieli ei enää toimi. Äänellä ja laululla voi kokea ja ilmaista iloa, surua, kaipausta, haikeutta ja toivoa. Mahdollisuus kokea ja ilmaista tunteita vaikuttaa merkittävästi myös muistipotilaan yleiseen hyvinvointiin.

Jos henkilöllä on uskonnollinen vakaumus, hengelliset laulut mahdollistavat hänelle toisen perusoikeuden, uskonnon harjoittamisen, tuossa elämänvaiheessa kenties ainoalla potilaalle enää mahdollisella tavalla.

Laulu mahdollistaa aktiivisen toimijuuden. Laulussa mukana oleminen ei läheskään aina edellytä edes sitä, että muistiyksikön asukas itse laulaisi. Varsin usein lauluun liittyvät jossain vaiheessa nekin, jotka eivät alussa sitä tehneet, mutta vaikka asukas pysyisi hiljaa koko ajan, hän voi elää tilanteessa mukana aktiivisesti.

Laulu antaa kokemuksen pystyvyydestä. Muistisairaalta ei hoivakotivaiheessa odoteta enää ”osaamisia” eikä arkista suoriutumista, vaan hän on ympärivuorokautisesti hoivattava. Kuitenkin tunne siitä, että kykenee johonkin, on ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille tärkeä. Hyräilyyn ja lauluun osallistuminen antaa kokemuksen yhdessä tekemisestä ja onnistumisesta.

”Laulu antaa asukkaalle mahdollisuuden olla toisenlaisessa roolissa kuin tavallisesti. Se on mahtava ajatus. Roolitus potilaaksi on vahva päivittäinen käytäntö. Kun lauletaan, asukkaan tunteet lähtevät liikkeelle ja hän kokee muistojaan, joita ei ole muistanut. Ehkä hän kokee, että on vahvistunut. Monella on osastolla surumieltä. Laulaessa se väistyy, kun saa yhdessä toisten kanssa olla ja tulee läheisyyden ja samalla tasolla olemisen kokemuksia.” Esihenkilö

Laulu luo yhteisön. Muistisairaalla, joka ei kykene enää vuorovaikutukseen puhumalla/keskustelemalla, ei ole olemassa kovin monia keinoja kokea olevansa yhteisön osa. Laulu on tällainen keino. Yhdessä laulamisen yhdistää samassa tilassa olevat ”irrationaaliset atomit” hetkessä porukaksi, jonka jäsenet ovat toisilleen läsnä. Tämä näkyy myös siinä, että he laulussa mukana ollessaan voivat alkaa ottaa toisiinsa katsekontakteja. *”Porsaita äidin oomme kaikki – sinä ja minä”* on parhaimmillaan riemullinen kokemus, kun asukkaat osoittelevat toisiaan sormella ja näin tulevat toistensa huomaamiksi ja huomioon ottamiksi.

*”Me huomattiin tästä teidän hankkeesta, että asukkaat ottavat laulaessaan kontaktia toisiinsa huomattavasti enemmän kuin muuten. Voisimme soveltaa tätä havaintoa muussakin: Kun esimerkiksi meillä on aktiviteettina leipominen tai jumppahetki yhdessä, voitaisiin aloittaa ne laululla. Näin he ryhmäytyisivät, huomaisivat toisensa ja itsensäkin, koko porukan.”
Palveluneuvoja*

Laulu piirtää minut näkyväksi. Hoivakodit pyrkivät parhaansa mukaan ottamaan asukkaansa huomioon yksilöinä, ainutkertaisina ihmisinä. Yksilöllinen hoito, nimien ahkera käyttö, omat vaatteet ja huoneissa olevat tavarat voivat vahvistaa asukkaan kokemusta hänestä itsestään. Toisaalta laitosasumiseen liittyy tietty ryhmäyhdennäköisyys, jossa asukkaan kokemus omasta itsestä voi ohentua. Laulamisen on hyvä keino vahvistaa tätä kokemusta. Sekä yksilö- että ryhmätilanteissa esimerkiksi jokaisen oman nimen laulamisen tai paljon onnea vaan / ja må han/hon leva -onnittelulaulu jokaiselle erikseen laulettuna (ja riippumatta siitä, onko syntymäpäivä vai ei) on luonteva tapa tarjota osallistujille kokemus omasta ainutkertaisesta olemassaolosta ja paikasta ihmisten yhteisön arvokkaana jäsenenä.

Laulu jäsentää aikaa.

”Vielä haluan sanoa, että minusta on tärkeää, että keväällä lauletaan kevätlauluja ja kesän alussa suvivirttä. Joulukin tulee parhaiten joululauluja laulamalla, ei asukas sitä ehkä muusta huomaakaan.” Hoitaja

Hankkeessa kehitetyistä menetelmistä eli ”äänityökaluista”

Lauluvoimaa-työtä tehtiin sekä pienissä ryhmissä hoivakotien yhteistiloissa että yksittäisten asukkaiden kanssa näiden potilashuoneissa.

Yhteistiloissa laulaminen toteutettiin tyypillisesti arki-iltapäivisin lounaan/päiväkahvien ja päivällisen välisenä aikana. Osallistujina olivat ne asukkaat, jotka pystyivät liikkumaan huoneistaan tai jotka henkilökunta toi osallistumaan lauluhetkeen. Tilanteessa laulettiin osallistujille tuttuja lauluja; perusvalikoimassa oli muutamia kymmeniä lauluja, mutta hoivalaulajat saattoivat tilanteen mukaan laulaa ja laulattaa mitä tahansa muitakin tilanteeseen sopivia lauluja. Koska kaikki laulut eivät olleet läheisiä kaikille, hoivalaulajat pyrkivät valitsemaan lauluja osanottajien mukaan: ”Railin oma laulu Karjalan kunnaat” laulettiin, jos Raili oli paikalla; ”Tanelin lempari Isontalon Antti” laulettiin Tanelin kunniaksi, vaikka joku toinen ei olisi siitä laulusta suuremmin välittänyt.

Huomion arvoista on, että *muistikotien asukkaat kykenivät jopa oppimaan uutta*. Kun tietty laulu oli laulettu monta kertaa, siihen alkoivat tulla mukaan nekin, joita kyseinen laulu ei alussa koskettanut. Uuden oppimisesta kertoo sekin, että kun hoivalaulaja oli itse muistanut väärin yhden laulun säkeistön ja laulanut sitä väärillä sanoilla, virhe siirtyi osanottajille, jotka seuraavilla kerroilla lauloivat sanoja samalla tavalla väärin.

Henkilökohtainen, osallistujat yksilöinä huomioon ottava työote osoittautuivat tärkeiksi. Hoivalaulaja selvitti aina alussa uusien osallistujien nimet ja käytti kaikkien nimiä aktiivisesti; jokainen tuli ääneen mainituksi usein montakin kertaa. Kokemuksemme perusteella näyttää siltä, että myös muistipotilas haluaa osallistua yhteistoimintaan ollen Nimeltä Mainittu Tärkeä Henkilö, ei vain ”joku asukas”. Tätä ajatusta tuki usein laulettu ”Ihana-kierros” eli se, että yhdessä laulettiin kullekin erikseen ”Erkki on ihana” jokaisen omalla nimellä, sävelinä usein perussävel ja sen kvintti alhaalta ylös ja ylhäältä alas.

Usein laulaminen kirvoitti ainakin osassa osallistujista myös puhetta. Scillan henkilökunnan havaintojen mukaan joidenkin asukkaiden puheliaisuus ja sanavarasto kehittyivät lauluhetkissä huomattavasti ja niin, että puhetta tuli vielä myöhemminkin. Lauluhetkissä syntyneille keskusteluille annettiin aina aikaa, ja hoivalaulajat rohkaisivat puhumiseen aktiivisesti.

Kosketuksen roolista

Yhteisissä laulutilanteissa hoivalaulaja kiersi asukkaan luota toisen luo pitäen yllä kosketusta ja fyysistä kontaktia, käytännössä hartioiden tai käsivarsien/käsien silytystä. Hartiat ja käsivarret ovat kehossa kohtia, joihin meidän kulttuurissamme on yleensä sopivaa toista koskettaa. Kosketukseen varmistettiin aina lupa joko kysymällä tai vähintään siten, että hoivalaulaja tarkkaili, miten asukas kosketukseen reagoi, ja lopetti heti jos reaktio oli kielteinen. Käytännössä kaikki asukkaat reagoivat kosketukseen myönteisesti.

Kosketus kuuluu hoivalauluun olennaisesti. Ääni itsessään on värähtelyä aineessa, eli se on väline, jolla ihminen voi koskettaa itseään ja toista. Kun

äänen tuottoon yhdistetään käsien ystävällinen kosketus, äänen vaikutus kehossa syvenee. Muistikotien asukkaita kosketetaan usein hoitotoimien yhteydessä, mutta heille on tärkeää myös toisenlainen, itseisarvoinen kosketus, lempeän käden ystävällinen lämpö ilman mitään muuta syytä tai tarkoitusta. Se vahvistaa kokemusta omasta arvosta ja hyvästä ja turvallisesta nyt-hetkestä.

Kosketuksen on syytä olla rauhallinen ja hidas. Alan tutkimuskirjallisuudesta oppimamme mukaan ihon silittämisen sopiva nopeus on noin 2,5 senttimetriä sekunnissa. Se on vauhti, jossa ihon oksitosiinireseptorit aktivoituvat maksimaalisesti.

Merkittävä havainto oli, että asukas liittyi lauluun usein silloin, kun hoivalaulaja oli aivan hänen vieressään ja laulajan ja asukkaan välillä oli fyysinen kontakti. Voi olla, että hoivalaulajan kehon oma resonanssi toimi lauluun kutsuvana tekijänä, tai sitten läheisyyden tuoma turvallisuudentunne houkutti asukkaan yhteiseen ääneen. ”Lähilaulu” toimi joillakin jo syvällä muistisairaudessa olevilla ihmisillä, jotka eivät enää muulla tavoin liittyneet yhteiseen ääneen mukaan.

Hoivalaulu potilashuoneissa

Potilashuoneissa toteutettu hoivalaulu oli luonteeltaan hieman erilaista kuin yhteiset hetket yhteistiloissa. Kahdenkeskisissä tilanteissa hoivalaulajan oli mahdollista antaa kaikki huomio yhdelle ihmiselle kerrallaan. Tilanteessa oli mahdollista ottaa huomioon juuri tämän ihmisen oma historia ja hänen ”elämänsä laulut”, joita selvitettiin mahdollisuuksien mukaan myös hoitajilta ja omaisilta. Kahdenkeskinen työ oli usein myös potilaan nimen laulamista ja hyräilyä samalla kun laulaja kosketti asukkaan kättä, hartioita ja joskus päätä.

Levottoman asukkaan rauhoittamisessa kahdenkeskiset tilanteet toimivat hyvin. Silitys, nimen laulaminen, tuutulaulut tai ”omat laulut” olivat omiaan tyynnyttämään hyvinkin levottomia ja ahdistuneen oloisia asukkaita. Jos asukkaan taustasta oli saatu tietoa uskonnollisesta vakaumuksesta, hengelliset laulut saattoivat vaikuttaa asukkaan mielialaan ja tunnelmaan merkittävästi.

Asukasta, joka pelkäsi ja siksi vastusti esim. suihkuun menoa, saatettiin valmistella hyväntuulisella, pitkään toistetulla rallatuksella ”Marjatta menee suihkuun, suihkussa kaikki menee hyvin”.

Asukasta, joka kykeni tuottamaan puhetta mutta jonka kanssa ei puheen fragmentaarisuuden takia ollut mahdollista varsinaisesti keskustella, palveli ”tarinalaulu”, jossa laulaja reagoi asukkaan puheisiin lauleskelemalla samoista teemoista. Kun asukas ilmoitti, että ”Aulis menee tuolla”, laulaja rallatteli, että ”siellä se Aulis menee, minnekä se Aulis menee, onkohan Auliksella kiire, tuliskohan Aulis tänne”. Asukas oli tällä tavalla etenevään ”keskusteluun” hyvin tyytyväinen, mahdollisesti siksi, että sai vastakaikua puheilleen.

Sekä yhteisissä että kahdenkeskisissä lauluhetkissä hoivalaulajat pyrkivät kutsumaan mukaan myös henkilökuntaa. Välillä hoitajia istahtikin mukaan laulamaan. Potilashuoneissa kohtasimme silloin tällöin omaisia, jotka olivat ilahtuneita siitä, että heidän läheisensä hyväksi tehtiin hoivakodissa myös

laulutyötä. Omaisilta saatiin myös tietoa asukkaan elämänhistorian tärkeistä lauluista.

Taavin muistipalveluyksikössä kokosimme asukaskohtaisia laululistoja ajatuksella, että seinälle ripustettu laululista antaa sekä hoitajalle että omaiselle ajatuksen siitä, mitkä laulut toimivat hyvin juuri tälle potilaalle. Joissakin tapauksissa henkilöstö oli potilaan kuoleman jälkeen antanut listan omaisille muistoksi siitä, millaisia lauluja potilaan kanssa oli tämän viimeisinä aikoina laulettu.

Hoivalaulun koulutus Sibelius-Akatemiassa

Hankkeen edetessä syntyi ajatus hoivalaulun opetuksesta Sibelius-Akatemiassa. Hilikka-Liisa Vuori sopi asiasta osastonjohtaja Timo Kiiskisen kanssa ja kutsui asiasta kiinnostuneita opiskelijoita. Heitä oli alussa kolme, mutta yksi luopui suunnitelmasta muiden opintojensa takia. Opiskelijat Saara Berg ja Anni Santakari perehdytettiin hoivalauluun syksystä 2022 alkaen; opetuksesta vastasi Hilikka-Liisa Vuori, ja Johanna Korhonen oli mukana joissakin tapaamisissa.

Koulutuksen osana opiskelijat harjoittelivat hoivalaulua Lauluvoimaa-hankkeessa mukana olevissa hoivakodeissa, ensin Vuoren tai Korhosen kanssa, sittemmin myös itsenäisesti. Itsenäisestä työstä maksettiin työpalkkiota lakisääteisinä sivukuluineen. Opiskelijat kirjoittivat koulutuksesta raportit ja saivat hoivalaulusta suorituksen opintorekistereihinsä keväällä 2023.

”Oli yllättävää, miten paljon laulun sanoja joillakin vanhuksilla oli muistissa ja kuinka laulaminen tuntui virkistävän heitä ja luovan yhteisöllisyyttä asukkaiden ja hoitajien välille. Useat niistäkin vanhuksista, jotka eivät pystyneet laulamaan mukana, vaikuttivat osallistuvan kehollisesti musiikkiin ja elävän mukana hetkessä.” Saara Berg, opiskelija

”Hoivalaulukäynnit ovat olleet itselleni todella mieluisia. Välillä käynneille lähteminen tuntuu raskaalta, mutta kotiin palattua minulla on ollut poikkeuksetta tyytyväinen ja iloinen olo. Antoisaa itselleni on se, että näen jatkuvasti työni positiivisen vaikutuksen ja saan siitä myös palautetta. Saan tuoda asukkaiden elämään jotain hyvää ja arvokasta ilahduttamalla ja koskettamalla heitä laulun avulla.” Anni Santakari, opiskelija

”Minua todella yllätti se, että tuokiot olivat itsellekin rauhoittava ja virkistävä kokemus samaan aikaan. Laulaminen ja sen kautta läsnäolo tuntui olevan todella merkitsevää myös suurelle osalle vanhuksista. Seuraavalla kerralla he eivät tietenkään enää muistaneet minua, mutta sehän ei haitannut. Itse asiassa se tuntui todella vapauttavalta, että jokainen

laulutuokio tuntui olevan näille ikäihmisille aivan uusi ja uniikki ja minä kiinnostava uusi ihminen.” Saara Berg, opiskelija

”On todella palkitsevaa antaa ihmisille hoivaa musiikin kautta, ja samalla tarjota heille läsnäoloa ja läheisyyttä. Musiikin parissa työskentelevinä taiteilijoina pohdimme usein työemme merkityksellisyyttä yhteiskunnallisessa kontekstissa. Hoivatyön kautta voinkin todistaa taiteen ja musiikin merkityksellisyyden ihmiselämässä ehkä lähempää kuin koskaan.” Anni Santakari, opiskelija

Hoivayksiköiden henkilöstön ajatuksia Lauluvoimasta

Hankkeen loppuvaiheessa, keväällä 2023, Johanna Korhonen haastatteli hoivakotien henkilöstöjen edustajat. Tarkoituksena oli saada tietää, miltä toiminta oli näyttänyt hoivayksiköiden näkökulmasta, millaista oppimista oli mahdollisesti tapahtunut, mitkä käytännön toimintatavat toimivat hyvin, mitkä huonommin, sekä miten toimintaa tulisi hoivayksiköiden mielestä kehittää. Haastateltavissa (yhteensä kahdeksan henkilöä) oli sekä esihenkilöitä että käytännön hoitotyön tekijöitä.

Palaute kaikista kolmesta hoitoyksiköstä oli erittäin myönteinen. Kaikkien haastateltavien mielestä ääni- ja laulutyö oli tuottanut asukkailla sekä hyötyä että iloa. Hyöty liittyi toimintakykyyn, mielenvireyteen ja ”tunnelmaan osastolla”. Kehittämisehdotukset liittyivät paljolti siihen, miten yksiköt itse voisivat hankkeen päätyttyä viedä uutta osaamista eteenpäin.

Kaikkien yksiköiden kanssa keskusteltiin siitä, miten hoivalaulu eroaa esittävästä taiteesta ja miten tämä näkökulma (ks. tarkemmin jakso Mitä hoivalaulu on) vaikutti työn organisointiin. Yksiköt pitivät erinomaisena sitä, että hoivalaulajat solahtivat osastojen arkeen ilman mitään erityisjärjestelyjä. Henkilökunta ei kokenut toiminnasta kuormitusta, vaan palautteiden mukaan hoivalaulajan ilmaantuminen osastolle oli alkukankeuden voittamisen jälkeen joka kerta hyvin myönteinen kokemus.

*”Alussa me ajateltiin, että meille on työlästä, jos pitää aina tiettyyn kellonaikaan saada asukkaat tuoduksi yhteistilaan, koska usein sitä ennen pitää tehdä kaikenlaista varsinkin niiden kanssa, jotka eivät liiku muuten kuin pyörätuolilla. Konsertit ovat ihania, mutta niistä on myös oma vaivansa. Aika pian huomasimme, että nämä teidän hommat ei olekaan konsertteja ja tässä ei nyt tarvitse tehdä sen kummempaa ylimääräistä ja että menette myös itse huoneisiin, jos asukas ei tule ulos.”
Hoitaja*

*”Toimitte hyvin sulautuvasti. Ajattelin, että olette osa tiimiä.”
Hoitaja*

”Lauluhetki oli aina odotettu asia, ja mukavaa sekä asukkaiden että henkilökunnan mielestä. Pidimme huolta, että se luki aina taululla viikko-ohjelmassa, ja nimi, kuka sieltä tulee, Hili vai Johanna vai opiskelija. Osa asukkaista muistaakin, ja heille myös kerrottiin, että olette tulossa, varsinkin ’Tauno’ kysyi usein, milloin taas tulette. — Meidän asukkailla pitäisi olla virikkeitä enemmän kuin pystymme rajallisessa ajassa heille tuottamaan. Kaikki virikkeet ovat aina tervetulleita.” Hoitaja

”Laulusta on tullut rennompaa ilmapiiri osastoille, kodinomaisempaa ja rauhallisempaa. Laulaminen on lisännyt yhteisöllisyyden tunnelmaa.” Palveluohjaaja

”Laulu on nostanut asukkaissa esiin tunteita. Ne ovat usein myönteisiä, mutta myös surullisia. Tämä ei ole sinänsä negatiivista, sillä täytyyhän ihmisen saada tuntea ja kokea myös surua ja muita negatiivisia tunteita.” Hoitaja

Laulutyö osastoilla vaikutti tunnelmaan ja tekemisiin hoivalaulajien käyntien ulkopuolella.

”’Tauno’ on alkanut laulaa yksinäänkin, silloin kun te ette ole täällä. Hän istuu jossain ja laulaa kaikenlaisia mieleen tulevia lauluja. Aika usein hän saa muitakin mukaansa. Laulaminen on virkistänyt häntä selvästi, ja on mukavaa, että hän saa osastolta muitakin laulamaan.” Hoitaja

”Aika jännä juttu on se, että aina välillä joku asukas sanoo, että ’minä en laula, en osaa, tai ei ole ääntä’ tai joku muu syy, mutta hetken päästä hän laulaa silti. Tätä on tapahtunut usein.” Hoitaja

Taavin muistipalvelukeskuksen palveluohjaaja Erico Melo sanoo, että hänen havaintojensa mukaan Lauluvoimaa-hanke rohkaisi hoitajia käyttämään omaa hyräily- ja lauluääntään etenkin haastavissa tilanteissa ja silloin, kun hoivalaulajat eivät olleet paikalla. ”Kun on esimerkiksi ollut hankalaa saada asukas suihkuun, laulu on auttanut.”

Laulua ovat lisänneet etenkin ne hoitajat, jotka ovat laulaneet ennenkin. Myös ujommat ovat Melon mukaan rohkaistuneet jonkin verran. ”Ja on kivaa kuulla, kun joku laulelee käytävällä kulkiessaan, vaikka ei olisi asiakastakaan. Siitä tulee kiva tunnelma.”

Lauluvoimaa-hankkeella oli osuutensa siihen, että laulu ”normalisoitui” hoivayksiköiden osastoilla: se ei enää ollut poikkeuksellista toimintaa, vaan sillä tavalla tavallista, että laulavaa ihmistä ei kukaan ihmettele:

”Kaikki tykkäävät, kukaan ei ainakaan vastusta. Se on osa normaalia elämää. Eikä laulaminen missään tapauksessa häiritse ketään, päinvastoin.” Hoitaja

”Meillähän on osastolla piano, ja aina joskus sitä joku (henkilöstöstä tai omaisista) osaa soittaa. Mutta yhteislaulu

*kyllä aktivoi potilaita paremmin kuin soiton kuunteleminen. Takavuosina oli yhteislauluhetkiä pianon kanssa, se oli hyvä ja niitä saisi olla enemmänkin, mutta tässä (Lauluvoimaa-hankkeessa) me huomattiin, että pianoa ei tarvita, voihan sitä laulaa ilmankin, niin ei tarvita sitä soittotaitoista aina siihen.”
Hoitaja*

Taavin muistipalvelukeskuksen palveluohjaajan Maarit Myllymäen mukaan henkilökunnan suhtautuminen oli hankkeen alussa vaihtelevaa: jotkut olivat myönteisiä, jotkut skeptisiä. Hankkeen alussa ehdotimme, että voisimme osallistua myös käytännön hoitotilanteisiin; esimerkiksi suihkussa käyntiä voisi tarvittaessa joustavoittaa laululla. Tämä ei toteutunut. ”Alussa tähän ajatukseen tuli jyrkkä ei. Monet hoitajat kokivat, että sellaiset tilanteet eivät ole sopivia ulkopuolisten osallistua. Nyt voisi myönteisyyttä olla enemmänkin. Ehkä alun olisi voinut hoitaa varovaisemmin, voi olla, että ehdotuksenne tuli vähän liian äkkiä”, Myllymäki sanoo.

”Pidän työtapaanne hyvänä, kun olette tulleet potilaiden luo ja heidän huoneisiinsa asti. Olette vieneet ilon ja riemun heidän luokseen. Järjestetty musiikkiesitys on henkilökunnalle aika iso operaatio, kun kaikki asukkaat pitää viedä tiettyyn kellonaikaan jonnekin. Tämä teidän mallinne on joustava eikä ole kuormittanut henkilökuntaa”, Myllymäki sanoo.

Taavissa hoitajana työskentelevä Jorma Turunen sanoo, että muistipotilas sulkeutuu omaan, yhä pienemmäksi käyvään maailmaansa, ja hoitajan on aktiivisesti etsittävä häneen yhteys. ”Tärkeää on se, että hoitaja on läsnä siinä tilanteessa ja haluaa nähdä ihmisen syvemmin kuin vain sairauden kautta. Tässä tarvitaan erilaisia keinoja.”

Miten ääni ja laulu vaikuttavat asukkaisiin?

Taavin keskuksen Erico Melon mukaan laulutyö tuo osastoille rauhaa ja vähentää ahdistuneisuutta. ”He eivät koko ajan kysy, milloin heidän äitinsä tulee ja joko on ruoka, eivätkä etsi huolestuneina jotain. Kun lauluääntä kuunnellaan, se luo turvallisuutta. Laulu on melkein sama kuin jos pitäisi asukasta kädestä.”

Melo on havainnut, että äänettömyys osastolla vastaavasti lisää levottomuutta. ”Jos olen yksin toimistossa eli sieltä ei kuulu keskustelua, useammin tulee joku ovelle koputtelemaan, vähän huolestuneena. Silloin, kun toimistosta kuuluu henkilökunnan keskustelua ja naurua, sekin luo turvallisuutta.”

Hiljaisuuden välttämiseksi osastoilla on usein päällä televisioita ja radioita. Melon mukaan ne eivät auta sellaisessa tilanteessa, jossa asukas kaipaa aivan oikean ihmisen läsnäoloa – muistisairaskin ymmärtää kirkkaasti, milloin läsnä on oikea ihminen, milloin pelkkä kuva televisiossa tai ääni radiossa.

Kun asukkaat laulavat – joko johdetusti tai joskus itsekseenkin – Melo miettii usein, ”onko heidän kapasiteettinsa sittenkään niin lopussa kuin me luulemme”.

Scilla-kodin sairaanhoitaja-fysioterapeutti Jukka Viitasaari on havainnut laulutoiminnan parantaneen joidenkin asukkaiden puheentuottoa. ”Laulaessa sanavarasto lisääntyy, sieltä aktivoituu sellaisia sanoja jotka ovat muuten jo jääneet unohduksiin. Olen tehnyt huomion, että sekä puheentuotto että ymmärrys ovat monilla laulamisen jälkeen parempia, ja vaikutus jatkuu päivästä toiseenkin. Reijo (nimi muutettu) kertoo tarinoita paremmin, Annikki (nimi muutettu) myös. Potilaat ovat myös positiivisempia, ahdistus on vähentynyt. Laulaminen on huomattavasti parempi tapa kuin se, että annetaan lääkettä”, Viitasaari sanoo.

Viitasaari korostaa, että ”ilman liikettä ei ole aivoverenkiertoakaan”. Potilaiden aktivoiminen liikkumaan, laulamaan ja puhumaan palvelee kaikki samaa tarkoitusta: hyvinvoinnin kokemusta nyt-hetkessä. Kuntouttava työote on saanut aiemmin pyörätuoleissa istuneita potilaita kävelemään tuettuina jo merkittäviä matkoja. ”Reijon (nimi muutettu) kunto on parantunut 300 prosenttia. Tänne tullessaan hän pääsi hädin tuskin vessaan, nyt kävelee kaksi kilometriä ja nousee portaat helposti.”

Viitasaari ja diakonissa Laura Ilpola sanovat, että laulun osuutta potilaan kokonaistilanteesta (=kaikesta hänen hyväkseen tehdystä työstä ja sen vaikutuksista) ei tietenkään pysty erottamaan, mutta kumpikin pitää laulun osuutta kokonaisuudesta merkittävänä. ”Reijonkin tapauksessa yleinen aktiivisuuden lisääntyminen on vaikuttanut kaikkeen muuhunkin myönteisesti.”

Diakonissa Laura Ilpola on havainnut, että laulaminen tarjoaa hyvän keinon vaikuttaa potilaan tunteisiin. Tunteensiirto toimii. ”Tästä on kerrottavana monia esimerkkejä. Esimerkiksi virsi tai maakuntalaulu voi antaa asukkaalle voimaa niin, että melankolia väistyy ja tulee hyvä olo. Liisan (nimi muutettu) saan kävelemään, kun lauletaan samalla Yksi pieni elefantti marssi näin. Siitä saadaan rytmi, ja sitten kävelykin onnistuu.”

”Laulu vahvistaa myös yhteisöllisyyttä ja asukkaiden välistä vuorovaikutusta. Koti-ikävä on monella väistynyt, ja nyt olen kuullut, miten he suunnittelevat keskenään Egyptin-matkoja”, Ilpola sanoo. Muistisairaudessa pitkällä olevien ihmisten keskuudessa tällainen keskustelu on osoitus voimavarojen kohentumisesta ja hyvästä olosta nyt-hetkessä, vaikka sairaus onkin parantumaton. Pitkällä sairaudessa olevista osa kykenee puhumaan ainakin ajoittain, osa ei.

Sairaanhoitaja-fysioterapeutti Jukka Viitasaari kiittää Lauluvoimaa-hanketta siitä, että on itse saanut rohkaisua laulaa asukkaille ja näiden kanssa. Hän on todennut, että pystyy itsekin kehittymään laulun taidossa ja käyttämään taitoaan myös asukkaiden hyväksi. ”Aina he tykkää, kun laulan heille serenadin!”

Kaunialan sairaalan palveluvastaava Marjo Suutari sanoo, että Lauluvoimaa-hanke oli ”tosi mahtava ja laadukas lisä yksikköön”. ”Se oli aina odotettu tapahtuma. Osastolle laulaminen toi rauhaa ja oli myös hoitajille mieluisa ja pysäyttävä kokemus.”

Kaunialan osaston potilaista osalla on muistisairaus, osalla ei. Suutari on havainnut laulun tuoneen osastolle iloa, lämpöä ja tunnereaktioita. ”Vaikka asukkaalla olisi paha mieli tai ahdistava olo, laulu vie muistoissa toiseen hetkeen ja muuhun tunnelmaan. Laulu soljuu osastolla aulasta myös huoneissa oleville. Lauluun kuuluva kosketus on todella tärkeä kokemus ikäihmisille.”

Taavissa hoitajana työskentelevä Jorma Turunen painottaa nyt-hetken tärkeyttä. ”Kun muisti on hyvin lyhyt, nyt-hetki on vielä tärkeämpi. Jokaisessa kohtaamisessa pitäisi tehdä toiselle hyvä muistijälki.” Turunen harrastaa musiikkia itsekin ja tunnistaa musiikin nyt-hetken taiteeksi – läsnä on tämänhetkinen kuulokuva, joka voi aktivoida aivoja laajemminkin ja saada potilaan esimerkiksi puhumaan.

Hoivayksiköiden asukkaiden kokemuksia Lauluvoimaa-hankkeesta

Taavin ja Scillan asukkaiden muistisairaudet ovat pitkällä, joten heitä ei voi tavanomaiseen tapaan haastatella. Kokemusten raportointi perustuu hoivalaulajien havaintoihin. Kaunialan asukkaista osa on kyennyt kertomaan ajatuksistaan itse. Tietosuojasyistä asukkaiden nimet on muutettu, eikä alla olevissa eritellä, missä kukin asuu.

”Leila” havahtuu, aktivoituu ja osoittaa iloa, kun lauletaan hänen ”omaa” nimikkolauluaan Leila-valssia. Hän ei ole enää vuosiin puhunut, mutta osallistuu lauluun ja on tilanteissa voimakkaasti läsnä.

Levoton ja ärhökkä Marjatta tasaantuu, kun hoivaaja silittelee häntä ja laulaa ”Marjatta on ihana, Marjatta on kulta” käyttäen kahta sävelkorkeutta: perussäveltä ja sen puhdasta kvinttiä. Samalla tavalla musiikin sävelaskel, laskeva puhdas kvartti rauhoittaa yksinkertaisena tuutulauluna.

Oman nimen laulaminen tavoittaa potilaan, jonka kieli on jo kadoksissa ja joka ei nimeään itse muista/kykene sanomaan.

Eeva, joka on asunut aikuisiästään suuren osan Saksassa, virkistyy ja ilahtuu silmin nähden, kun lauletaan ”O, du lieber Augustin”. Hän liittyy mukaan saksankieliseen lauluun, suomenkielisiä hän ei välttämättä tunnista mutta suhtautuu niihinkin myönteisesti.

Yksinkertainen resonanssiharjoitus, jossa toistetaan puheäänien korkeudelta laulamalla äänteitä aaa ja mmm, ”kutittaa päässä” ja jotenkin kummasti virkistää mieltä, toteavat asukkaat Antti, Leena, Pekka ja Tarja. Keskustelimme siitä, miten resonanssi tosiaan vilkastuttaa aivoverenkiertoa.

Markku iloitsee laulusta Minä olen pikkupoika posteljooni. Hän on tehnyt 40 vuoden työuran postissa, ja hänellä on selkeä

postilaisen identiteetti, jota hän ei kykene enää ylläpitämään muilla keinoilla kuin lauluun osallistumalla.

Kerttu riemuitsee Nälkämaan laulusta ja likimain tanssii pyörätuolissaan. Hän on kotoisin Kainuusta.

Lauluhoivaajan hyräilyään resonanssi tyynnyttää ja koskettaa Teppoa, vaikka Teppo ei osallistu ääneen. Hyräily rakentaa yhteyden tästä huolimatta.

Lähes 100-vuotiaan Per-Erikin kaukoidässä syntynyt omahoitaja Liu ei alun perin osannut suomenruotsalaisia lauluja, mutta on opetellut pari laulua voidakseen kohdata Per-Erikin, joka on paljolti omissa maailmoissaan. ”Ja må han leva” on palkitseva työssä onnistumisen kokemus Liulle, sillä Per-Erik juhlii syntymäpäiväänsä laululla mielellään vaikka joka päivä.

”Aina kun me lauletaan, ajattelen äitiä.” (Elma)

”Oot sinä semmonen ihana kun meidän kanssa täällä laulat.” (Anna)

”Näitä lauluja ei kuule enää missään muualla kuin täällä, kun me näitä yhdessä lauletaan”, sanoo Mirja ja hymyilee.

”Täältä talosta löytyy lauluja joka paikasta. Me ollaan semmoinen laulukirja.” (Raija)

”Miten nämä laulut on tänne tulleet? Miten ne on voineet tulla tänne?” (Martti)

”Tänne taloon on ihan kohta syntymässä uusi, pieni laulu.” (Merja)

Hankkeen tuloksista ja johtopäätöksistä

Hankkeen tavoitteena oli tieteellisen tiedon pohjalta kehittää käytännön työhön soveltuvia, ääneen ja lauluun perustuvia menetelmiä muistipotilaiden kohtaamiseen ja hoivaan. Näistä menetelmistä ks. liite 1.

Hankkeen tavoitteena oli selvittää, miten ääneen ja lauluun perustuvia menetelmiä voitaisiin integroida hoivakotien arkeen. Hankkeen edetessä vahvistui näkemys siitä, että hoivalaulu olisi vaikuttavinta ja pitkäjänteisintä hoivakotien oman henkilöstön toteuttamana. Tämä edellyttää koulutusta ja yksiköiden johdon tukea. Mukana olleissa yksiköissä johto tuki toimintaa varauksetta.

Hankkeen johtopäätökset liittyvät hoivakotien asukkaisiin ja toiminnan vakiinnuttamiseen. Asukkaiden reaktiot ja henkilöstön haastattelut vahvistavat ajatusta, että laulutoiminta tuottaa sekä havaittavaa hyötyä että

iloa ja elämänlaadun kohenemista asukkaille. Henkilöstön suhtautuminen oli positiivista, mutta hankkeen aikana hoitajat eivät enimmäkseen mieltäneet käytettyjä menetelmiä oman työnsä mahdollisiksi osiksi. Jotta näin tapahtuisi, tarvitaan koulutusta sekä alan ammatillisessa peruskoulutuksessa että jatkokoulutuksena työpaikoilla (ks. jakso Seuraava askel).

Laulu henkilökunnan työkaluna

Lauluvoimaa-hankkeen tavoitteisiin kuului rohkaista ja kannustaa hoito- ja hoivahenkilökuntaa käyttämään omaa ääntään työssään. Tämä tavoite saavutettiin jossain määrin. Silloin, kun Lauluvoiman hoivalaulajat olivat paikalla, henkilöstö osallistui ryhmälauluhetkiin satunnaisesti. Haastatteluissa meille arveltiin syyksi, että ”silloin, kun on parempia laulajia paikalla, ei sinne hoitajia tarvita” ja ”ammattilaisina teillä oli niin hienot äänet että ei siihen kehdannut tulla mukaan”. Toisaalta kuulumme, että silloin, kun osastolla ei ollut ulkopuolisia, myös hoitajat käyttivät hyräilyä ja laulun menetelmiä aiempaa enemmän.

”On monenlaista arkuutta, ajatellaan, että mulla ei ole hyvä ääni tai en ole mikään musiikki-ihminen. Meidän osastolla on henkilökuntaa monesta kansallisuudesta, ja se on ollut hyvä, kun ulkomaalaistaustaiset laulavat ja hyräilevät paljon rohkeammin kuin suomalaiset. He eivät toisaalta osaa näitä meidän lauluja.” Esihenkilö

”Meillä on aasialaisia ja afrikkalaisia hoitajia, he ovat innostuneita ja nauttivat, kun työssä saa tehdä tällaista.” Esihenkilö

”Meidän pitäisi tarkistaa ajattelutapojamme. Mitä ajattelemme laulavasta sairaanhoitajasta? Laulu ei vie ammatillisuutta, se ON ammatillisuutta. Miksi ei olisi? Ennen opetettiin, että asiakasta ei saa olla liian lähellä. Nykyään opetetaan, että ystävällinen kosketus on hyvä asia, semmoinen kolea asenne ei ole oikeaa ammatillisuutta.” Esihenkilö

”Meillä se on 40—60. 40 prosenttia henkilöstöstä ryhtyy mukaan laulamiseen, 60 prosenttia ei.” Hoitaja

Lauluvoimaa-hankkeen tavoitteisiin kuului selvittää, kenen osastoilla pitäisi laulutyötä tehdä: ulkopuolisten laulajien, henkilöstön vai omaisten tai muiden vapaaehtoisten. Hankkeen kuluessa vastaus kirkastui: suurin voima ja vaikutus on sillä, että paikalla joka päivä oleva henkilöstö ottaa äänen ja laulun menetelmiä omiksi työkaluikseen.

”Olisi tärkeää, että oma henkilöstö olisi aktiivista ja uskaltautuisi. On ihanaa, kun olitte täällä meillä, ja mielellään otimme teidät tänne. Hankkeet ovat kivoja, mutta kysymys on, miten saisimme tämän toiminnan juurrutetuksi omalle henkilöstölle”, sanoo Kaunialan sairaalan hoiva- ja avopalveluiden johtaja Päivi Saarinen.

”Resursseja on rajallisesti ja hoidettavia paljon. Se saattaa asenteisiin vaikuttaa ja tuottaa ajatusta, että ei me ehditä, ei pystytä, vaikka ehkä pystyttäisiinkin. Olen ollut täällä työssä 32 vuotta, alussa sairaanhoitajana, ja siihen aikaan täällä kyllä sotainvalidien kanssa laulettiin paljonkin. Sitä ei koettu lisätyöksi”, Saarinen sanoo. ”On surullista, että laulu loppui, kun tietyn sukupolven hoitajat jäivät eläkkeelle.”

Saarinen pitää keskeisinä kulttuurisia ja sosiaalisia odotuksia. ”Oman äänen käyttö arastuttaa. Siihen pitäisi rohkaista. Ennen vanhaan oli kouluissa laulukokeita, ja jos siellä on joku saanut täystyrmäyksen, sen kyllä muistaa.”

Saarisesta mielestä olisi hienoa, jos hoitajien koulutuksessa olisi enemmän taiteen näkökulmia. ”Taide ei ole luksusta, vaan osa meidän kaikkien hyvinvointia.”

Taavin muistipalvelukeskuksen palveluohjaaja Maarit Myllymäki arvioi, että hoitajien laulamista estää ennen kaikkea ujous ja se, että tottumusta tällaiseen ei ole. ”Se on tämä jäyhä suomalainen kulttuuri. Oma ääntä voidaan hävetä. Eikä ehkä olla niin läheisiä työkaverien kesken, että uskallettaisiin laulaa, kun on toinen kuulemassa.” Myllymäen mukaan hanke on rohkaissut lauluun Taavissa niitä hoitajia, jotka ovat olleet musiikin kanssa tekemisissä muutenkin, mutta ujoimmat eivät edelleenkään miellä laulutyötä omaksi mahdollisuudekseen.

Hoitajan työt 1980-luvulla aloittanut, Taavissa työskentelevä Jorma Turunen ei itse laula töissä, vaikka pitää ajatusta sinänsä hyvänä; hän arvelee, että monen hoitajan laulamista estävät kouluajan huonot muistot laulukokeista.

”Ne koulun laulukokeet . . . Mutta nämä meidän asukkaathan eivät välitä siitä, onko jollain hyvä ääni vai ei. He eivät koskaan moiti vaan ovat aina hyvilläään, kun vain lauletaan.” Hoitaja

Miten henkilöstöä voitaisiin kannustaa uusiin työtapoihin?

Kaunialan sairaalan hoivapalveluiden johtaja Päivi Saarinen pohtii rohkaisun välineeksi henkilöstön kouluttamista, esimerkiksi taidepohjaisten menetelmien valitsemista yhden vuoden koulutusteemaksi. ”Tällöin se lähtisi toimintasuunnitelmasta, ja sille olisi myös koulutusbudjetti. Talon ulkopuolisia muusikoita voitaisiin käyttää kouluttajina äänenkäytössä ja lauluissa.”

Saarinen pitää tärkeänä myös ajatusta muista maista tulleiden hoitajien omien musiikkitaustojen hyödyntämisestä osastoilla. Muiden kulttuuritaustojen ihmisiä tulee vastaisuudessa yhä enemmän myös potilaiksi, jolloin on tärkeää, että osastoilla joku osaa heidänkin laulujaan.

Saarisesta mielestä oikea tapa edistää äänen ja laulun menetelmiä Kaunialan sairaalassa on aloittaa toimintasuunnitelmista ja strategioista. ”Sieltä viesti menee lähiesihenkilöiden kautta käytäntöön. Voitaisiin myös miettiä pientä kannustamista: tiimille voidaan antaa palkinto, kun iso osa tiimistä on opetellut vaikka viisi laulua ja käyttänyt niitä töissä. Palkinto voi olla vaikka se, että tiimi pääsee syömään jonnekin, tai esimerkiksi konserttiin. Kaikkea tällaista voidaan hyvin harkita.”

Taavin muistipalvelukeskuksen Maarit Myllymäki pohtii, miten hankkeen hyviä vaikutuksia voitaisiin Taavissa jatkaa. ”Ehkä hyvä malli olisi sellainen, jossa joku henkilökunnasta ottaisi asiasta koulutus- ja vetovastuun. Koulutus on yleensäkin se keino, jolla asioita vakiinnutetaan. Kannatan myös ajatusta, että laulutyötä opetettaisiin jo peruskoulutuksessa, ja se olisi uusilla hoitajilla osaamisissa jo, kun he tulevat.”

Taavissa perushoitajana (lähihoitajana) vuodesta 2007 työskennellyt Jorma Turunen ehdottaa, että henkilöstön yhteisiin palavereihin voisi liittää laulun yhtenä pienenä elementtinä. ”Jos joku ottaisi sen vetääkseen, laulettaisiin aluksi tai lopuksi yksi laulu yhdessä. Se voisi madaltaa kynnystä, ja samalla siinä oppisi niitä laulujakin vähitellen.”

Kaunialassa 14 vuotta lähihoitajana työskennellyt Kirsi Nevala sanoo, että Kaunialan henkilöstöstä voi hyvinkin löytyä henkilöitä, jotka olisivat kykeneviä ja kiinnostuneita ottamaan vastuita laulutoiminnan kehittämisestä osastoilla – hän itse mukaan lukien. Nevalalla on kuorotaustaa, ja hän on käyttänyt laulua myös työssään.

”Mielelläni osallistuisin koulutukseen, ja moni muukin osallistuisi. Haluaisin sitten itsekin kouluttaa muita. Yksi ihminen ei voi paljon, mutta heti jos on useampia, tilanne muuttuu. Työssä hallitsevat päivän rutiinit, ja jos siihen halutaan uutta tuoda, tarvitaan useampia ihmisiä ja esimiesten tuki”, Nevala sanoo.

Nevalan mukaan on myös tärkeää, että laulutoiminta kirjataan joka viikko osaston viikko-ohjelmaan. ”Se kirjaaminen ei ole suuri asia, mutta jos se on tehty, se vaikuttaa siihen että laulamaan ryhdytään. Jos sitä ei ole, asia unohtuu helposti, ja aina on muuta työtä.”

Nevalan mukaan osastolla on usein myös hetkiä, joina laulaminen olisi mahdollista ihan spontaanistikin. Viisi minuuttia on merkittävästi parempi kuin nolla minuuttia.

”Myös omaisia pitäisi rohkaista laulamaan. Anopillani oli alzheimer, eikä hän sitten jossain vaiheessa enää puhunut mitään. Mieheni oli vaivautunut. Hän ei keksinyt, miten olisi äitinsä kanssa, kun ei saanut enää puhumalla kontaktia. Mutta anopille oli tärkeää jo se, että kuuli poikansa äänen, se ääni oli hänen aivoissaan tallessa. Koetin kannustaa miestäni, että puhu nyt silti, se on tärkeää.” Esihenkilö

Resursointi: Mitä uusien työtapojen sisäänajo maksaa

Lauluvoimaa-hankkeen tavoitteisiin kuului selvittää, millaisia henkisiä ja taloudellisia resursseja tarvitaan, jotta muistipotilaiden hoitoon ja hoivaan saataisiin tuoduksi lisää kulttuurisia elementtejä.

Koulutus uusiin työtapoihin vaatii jonkin verran resursseja, mutta haastatellut eivät pitäneet tätä ongelmana; koulutukseen on varattuna määrärahoja ja aikaa joka tapauksessa, eikä laulutyökalujen perustasoinen koulutus edellytä paljon aikaa. Enemmän kyse on kulttuurista ja asenteista.

Kukaan haastatelluista ei ottanut esiin ajatusta, että hoitajan oman äänen ja laulun käytöstä työssä pitäisi erikseen maksaa tai että kyseessä olisi ”lisätyö”. Sen sijaan tuotiin esiin ajatus, että ketään ei voi velvoittaa tai pakottaa: jos oman lauluäänen käyttö on jollekulle hyvin korkean kynnyksen takana, häneltä ei voi sitä työssä vaatia. Kaikkein eniten tuotiin esiin ajatusta myönteisestä kannustuksesta ja rohkaisusta: kun työyhteisössä useampi hyräilee, lallattelee ja laulaa, ilmapiiri on leppoisa ja ”kuoroon” on helppo liittyä. Yksi hoitaja kertoi ryhtyneensä laulamaan ”huomenta”-tervehdykset aamulla huoneisiin mennessään (”huomenta” useampaan kertaan peräkkäin eri korkeuksilta laulettuna) ja saaneensa potilailta tähän paremmin reaktiota kuin kertaalleen puheäänellä sanotusta huomenesta; mutta tämän hän tekee vain kahdestaan potilaan kanssa, ei koskaan, jos huoneessa on lisäksi joku muu.

Uusien menetelmien välttämättömyys väestön ikääntyessä

Laulun historia on ihmislajin tarinassa vähintään kymmenien tuhansien vuosien mittainen. Hoivalaulu kuuluu asioihin, jotka ovat olemassa ja todistettavasti tuottavat hyvää mutta joiden käyttöönotto edellyttää erityistä havaintoa, *hoksaamista*.

Taavin muistipalvelukeskuksen palveluohjaaja Erico Melo kertoo syntyneensä Portugalissa ja asuneensa useissa maissa. Tämä tausta auttoi häntä huomaamaan ilmiön, jota Suomessa syntyneet eivät välttämättä tule ajatelleeksi.

”Täällä Suomessa on erityistä se, että on paljon lauluja, jotka kaikki ihmiset osaavat! (Suomalainen) vaimoni ei heti tajunnut tätä, kun siitä kotona puhuin. Mutta se on asia, jota meidän pitää hyödyntää. Ei kaikissa kulttuureissa ole niin, että osataan samoja lauluja, jotka sitten yhdistävät ihmisiä. Portugalissa ainoa sellainen asia, josta voi puhua useimpien kanssa, on futis. Mutta sekään ei ole Portugalissa niin iso asia kuin laulut ovat täällä. Laulut yhdistävät Suomessa ihan kaikki ihmiset, futis ei tee sitä Portugalissakaan. Minäkin tiedän nyt 50 laulua, joita voin laulaa täällä Taavissa kenelle tahansa, ja hänkin osaa ne, ja kaikki sanatkin. Portugalissa se olisi ehkä viisi laulua”, Erico Melo sanoo.

Laulut ja laulamien ovat kulttuurista pääomaa, joka on syvällä ihmisyyden ytimessä ja joka kannattelee loppuun asti. Laulamien ja äänenkäyttö ovat riskittömiä ja haitattomia tapoja virkistää tai rauhoittaa, luoda vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä sekä tuottaa iloa. ”Äänellä koskettaminen” yhdistyneenä fyysiseen koskettamiseen on lisäksi sekä nopea että yksinkertainen tapa tuottaa hyvää. Siitä ei henkilökunnan omana työnä aiheudu lisäkustannuksia eikä välttämättä edes erityistä vaivaa.

Lääkkeettömien hoitomuotojen kehittäminen on Suomessa prioriteetti ja liittyy myös ihmisten itsemääräämisoikeuteen.

Väestön ikääntyessä muistipotilaiden lukumäärä on edelleen nousussa. On sekä potilaiden ja omaisten että hoitavan henkilön etu, että muistisairaiden

hoitoon ja hoivaan tuodaan uusia elementtejä, jotka vahvistavat potilaan mahdollisuutta elää loppuun saakka mahdollisimman hyvää elämää.

*”Taunon’ vaimo kertoi, että Tauno on alkanut laulaa kotikäynneilläkin, ja se teki myös vaimon iloiseksi, koska onhan se paljon mukavampi kun näkee, että toisella on hyvä mieli.”
Hoitaja*

Hankkeen viestintä ja tiedotus

Lauluvoimaa-hankkeen osana tuotettiin YouTubeen kanava Lauluvoimaa, jonne Korhonen ja Vuori tuottivat parinkymmenen laulun kokoelman teksteineen hoitohenkilökunnan tueksi. YouTubeesta hoitaja voi soittaa lauluja potilaalle kännykällään ja samalla oppii niitä itse. [Lauluvoimaa - hoivalaulujen kanava - YouTube](#)

Hankkeessa tehty kartoitus (tämä asiakirja hieman muokattuna) sekä koonti keskeisistä menetelmistä julkaistaan musiikkiala.fi-sivustossa.

Lauluvoiman mediatiedotusta harjoitettiin Ylen, Kuntalehden ja Vantaan Sanomien suuntaan. Yle ja Kuntalehti osoittivat kiinnostusta mutta eivät julkaisseet juttuja. Vantaan Sanomat/Keskisuomalainen-konserni julkaisi hankkeesta laajan teksti-, kuva- ja äänikokonaisuuden paperilehdessä ja verkossa: [Laulusta on saatu apua vanhusten hoitamiseen Kaunialan sairaalassa – Katso videolta, millaista on hoivalaulu, jossa kauniilla lauluäänellä ei ole merkitystä | Paikalliset | Vantaan Sanomat](#)

Seuraavat askeleet

Lauluvoimaa-hankkeen edetessä toteuttajille kirkastui se tutkijoidenkin havaitsema seikka, että hoivalaulu on vaikuttavimmillaan, kun se on läsnä hoivakotien jokapäiväisessä arjessa. Tämä edellyttää, että lauluhoivaa antavat hoito- ja hoiva-alan ammattilaiset osana omaa työtään.

Hankkeen aikana on tunnistettu tarve hoivalaulun koulutuksen organisoimiseksi. Koulutusta on syytä tarjota sekä terveydenhuollon että musiikin opintojen osana. Opiskeluaikana hankittu kulttuurihyvinvointiosaaminen siirtyy työpaikoille luontevasti, ja opintojen yhteydessä on mahdollista omaksua myös toimialarajat ylittävä työote: hoitaja voi laulaa ja laulaja antaa hoivaa, kumpikin oman ammattiosaamisensa pohjalta ja toista työtoverinaan pitäen.

Olemme tehneet suunnitelman toiminnallisesta esiselvityksestä, jonka aikana luotaisiin mallit hoivalaulun opetuksen käynnistämiseksi kolmessa oppilaitoksessa: lähihoitajia kouluttavassa Suomen Diakoniaopistossa, sairaanhoitajia kouluttavassa Diakonia-ammattikorkeakoulussa ja Sibeliuksen Akatemiassa. Mikäli Vox Silentii ry saa hankkeeseen tarvitsemansa rahoituksen Uudenmaan liitolta, yhdistys ja oppilaitokset ovat valmiit aloittamaan työn syksyllä 2023.

LIITE: Menetelmistä

Tässä tiivistelmässä on esimerkkejä Lauluvoimassa kehitetyistä ja sovelletuista menetelmistä.

1. Mahdollisimman yksinkertaista laulamista

- kehon resonaation herättäminen vokaalilaululla, yhdellä äänen korkeudella, yhdellä äänteellä. Vokaalit A, O, U, E, I, Y.

- M-hyräilyllä erityisesti pään alueen resonointi – virkistää aivoverenkiertoa ja samaan aikaan rauhoittaa.
- äänen korkeudet suhteessa kehon resonanssiin: korkea ääni pään alue, puheääni keskikeho, matala ääni alakeho.
- virkistävät äänet, kohottavat äänet ja ylöspäiset sävelkulut.
- rauhoittavat äänet, alaspäiset sävelkulut.
- intervention äänet liikkuvat ylhäältä alaspäin.

2. Nimen laulaminen, nimen henkilökohtaisuus

- ihmisen nimen laulaminen on korvaamaton tapa lähestyä häntä, herätellä tunnemuistoja ja tuoda turvallisuuden tunnetta.
- nimen laulamiseen voi yhdistää positiivisia adjektiiveja. ”Maija on ihana, Maija on niin mukava.”
- nimen laulaminen ryhmässä on positiivista toisten huomioimista ja luo hyvää tunnelmaa.

Hoivalaulaja voi kannustaa: ”Nyt lauletaan Marjalle: Marja on ihana.” Lauseen laulamiseksi voi käyttää mitä tahansa pientä tuttua tai hetkessä tuotettua sävelmää tai ylöspäin kohoavaa sävelkulkua tai yhtä ääntä. Havaintomme on, että muistisairaat laulavat mielellään toistensa nimiä. Laulu luo yhteisön.

- nimen laulamisen syvä merkitys on usein unohtunut: nimen laulaminen puhelaululla, yhdellä korkeudella, useaan kertaan toistaen herättää tunnemuiston ja ajatuksen omanolemassaolon merkityksellisyydestä; nimen laulaminen vanhan perinteen mukaisesti melismaattisesti (yhdellä tavulla lauletaan monia säveliä) rakentaa ja vahvistaa minuutta.
- nimen laulaminen osana olemassa olevaa laulua esim. ”Niin minä Pertti sinulle laulan kuin omalle kullalleni”.
- nimen toistamista tutulla sävelmällä ilman mitään muita sanoja paitsi satunnainen positiivinen adjektiivi.

3. Ääni rentouttajana kivussa ja stressissä

- fysiologia: leukojen rentouttaminen rentouttaa lantionpohjan lihaksiin saakka.
- lauletaessa huokailten ja kehon resonatio tunnistaen tätä rentoutumismenetelmää voi oppia tietoisesti käyttämään.
- rentouttava ääni ei vie kipua pois, mutta tekee siitä siedettävämpää ja helpottaa äkillisessä kivussa.

- vaikuttaa myös mielentilaan.

4. Ääni ja kosketus

- äänen toisto rentouttaa sekä kehoa että mieltä.
- toistuva kosketus = silitys vapauttaa oksitosiinihormonia (rentoutumishormoni) sekä silittäjässä että silitettävässä.
- äänen ja kosketuksen yhtäaikaisuus rauhoittaa enemmän kuin kumpikaan yksin (käytännön kokemuksen tuoma tieto).
- kosketuksen tapa tärkeä, ohimeneväkin kosketus voi olla kiireetön.
- kuka saa koskettaa ja mihin, välttämätön ja kunnioittava kosketus.
- ääni, laulu, tuo muuta ajateltavaa hankalassakin tilanteessa, lohduttaa tai ilahduttaa.
- läheisin ihminen tietää ajattelemtakin, miten koskettaa, mihin koskettaa ja ehkä myös – mitä ja miten laulaa.
- hoitajan käsien intuitiivinen kosketus: jokaiselle hoidettavalle vähän erilainen kosketus – viisaat kädet.
- ääni koskettaa muistia ja muistoja, toistettu ääni, toistettu laulun säe, herättää tunnemuiston myös muistamattomassa mielessä.

5. Laulutarina eli ihmisen elämänkaaren tärkeät laulut

- lähtökohtana huokaisu

tuutulaulu / syntymä ja turva; myös vanhuus ja luopuminen

lapsuuden laulu /leikki

parhaan voiman laulu /rakkaus

hengellinen/hengen laulu / näkymätön maailma

lapsuuden laulu/lapsuus ja vanhuus

- laulutarinaa voi olla myös yksi itselle tärkeä laulu.
- laulutarinaa voivat olla myös runot
- laulutarinan voi toteuttaa yhteistyössä potilaan/asukkaan kanssa tai omaisen avustuksella.
- laulutarinaa on juuri tässä hetkessä hyvältä tuntuva, hyvän tunnemuiston antava laulu.

6. Ääni saattajana

- ääni on yhteys myös tajuttomaan mieleen.
- eettisyys: vain ääniä ja lauluja tai laululajeja, joista ihminen on tiedetysti pitänyt.
- laulettu ääni ja lausuttu ääni, esim. ”joo, joo” (puheäänestä matalaan ääneen, kuin tuu, tuu tuudituksen ääni; musiikin kielellä perusäänestä alakvarttiin).
- jaettu hengityksen ääni; voi olla myös vahvistettu hengitys eli äänellinen a-huokaisu
- ääni on silta näkymättömään maailmaan = näkymättömän kaipuu.

- ääni ja kosketus; intuitiivinen kosketus.
- läsnäolo.
- saattajan ymmärrys kehoresonaatiosta tuo helpotusta lähtijälle.
- saattajan oman leuan rentous, kehon lepo, luo rauhaa. Ihmisen taipumus peilata säilyy loppuun asti.

7. Arkilaulu

- arkilaulussa yhdistyvät vokaalilaulu, kehon resonanssion ymmärrys, rentouttava äänenkäyttö ja pienet laulut, kaikenlaiset laulut, laulaen puhuminen, hetkessä keksityt omat laulut, tilanteeseen sopivat laulut sekä kosketus.
- arkilaulu voi olla hoitajan laulua. Se nivoutuu toimintaan: pesemiseen, vaipanvaihtoon, syöttämiseen, ja myös ihmisen saattamiseen. Arkilaulu palvelee toimintaa. Se on käytännön työkalu.
- arkilaulu voi olla laulajan laulua hoitajan tehdessä hoivatoimenpidettä, esim. parranajoa yhteydessä laulajan ääni ja kosketus voi rauhoittaa – tällöin laulaja on jo aikaisemmista tapaamisista tuttu hoidettavalle.
- arkilaulu etsii yhteyttä ihmiseen, se on läsnäoloa myös touhun keskellä.
- arkilaulu voi luoda tarinoita. Arkilaulun osa on myötäilevä tarinalaulu. Laulaja poimii hoidettavan puheesta sananparsia ja lauseita, joita hän toistaa laulamalla johdatellen hoivattavaa vuorovaikutukseen.
- luontaista ihmiselle, kun sen sallii olla.
- kuka laulaa? Kaikki saavat laulaa ja käyttää omaa ääntään. Tärkeää on, että myös hoidettava mahdollisuuksien mukaan.