

"Nyt jorataan"

Kuntoutuksen lähihoitaja Susanna Kataja ohjaa Kontulan monipuolisen asukas saapuneissa asukkaista jumbassa musiikin tahdissa.

Kontulan palvelukeskuksessa tiedetään, että musiikki aktivoi muistia, tuo positiivisia tunteita ja parantaa itsetuntoa.

Teksti HEIKKI JOKINEN Kuvat MATTI MATIKAINEN

Nyt jorataan", sanoo helsinkiläisen Kontulan monipuolisen palvelukeskuksen asukas saapuneissa muiden asukkaiden kanssa aulatilalla. Vappu on tuossa, ja se sekä kevät ovat kuntoutuksen lähihoitaja Susanna Katajan päivän teemoja. Apuna on musiikki.

Musiikkia käytetään laajasti vanhuustyössä. Musiikki heijastaa elettyä elämää ja ihmiset liittävät sen omaan elämäntarinaansa. Rytmii tekee kuulijasta helposti osallistujan, se liikuttaa meitä.

Jopa pahasti muistisairailta ihmisillä on yleensä jokin suhde musiikkiin. Musiikki vahvistaa tunteita, muistoja ja toimintoja. Musiikki rakentaa identiteettiä ja edistää hyvää elämää.

Musiikki vetoaa tunteisiin

On monia tapoja käyttää musiikkia vanhuksen hoidossa. Musiikkipajoilla voidaan tuoda elävää musiikkia lähelle ja improvisoida itse. Yhteislaulu tai nuoruuden musiikin kuuntelu ja siitä keskustelu luovat yhteisöllisyyttä. Liikunnassa musiikki on iso apu.

Musiikiterapeutit näkevät musiikin yhtenä lääkityksen vaihtoehtona. Se luo ihmisille merkityksellisiä tilanteita, joihin lääkkeet eivät kykene. Se liittää meidät tunteisiimme ja elämämme kulkuihin.

Musiikki vaikuttaa kehoomme. Tutkimukset ovat havainneet myönteisen vaikutuksen stressitasoon, verenpaineeseen, immuuniteettijärjestelmään ja sydämen sykkeeseen. Masennuksen hoidossakin on havaittu olevan apua musiikista.

Musiikkia maun mukaan

Susanna Kataja ottaa esiin Suomessa kehitetyn Sävelsirkuu-äänijärjestelmän ohjauslaitteen. Se näyttää hellyttävältä; yksinkertainen eikä lainkaan pelottava. Sen muutamaa nappia painamalla löytää halutun ohjelman ja musiikin.

Sävelsirkuuun kuuluu 5 000 ääniohjelman arkisto, laitteisto jolla niitä käytetään sekä tietoverkon kautta toimiva suunnitteluohjelma päivityksineen.

Rinkiin kokoontuvassa ryhmässä on muistisairaita, joilla osalla fyysisenkin kunto on jo heikentynyt. Yhteisen hetken tarkoitus on virkistää mieltä ja kehoa. >>>

>>>

Ensimmäisen oikeaa musiikkiohjelmaa. Käynnissä käyväiset *Seitsemän kertaa seitsemän*, *Et itkeä saa Argentiina*, *Nuttulan kevätbuama* ja vapun kunniaksi *Ei tippa tapa*. Innokkain kuulija laulaa mukana kertosaati.

Valilla kuuluu hetken **Reijo Frankin** ääni: Maailman raajat sorron kahleet pois. Tämäkin vappulaulu saa erään asukkaan nostamaan katensä pystyyn.

Jumppaa ja tietovisaa

Ohjelma alkaa jumppalla. Susanna Kataja ohjaa itse laatimansa jumpan mukaan liikuttamaan olkapäitä, polvia, käsivarsia ja jalkoja. Tämä innostaa erään asukkaan laulamaan itsekin *Pieni pieni pyörä*. Liikunta on ilmeisen hauskaa.

Muistia verrytetään tietovisalla. Niitä on valmiina eri aiheina kuten lintujen äänet, toukokuun päivät tai kaatumatapaturmat. Se valitaan ja viiteen kysymykseen löytyy helposti oikeat vastaukset.

Laitetta ohjataan painamalla jotakin säätimen hyvin erottuvia näppäimiä. Haluamansa ohjelman saa painamalla sopivaa nappia monta kertaa – kuin mikroalutouunin käyttö kotonani.

Toiseen jumppaan ohjeet ja musiikki tulevat valmiina ohjelmistosta. Susanna Kataja antaa lisäohjeita, kannustaa ja täydentää.

Lopuksi valitaan yhteislaulu, *Rullatti rullatti* saa mukaansa lähes kaikki, sanat tulevat hyvin mieleen.

Silmät syttyvät

Mihin käytät Sävelsirkkua, terapiassa työskentelevä kuntoutuksen lähihoitaja Susanna Kataja? ”Ryhmän ohjaukseen, tuolijumppaan ja virikeryhmänä, herättämään muistoja.”

”Käytän paljon musiikkia, johon luon itse omat liikkeet.” Valikoimassa on valmiitkin jumppaohjelmaa, joita muukin kuin ammattilainen voi ohjata.

Musiikin vaikutusta ihmisiin ja tunnetiloihin on tutkittu paljon, Kataja kertoo. Hän on omassa työssään havainnut musiikin vaikuttavan myönteisesti toimintakykyyn, ”ja sitä haluamme täällä edistää”.

Kontulan asukkailla muisti saattaa olla jo melko heikko. Nuoruuden muistot voivat sen sijaan tulla mieleen kaukaakin.

Vuorovaikutustaidot alkavat huonontua eikä keskustelu enää tahdo sujua. ”Silloin keskustelun herättäminen ryhmässä luo kontaktia muihin.”

Laulun sanat saattavat tulla mieleen, vaikka muisti ei enää muutoin toimi. Näin hekin pystyvät osallistumaan. ”Olen nähnyt, että pää kääntyy ja silmät syttyvät musiikin soidessa.”



Sävelsirkuksessa on langaton kaukosäädin sekä yksi kaiutin.

Tarinoita ja yhteislaulua

”Musiikki ja rytmi voivat saada söngystä yösi. Siksi käytämme paljon musiikkia kuntoutuksessa. Meillä on esimerkiksi Parkinsonin tautia sairastavia asukkaita, joilla on kävelyvaikeuksia, mutta tanssi käy helpommin.”

Susanna Kataja sanoo, ettei hän tunne itse kovin hyvin vanhaa musiikkia, mutta valmiiden ohjelmien avulla hän pystyy valitsemaan tai kokoamaan itse sopivia musiikkituokioita tai tarinoita menneistä ajoista.

”Olen itsekin oppinut paljon vanhasta perinteestä. Asukkaatkin kertovat siitä minulle. Se nostattaa muistisairaalan isetuntoa ja lisää tasavertaisuutta.”

Käytössä oleva musiikkivalikoima on kattava, Kataja arvioi. Ikivihreitä, **Nat King Colea**, Euroviisuja ja vaikka maakuntalauluja. ”Ne ovat suosittuja, harva täällä on paljasjalkainen helsinkiläinen.”

Kontulan monipuolisessa palvelukeskuksessa on 14 ryhmäkotia, joissa on 198 asukaspaiikkaa, kaksi päivätoimintayksikköä sekä palvelukeskus. Sävelsirku on käytössä talon joka kerroksessa. ”Hoitajat käyttävät sitä paljon yhteislauluun. Moni asukas toivoo niitä ja

ikäkäämmät ovat tottuneet laulamaan.”

”Kuuntelemme ajankohtaisiakin asioita kuten uutisia selkokielellä, emme vain vanhoja juttuja.”

Elvistä ja Olavi Virtaa

Sävelsirkuksen etuna Kataja pitää sen monipuolisuutta ja joustavuutta. Sisälto kattaa puhetta ja musiikkia, jumppaa ja tietovisoja, uutisia ja muistelmia. Sisälto uusittuun koko ajan, mukana on nyt tietoisuuden kehittämisen mindfulness-ohjelmia.

Valmiita ohjelmia ei ole pakko käyttää. ”Tein oman musiikkiohjelman vain ryhmänsäni olevien naisten nimistä.” Käytössä on noin 500 valmiita ohjelmakokonaisuutta, joista puolet on Kontulan ohjaajien, terapeuttien ja hoitajien tekemiä.

Mitä musiikkia asukkaat toivovat? ”Suosikkeja ovat esimerkiksi **Vieno Kekkonen**, *Oi muistatko vielä sen virren*, **Olavi Virta**, **Eino Grön** ja nuoremmissa **Katri-Helena**.”

Radioosuus **Eppu Normaali** ei vielä ole ylänyt asukkaiden toiveisiin, mutta **Elvis**-fanaja talossa jo on. •

Musiikki voimauttaa ja aktivoi

Suomalaiskeksintö tekee musiikin terapiakäytön helpommaksi.

Teksti HEIKKI JOKINEN Kuvat MATTI MATIKAINEN

Musiikki on osoittautunut hyväksi avuksi vanhusten hoidossa. Se voimauttaa, nostaa mieleen jo kadonneiksi luultuja muistoja ja voi palauttaa puhekykyvynkin.

Musiikki- ja ääniaineistoa hoitoon tarjoava yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton kanssa kehitetty suomalaiskeksintö nimeltä Sävelsirku.

”Kaikki perustuu kuuntelemiseen”, sanoo Sävelsirkuuta tuottavan nurmijärveläisen Sentina Oyn **Eija Lämsä**. Sitä kuunnellaan ryhmässä, jolloin syntyy oma dynamiikkansa ja vuorovaikutus.

Ääni tulee kaiuttimesta, mutta sitä ei tarvitse katsoa. ”Jos olisi kuva, se suuntaisi katset eri lailla. Nyt ollaan kasvoitusten ja jokaiselle nousee oma kuva kuulemastaan.”

Kyse on Suomessa keksitystä vanhustyössä käytettävästä palvelusta, joka perustuu ääneen. Laitteisto on yksinkertainen: vain kaiutin ja langaton kaukosäädin. Sen kautta voidaan saada kuuluviin 5 000 eri ohjelmaa, jotka on laadittu ikääntyneiden aktiivointia varten.

Käyttäjät voi itsekin koota omia ohjelmia palvelun mukana seuraavalla tietokoneohjelmalla.

Musiikki sopii kaikille

Oleellinen osa konseptia on musiikki. Valittavissa on noin 2 000 musiikkikappaletta. Mukana on valmiita kokonaisuuksia, jotka voivat perustua vuodenaikaan, laulajaan tai johonkin muuhun teemaan.

Huhtikuulle koottiin seitsemän laulun ohjelmaa huhtikuun lauluista ja vapuksi tehtiin työväenlaulun kokoelma. Valmiita musiikkiohjelmaa on muun muassa virsistä, maa-

kuntalauluista, sota-ajan musiikista tai euroviisuisia.

”Musiikki aktivoi muistin alueita”, Eija Lämsä sanoo. ”Musiikki liikkuu laajasti aivo-korealla, se ei keskity vain johonkin lohkoon. Jopa aivoinfarkin jälkeen musiikki voi kuntouttaa.”

Musiikin hyvää tekevistä vaikutuksista on useita eri tutkimuksia, myös Sävelsirkuun liittyen. Käytännönkin on sen opettanut: ”Laulut ja runot voivat tulla niiltäkin, joita jo luultin puhumisen taidon menettäneiksi.”

seksi liitetään siihen, mikä on merkityksellistä. Se liittyy omaan ja yleiseen historiaan.

”Joillekuille voi olla vaikea hahmottaa, mikä ero Sävelsirkuilla on siihen, että hankkii ed-levyjä tai katsoo elokuvia televisiorista. Mutta yhdessä tekeminen luo sosiaalista pääomaa. Se lisää yhteisymmärrystä ryhmässä ja voi laajentaa tunteiden alaa.”

Yhdessä vietetyn ajan tulisi aina olla vaikuttava, ei vain tarjota jotain tekemistä, Lämsä sanoo. ”On tärkeää, että musiikki ei muutu äänisaasteeksi.”

Musiikki suunnitellaan hoidon osaksi.

Se motivoi hoitajiaakin, he huomaavat että kauan poissa ollut kyky onkin tallella. Musiikki ja kuunteleminen sopii siksi huonokuntoisillekin vanhuksille ja kykenee aktiivomaan heitä.

”Tämä vahvistaa omanarvontuntoa. Monilla huonokuntoisilla vanhuksilla on vähän jäljellä sellaista, mitä he voivat hallita. Musiikkiin myötä vanhus voi kertoa nuoremille hoitajille vaikka muistojaan **Olavi Virrasta**. Se voimauttaa.”

Vanhan musiikin myötä ihmiset voivat myös palauttaa mielensä aikaan, jolloin toimintakyky oli tallella, sekin voimauttaa.

Merikannosta Elvikseen

Valmiita musiikkiohjelmaa on palvelussa nyt tarjolla 200. Lisää tehdään koko ajan, tuoreimpia lisäyksiä ovat **Oskar Merikanto** ja **Elvis**. ”Iki ei määrää musiikkimukaa”, Eija Lämsä sanoo.

Valittu musiikki ei ole sattumanvaraista. Se suunnitellaan hoidon osaksi ja sen tarkoituksena on ilahduttaa ja voimauttaa. Musiikki ”reunustetaan” eli paketoidaan kokonaisuuksiksi

Musiikki voi tuoda ihmiselle paljon iloa kun hän voi kuulla sellaista, mitä ei ole aikoihin kuullut. Tarjolla on 80 eri yhteislaulua. Käyttäjät voi valita onko mukana esilaulaja vai lauletaanko pelkän musiikin pohjalta.

Arvokkaita hetkiä

Äänen laatu on erittäin tärkeä, Eija Lämsä korostaa. Ääni kuuluu yhden kaiuttimen kautta ja sen on sovitettava moneen eri tilaan sekä huonokuntoisillekin. ”Kun ääni on huono, sen vain kuulee. Kun se on hyvä, se vie tunnelmaan.” Laitteen käyttämistä valmistaa suomalainen Olavi Räsänen Oy.

Kaikki käytettävä musiikki on Gramexin ja Teoston lisensoimaa. Lämsä toimi aikaisemmin paikallisradion tuottajana, ja on tottunut Gramex-yhteyksiin. ”Musiikin oikeudet ovat liike-toiminnan edellytys.”

Eija Lämsä on työskennellyt Sävelsirkuun parissa alusta asti eli vuosituhannen taitteesta. ”Musiikki näkyy nopeasti jo ihmisen olemuksessa, silmiin syttyy ilme. Ne ovat arvokkaita hetkiä.” •