

Musiikin merkitys muistisairaana hyvinvoinnin edistäjänä

Musiikin tohtori, psykologi, laulunopettaja
Ava Numminen
Pirkanmaan muistiyhdistys
Huittisten osaston juhlaseminaari 20.10.2011

Miksi musiikin ja muiden taide- ja kulttuurivälineiden on syytä kuulua muistisairaiden hoitoon?

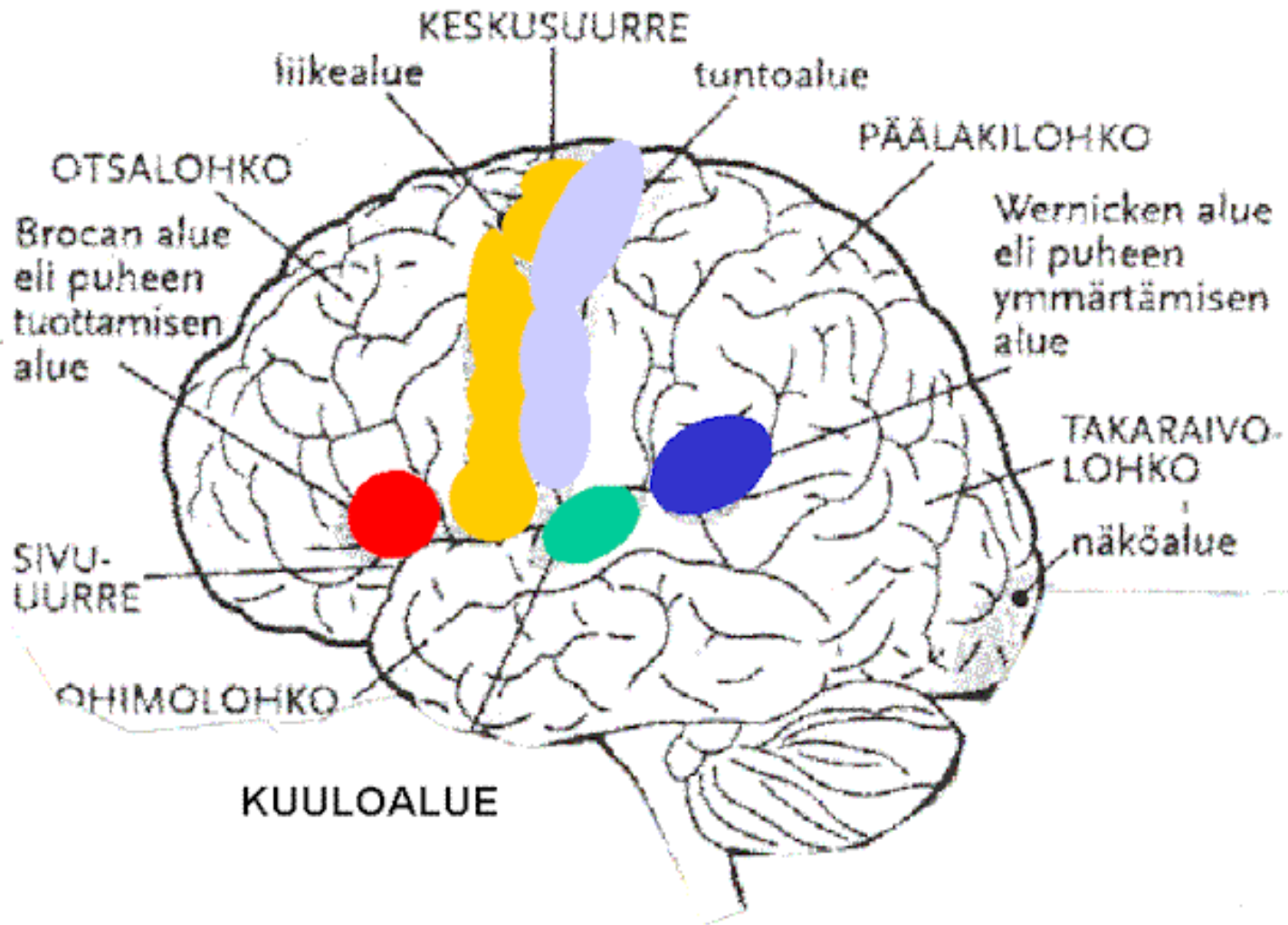
Muistisairaiden hoidossa on tärkeää

- hyödyntää lääkkeettömiä hoitomuotoja
- huolehtia liikunnallisesta kuntoutuksesta
- hoitajien vuorovaikutustaitojen kehittämisestä

(Kivelä S-L. 2006; Suomen Alzheimer-tutkimusseuran asiantuntijaryhmä 2008).

- Pitkääikaishoidon yksiköissä suuri osa asukkaiden valveillaoloajasta kuluu olemiseen vailla mitään toimintaa tai vuorovaikutusta hoitajien tai muiden asukkaiden kanssa. Tilanne altistaa mm. käytösoireille (Topo ym. 2007; Eloniemi-Sulkava & Savikko 2011).
- Musiikki ja muut kulttuurivälineet mahdollistavat mielekästä toimintaa, vaikka kielelliset kyvyt ja kognitio olisi jo varsin alentunut.
- Ne ovat yksi vastaus muistisairaahan "unmet needs behavior" (Eloniemi-Sulkava 2011).

Musiikki ja aivot



- Särkämö ym. 2008 totesivat systemaattisen musiikin kuuntelun edistävän aivohalvauksesta toipumista: potilaat kuuntelivat 2 kk ajan tunnin päivässä omaa lempimusiikkiaan.
- Verrokkiryhmä kuuntelivat äänikirjoja/saivat vain tavanomaisen kuntoutuksen.
- Musiikkiryhmän tulokset olivat paremmat kuin muiden: mm. puheen tarkkuus ja nopeus palautui nopeammin; vähemmän masentuneisuutta; vähemmän muistiongelmia. (myös Soinila & Särkämö 2009)

Melodic Intonation Therapy (MIT)

- Puheen melodisten ja rytmisten aspektien korostaminen.
- MIT:n avulla voidaan helpottaa afasiapotilaan spontaania puheentuottoa, artikulaatiota ja sanojen löytämistä.

Rhythmic auditory stimulation (RAS)

- Parkinson-potilaiden kävelyn nopeus ja askelen pituus parani RAS:n avulla.
- Kolmen viikon kotona harjoittelun jälkeen myönteiset vaikutukset kestivät 3-4 viikkoa harjoittelun lopettamisen jälkeen (katsaus Thaut & Abiru 2010).

Muistisairasyksikön hoitaja: "Parkinson-asukaan kanssa käveleminen onnistuu Porilaisten marssin avulla. Muutoin kävely on hallitsematonta tikitystä."

- Alzheimer-potilaat pystyvät tunnistamaan tuttua musiikkia ja reagoimaan musiikkiin aivan taudin loppuvaiheessakin.
- Itselle miellyttävän tutun musiikin kuuntelu vähentää väliaikaisesti ahdistusta ja lisää kielellistä sujuvuutta ja omaelämäkerrallisten asioiden muistamista.
- Laulaminen vaikuttaa myönteisesti mm. mielialaan, hengitykseen ja kehoasentoon, sydämen lyöntitiheyden vaihteluun, oksitosiinitason nousemiseen sekä nielemisliikkeiden lisääntymiseen (kooste käsikirjoituksessa Laitinen ym. 2011)

Musiikki aamupesutilanteissa

- Hoitajien mukaan muistisairaiden asukkaiden aamutoimien yhteydessä tyypillisiä ovat: kommunikointivaikeudet; fyysinen ja psyykinen aggressio; fyysinen piteleminen; ristiriita työn eettisten periaatteiden kanssa.
- Kun hoitajat lauloivat tai kuunneltiin asukkaan mielimusiikkia aamupesutilanteessa kommunikointi sujui paremmin; tuntui, että asukkaat olivat enemmän läsnä ja heidän puheensa enemmän tilanteen tasalla. Hymyilyä ja naurua (Götell ym. 2009)

Tapaustutkimus: 84-vuotias Alzheimerin tautia sairastava rouva.

- Vakava kognitiivisten toimintojen alentuminen, MMSE pistemäärä 8/30, hän ei ymmärtänyt tai muistanut tavanomaisia ohjeita.
- Hänen musiikillinen havaitsemisensa ja muistamisensa todettiin yhtä hyväksi tai lähes yhtä hyväksi kuin terveillä ikätovereilla (Cuddy & Duffin 2005).
- Ihminen ei ole yhtä kuin testipistemäärä!

- Valmensin **Mielen muutos** - tutkimusinterventiossa muistisairaiden ihmisten hoitajia käyttämään laulamista työssä (Eloniemi-Sulkava & Savikko 2011).
- Tavoitteena oli mm. tuoda toimintaa päivään ja helpottaa kommunikaatiota. Esim. hoitaja laulaa tai hyräilee hoitojen ohella, leikkisyys, iloisuus, yhteislaulutuokiot. Valmennus perustui LauluAvain-menetelmään.
- Lopputulema tiivistetysti hoitajan sanoin:
Ajatus laulamisesta työssä ei tunnu enää niin oudolta. Opin ajattelemaan, että voin laulaa enemmän, vaikka en niin hyvin osaisikaan.

Hoitajien vastauksia kysymykseen "missä hoitotilanteissa käytät tai olet käyttänyt laulamista?"

- Herätän afasiapotilaan aamulla laulamalla, saan heti hyväntuulisen asukkaan.
- WC:ssä vaikean/haasteellisen asukkaan kanssa. Se laukaisee tilannetta ja helpottaa asukkaan oloa. Toimivaa on, kun laulu on tuttu ja helposti tarttuva, jolloin asukas saattaa yhtyä lauluun.
- Iltavuorossa laulan aina samat iltalaulut. Asukkaat nukahtavat levollisemmin.
- On hienoa huomata, että musiikki helpottaa työntekoa ja myös välillä rentouttaa asukkaat!

"Hoitotilanteessa laulelen omilla sanoilla tuttua säveleltä. Levottoman potilaan hoito on niin haastavaa, että siinä katoaa viimeisetkin sanat päästä.

Niissä omissa lauluissa käytän potilaan nimeä ja kerron laulaen, mitä hänen pitäisi tehdä. "Pekan" kanssa lallattelen samaa säveltä kuin hän. Hän lallattelee, kun ei löydä sanoja. Joskus vain hyräilen. Kyllä meillä lauletaan enemmän koulutuksesi jälkeen!"

(hoitaja MielenMuutos-hankkeen interventioyksikössä)

- **Muistaakseni laulan - interventiotutkimus**
(Miina Sillanpään säätiö, RAY:n tuella)
- 89 muistisairasta henkilöä ja 89 tukihenkilöä
(omaisia, hoitajia, vapaaehtoisia).
- He osallistuivat pareittain noin 10 hengen
ryhmissä joko
 - lauluvalmennukseen
 - musiikin kuunteluvalmennukseen tai
 - verrokkiryhmään.

Muistisairaiden

- **mieliala ja orientoituminen** ympäristöön parani enemmän sekä laulu- että kuunteluryhmässä kuin verrokkiryhmässä.
- **elämänlaatu** koheni enemmän kuin muissa ryhmissä (kuunteluryhmä)
- **kielellinen ja omaelämänkerrallinen muisti** paranivat enemmän kuin muissa ryhmissä (lauluryhmä).
- Tulokset saavutettiin vain 9 x 60 min!

Omaisten kokema psyykkinen kuormittuneisuus väheni enemmän kuin muissa ryhmissä.

He kokivat musiikkitoiminnan parantavan muistisairaan mielialaa, stimuloivan muistelua, virkistävän sekä edistävän kommunikointia.

Tulokset osoittavat, että säännöllisillä musiikkiaktiiviteeteilla voi olla pitkäkestoista hyötyä muistisairaiden psyykkiselle ja kognitiiviselle hyvinvoinnille sekä omaisten jaksamiselle.

Jos musiikkia tai muita taide- ja kulttuurivälineitä ei osata käyttää systemaattisesti, syy voi olla mm:

1. Perinteinen hoitotraditio. Ei kuulu asiaan laulaa tai tanssia (paitsi virikeohjaaja, joka saa "leikkiä")
2. Kiireen kokemus, vaihtuva henkilökunta
3. Negatiiviset lahjakkuususkomukset (en osaa laulaa/tanssia/maalata jne.)

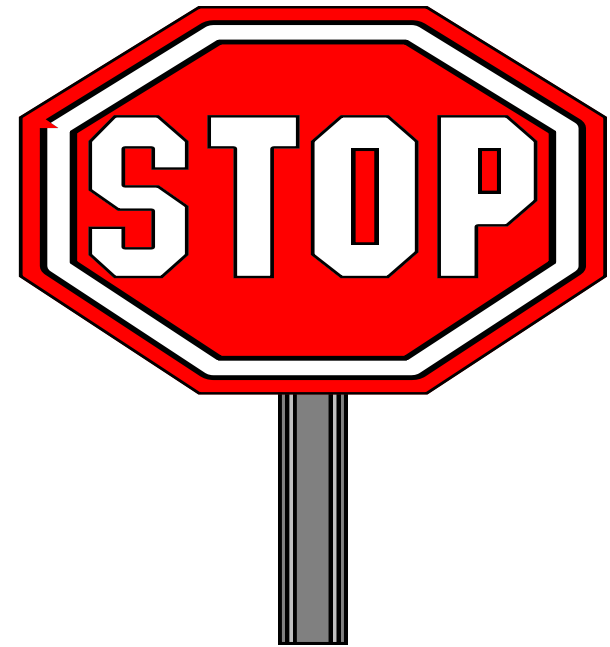
Jos on saanut laulutaidottoman leiman,
laulaminen on usein loppunut kokonaan. Oppiiko
laulutaidoton laulamaan?

Lauluongelmat voivat johtua

- Havaitsemislukoista
- Tuottamislukoista
- Tunne- ja
uskomuslukoista.

Kaikki lukot voi avata, aina
osittain, usein kokonaan,!

(Numminen 2005)



- Laulutaitoa voi kehittää miltä lähtötasolta ja minkä ikäisenä tahansa.
- Vastaavasti mitä tahansa taitoa (tanssi, valokuvaus) voi kehittää riippumatta lähtötasosta tai iästä.
- Ei tarvitse olla taiteilija tai edes erityisen kiinnostunut taiteista voidakseen soveltaa taidetta omassa tai sairaan ihmisen elämässä.

MUISTA, ETTÄ

- Musiikki voi häiritä ja olla hyvin epämieluisaa. Hiljaisuuden arvo!
- Myönteiset vaikutukset musiikista saadaan vain, kun huomioidaan ihmisten mieltymykset.
- Päiväsalissa auki huutava televisio tai radio ovat äänisaastetta.

Musiikki ja muut taide- ja kulttuurivälineet tarjoavat

- toimintaa, liikuntaa ja onnistumisen kokemuksia muistisairaille ihmisille
- auttavat kommunikoinnissa
- ovat jokaisen käytettävissä; laitosapulainen voi lukea päivän runon!
- voivat vähentää psyykkisesti ja fyysisesti vaativan työn kuormittavuutta > työssä jaksaminen paranee
- mahdollistavat omaisille hyviä hetkiä yhdessä sairaan kanssa
- ylläpitävät toimintakykyä myös kotona asuvilla
- ovat osa normaalia elämää.

- Tarvittavat resurssit ovat jo olemassa. Tarvitaan "palikoiden" uudelleen järjestelyä. Esimerkiksi:
- Työnantajat voisivat aktiivisesti tarjota taide- ja kulttuurivälineiden valmennusta täydennyskoulutuksena hoitajille ja esimiehille.
- Yhteistyö eri toimijoiden kuten lähimusiikkiopiston, päiväkodin, jalkapalloseuran jne. kanssa. Nuorten ja vanhojen kohtaaminen. Soittajat harjoittelemaan kerran viikossa meidän päiväsalimme...
- Lähiesimiehet: Työn vähittäinen uudelleen organisointi; hoitajien luovuuden kannustaminen ja esiin nostaminen.

Soittimia, laulumateriaalia, koulutusta

- Piensitra: www.treehousemusic.nu
- Viisikielinen kannel: Musiikkikaupat.
- Kuvionuotit: Oppimateriaalikeskus Opike
- Sävel soikoon -opas. Eläkeliitto: info@elakeliitto.fi
- Muistaakseni laulan -opas ja materiaali: Miina Sillanpää-säätiö: sari.laitinen@miinasillanpaa.fi
- Materiaalia: www.virkistysverso.fi
- Laulunopetusta aivan kaikille, mm. hoitolauluvalmennus: www.lauluavain.fi
- Tanssin portaat -työpaja ja esittelymateriaali: www.zodiak.fi
- Kuvat ja maalaaminen -työpaja: Uudenmaan taidetoimikunta, tuuli.rouhiainen@aalto.fi

Arvon mekin ansaitsemme
Suomen maassa suuressa.
Vaik´ ei riennä riemuksemme
leipä miesten maatessa.

Laiho kasvaa kylväjälle,
arvo työnsä täyttäjälle
Lallalala...

Suvivirsi

C C G7 C
Ja joutui armas aika ja suvi suloinen.
C C G7 C
Kainiisi, joka paikkaa koristaa kukkanen.
F G7 Dm7 G7
Nyt siunausta suupi taas lämpeä aurinjon,
Am F Dm7 G7 C
se luonnon uudeks' luopi, sen kutsuu elohon.

Toas niityt vihaneivat ja lähiä taakassa,
puut metsän humineivat taas lehtiverhossa.
Se meille muistuttapi hyvyttä, Jumala
ihmeitä julistaapi se vuosi vuodelta.

Toas liivut laulujansa viertää kainiisi,
myös eikö Herran kansa Luo jaansa kiittäisi!
Mun sieluni, si liitä myös äänesi kuorohon
ja armon Herraa kiitä, kun laupian hän on.



Runot: kansanlaulu 1800-luvulta
Larsel Kalliofin

©Trekassa Music 2011

Lähteet

- Cuddy, L. L., & Duffin, J. 2005. Music, memory, and Alzheimer's disease: is music recognition spared in dementia, and how can it be assessed? *Medical Hypotheses*, 64, 229-235.
- Eloniemi-Sulkava, U. & Savikko, N (toim.). 2011. MielenMuutos muistisairaiden ihmisten hoidossa. Käyttösoireiden hoidosta muistisairaahan ihmisen hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen tukemiseen. Mielen muutos -tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 3. Vanhustyön keskusliitto.
- Eloniemi-Sulkava, U. 2011. Esitys Valtakunnallisessa dementiahoitopäivässä 16.9.2011. Suomen muistiasiantuntijat ry.
- Götell, E., Brown, S., & Ekman, S. L. 2009. The influence of caregiver singing and background music on vocally expressed emotions and moods in dementia care: A qualitative analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 46, 422–430.
- Kivelä, S-L. 2006. Geriatriksen hoidon ja vanhustyön kehittäminen. Selvityshenkilön raportti. STM:30.
- Levitin, D. 2006. This Is Your Brain on Music. Understanding Human Obsession. Atlantic Books. London.
- Lukumies, E. 2011. Social pedagogical horse activity with demented people. ICCEF.

- Numminen, A. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. *Studia Musica* 25, Sibelius-Akatemia.
- Soinila, S. & Särkämö, T. 2009. *Duodecim*, 23.
- Särkämö, T. 2011. Music in the recovering brain. [http:// www.ethesis.helsinki.fi](http://www.ethesis.helsinki.fi). Unigrafia, Helsinki.
- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S., Mikkonen, M. Autti, T. Silvennoinen, HM, Erkkilä J., Laine, M., Peretz, I., Hietanen, M. 2008. Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain*, 131, 866-876 .
- Suomen Alzheimer-tutkimusseuran kokoama asiantuntijatyöryhmä 2008. Hyvät hoitokäytännöt etenevien muistisairauksien kaikissa vaiheissa. *Suomen Lääkärilehti* 10/2008, 63, 9-22.
- Thaut, M.H. & Abiru, M. 2010. Rhythmic auditory stimulation in rehabilitation of movement disorders: A review of current research. *Music Perception*, vol. 27, 4, 263-269.
- Topo, P., Sormunen, S., Saarikalle, K., Räikkönen, O. & Eloniemi-Sulkava, U. 2007. Kohtaamisia dementiahoidon arjessa. Havainnointitutkimus hoidon laadusta asiakkaan näkökulmasta. *Tutkimuksia* 162. Stakes. Helsinki.