

The background of the slide is a light gray gradient. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes, some clustered in the top left and others in the bottom right. In the upper center, there is a faint, circular logo or watermark that appears to be a stylized sun or a similar emblem.

LAULU HOITOTYÖSSÄ

ESSOTE 30.8.2018

MUSIIKIN VAIKUTUKSET KEHOSSA

- -MUUTTAA VERENPAINETTA YLEISIMMIN LASKEMALLA SITÄ
- SYDÄMEN SYKE MUUTTUU MUSIIKIN TEMPON VAIKUTUKSESTA. ERITYISESTI HILJAISEN, HIDASTEMPOISEN MUSIIKIN, JOKA SISÄLTÄÄ PITKIÄ LEGATOJA JA VÄHÄN DYNAAMISTA VAIHTELUA, ON HAVAITTU LASKEVAN SYKETTÄ
- -VAHVOJA TUNTEITA HERÄTTÄVÄ MUSIIKKI (PELKO, ONNI) KASVATTAI IHON SÄHKÖNJOHTAVUUTTA. IHON SÄHKÖNJOHTAVUUDEN KASVU ON OSOITUS TUNTEIDEN SYNTYMISESTÄ JA TAHDOSTA RIIPPUMATTOMAN HERMOSTON SYMPAATTISEN OSAN TOIMINNASTA
- MIELIMUSIIKIN KUUNTELEMINEN LAAJENTAA PUPILLEJA; JOHTUU MYÖS TAHDOSTA RIIPPUMATTOMAN HERMOSTON SYMPAATTISEN OSAN TOIMINNASTA
- MUSIIKIN HARJOITTAMINEN TAI KUUNTELEMINEN MUUTTAA HERMOSTON TOIMINTAAN VAIKUTTAVIEN VÄLITTÄJÄAINEIDEN MÄÄRÄÄ. ESIM. STRESSIHORMONI KORTISOLIN MÄÄRÄN ON HAVAITTU LASKEVAN JA DOPAMIININ (ONNELLISUUSHORMONI) KOHOAVAN

-Musiikin kuunteleminen ja itse musisointi lisäävät solujen viestinvälittäjien, vasta-aineiden ja luonnollisten tappajasolujen tuotantoa

-Musiikin harjoittaminen tai kuunteleminen muuttaa geenien aktiivisuutta. Jo 20 min. musiikin kuuntelu saa aikaan selvästi havaittavia muutoksia

-Musiikin harjoittaminen ja kuunteleminen muokkaa aivoja, sillä se lisää aivojen plastisuutta

-Suosituin selitys musiikin kuuntelemisen hyvinvointivaikutuksille on sen vaikutus hermostoon ja immuunijärjestelmään. Parantaa vastuskykyä lisäämällä sytokiinien, vasta-aineiden ja luonnollisten tappajasolujen tuotantoa

Hyötyä sairaille:

-esim. aivoverenkiertohäiriöihin liittyvä tutkimus on todennut musiikin kuuntelemisen nopeuttavan potilaan paranemista

-aktivoi aivoja monipuolisesti ja voimakkaasti, minkä vuoksi se nopeuttaa hermoston paranemista

-elävä musiikki erityisen tehokasta hoitoa, sillä siihen liittyy vahvempi tunne- ja kommunikaatioside. Elävä musiikki on havaittu tehokkaaksi erityisesti muistisairaiden hoidossa, sillä se lieventää potilaiden apaattisuutta eli tunteiden, motivaation, aloitekyvyn tai innostuneisuuden puutetta.

Suurin hyöty saadaan kuitenkin heittäytymällä itse musisoimaan tai tanssimaan. Saamme vahvemman ja laajemman hyödyn, sillä myös liikkeisiin liittyvät elimistömme osat aktivoituvat (esim. laululeikit, taputus)



-Vanhuksista väh. 2/3 pitää musiikkia tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Musiikkiaktiviteetit vaikuttavat positiivisesti vanhusten psyykkiseen hyvinvointiin vähentämällä apaattisuutta ja ahdistuneisuutta sekä ylläpitämällä itsetuntoa, osaamista ja itsenäisyyttä.

-Voi myös kohentaa hetkellisesti vanhusten suoriutumista tehtävistä, jotka vaativat keskittymistä, työmuistia ja kielellisiä taitoja



LAULAMINEN

- LAULAMINEN RYHMÄSSÄ VIRKISTÄÄ PARHAIMMILLAAN SEKÄ FYYSISESTI ETTÄ PSYYKKISESTI. SÄÄNNÖLLINEN LAULAMAAN KOKOONTUMINEN AUTTAA JAKSAMAAN VAIKEISSA ELÄMÄNTILANTEISSA. SILLÄ VOI PURKAA ILOA JA SURUA SEKÄ VIRKISTYÄ.
- LAULAMINEN AKTIVOI HENGITYSTÄ SEKÄ KURKUNPÄÄN JA PUHE-ELINTEN LIIKKEITÄ. SE AUTTAA PARANTAMAAN RYHTIÄ JA VETREYTTÄÄ KOKO KEHOA ERITYISESTI LIIKKEEN KANSSA. LAULUTUOKIOT OSANA MUISTISAIRAIDEN IHMISTEN HOITOA EDISTÄVÄT HYVINVOINNIN TUNTEMUKSIA
- IHMINEN PYSTYY LAULAMAAN TAI HYRÄILEMÄÄN SILLOINKIN, KUN PUHEKYKY ON HEIKENTYNYT TAI HÄVINNYT KOKONAAN. KIELEEN JA LÄHIMUISTIIN LIITTYVÄT AIVOTOIMINNOT SIJOITTUVAT OSITTAIN ERI OSIIN AIVOJA KUIN MUSIIKKIIN LIITTYVÄT TOIMINNOT. MUISTISAIRAALLA IHMISELLÄ LÄHIMUISTI JA KIELI HEIKKENEVÄT YLEENSÄ ENSIMMÄISENÄ, KUN TAAS LAULUTAITOA SÄÄTELEVÄ TAITOMUISTI SÄILYY SUHTEELLISEN PITKÄÄN

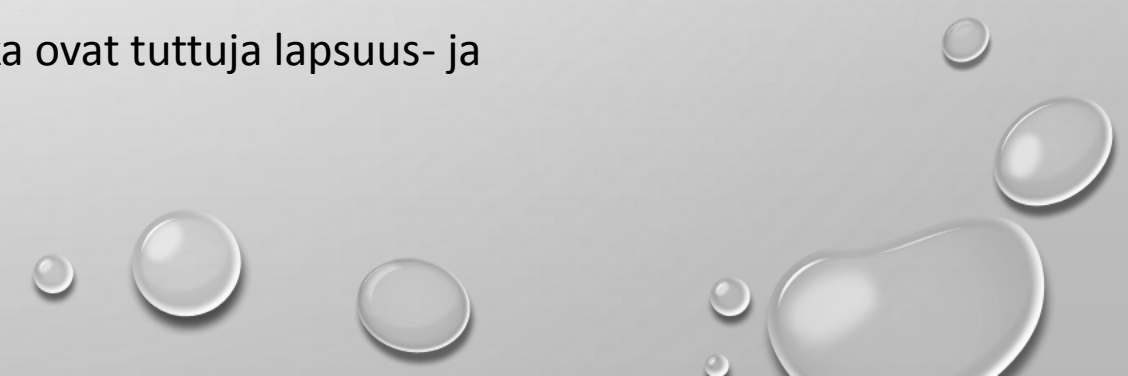


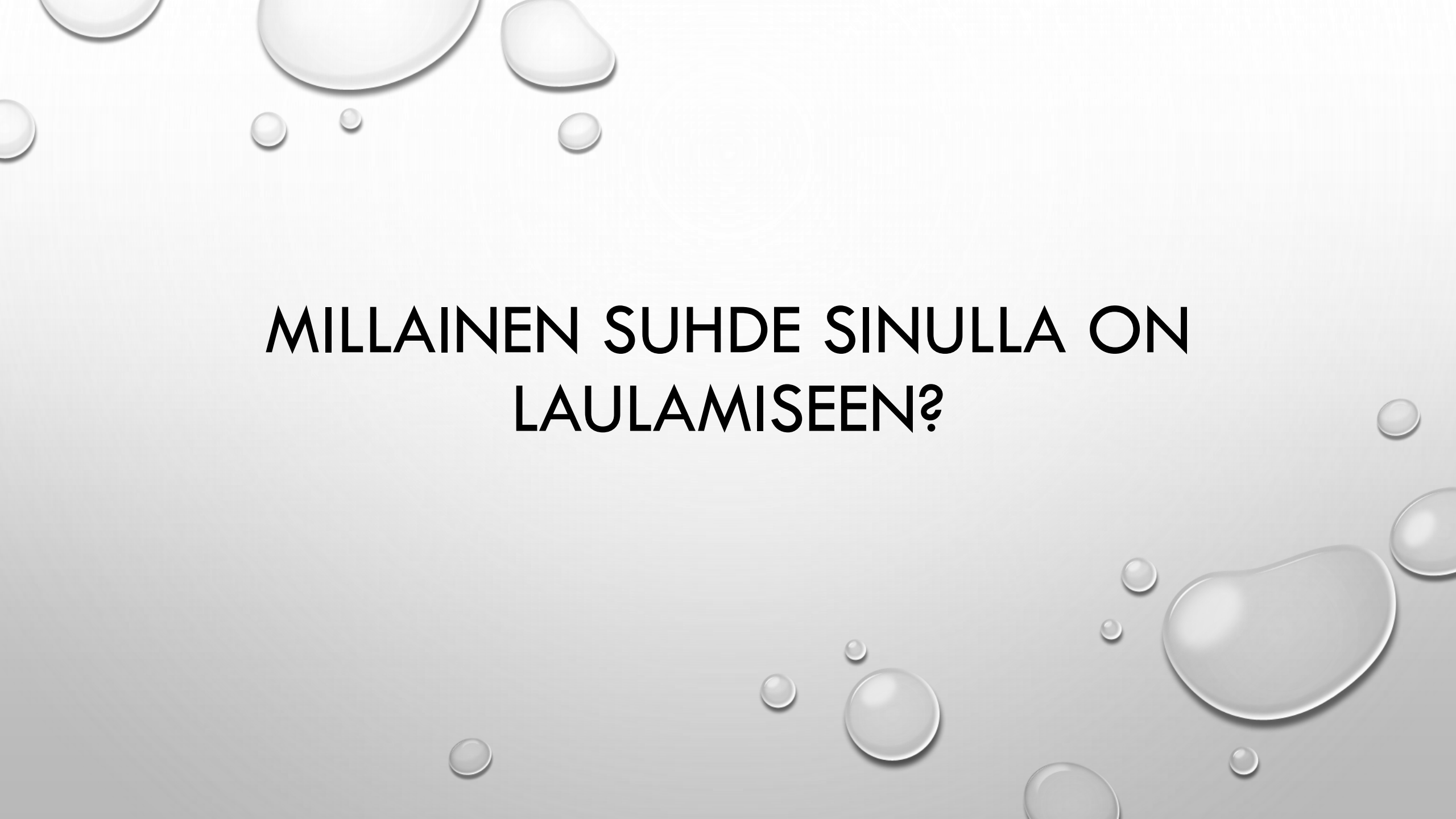
-Laulu aktivoi aivoja laajemmin kuin puhe. Tämän ansiosta aivovaurion tai muistisairauden takia puhekykynsä menettänyt voi mahdollisesti palauttaa sanoja suuhunsa ja laulaa tuntemansa laulun sanat paremmin kuin puhua ne.

-Melodinen intonaatioterapia on tehokas hoitomuoto aivoverenvuodon aiheuttamasta vasemman aivolohkon vauriosta kärsiville afaatikoille:

-Lauletaan nopeutuvalla tempolla sanoja ja fraaseja yksinkertaisella melodialla, samalla jokainen tavu taputetaan vasemmalla kädellä. Laulamista siirrytään vähitellen terapian edetessä puheeseen. Intonaatioterapian harjoitukset stimuloivat vaurioituneen alueen hermosoluja sekä nopeuttavat uusien yhteyksien muodostumista ja puheen palautumista

-Muistisairaiden kanssa on hyvä käyttää lauluja, jotka ovat tuttuja lapsuus- ja nuoruusvuosilta



The background of the slide is a light gray gradient. It is decorated with numerous realistic water droplets of various sizes. Some droplets are large and prominent, while others are small and scattered. They are primarily located in the top-left and bottom-right corners, with a few smaller ones in the center. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

**MILLAINEN SUHDE SINULLA ON
LAULAMISEEN?**

ENNAKKOTEHTÄVÄT

- MILLAISISSA TILANTEISSA LAULAMINEN ON TÄRKEÄÄ?
- MILLAISEN LAULUN VALIKOIT MUKAAN? MIKSI SE?

Kaikumenetelmä:

Hei hei kaikki! Kolmisointua alas. (tai muu valitsemasi helppo melodia) Ensin vetäjä, sitten muu ryhmä. Jos uskallusta, Hei hei (nimi)!, ja vastaus. Näin voi opettaa vaikka laulun pieni pätkä kerrallaan. Esim. Satu meni saunaan.

Kuulumiset: (melodinen intonaatioterapia)

Jatkoa 12121 melodialla kysytään kuulumisia? Mitä sulle kuuluu? ”kiitoksia hyvää”, ”eipä tässä mitään”, ”aika paljon väsyttää”, ”on kova nälkä”... Esim.

Laululeikit:

Hämähämähäkki, Missä on peukalo, rytmitaputus, Aa ramsamsaa esim. Tai ottamalla jalat tai kädet rytmikkäästi mukaan saa koko kropan mukaan musisointiin.

Arjessa:

- Voi esimerkiksi kysyä tärkeää/tuttua laulua ja hyräillä/laulaa tai vain kuunnella sitä. Mahdollisesti liikkua musiikin mukana? Ja keskustella heräävistä tunteista
- Hyräillä sisään tullessa jotain omaa laulua (tai jos tietää mikä on tuttu laulu niin sitä). Kysyä kuulumisia parilla sävelellä esim. hoitotoimenpiteitä tehdessä.
- Levoton asiakas, rauhoittavaa hyminää tai rauhoittava kappale (esim. Lapin äidin kehtolaulu)
- Piristykseen iloisempi ja rytmikkäämpi kappale (Keitä te ootte te nuoret poiijaat)

Musiikkituokiot:

- Huomioi jokainen yksilöllisesti silmiin katsoen
 - käytä paljon tuttua musiikkia ja lauluja
 - paljon toistoja. Siinä tulee hallinnan tunne ja osaamisen riemu 😊
 - liikettä on hyvä lisätä verenkierron vilkastuttamiseksi ja motoriikan ylläpitämiseksi
 - levottomuuden iskiessä, laulakaa henkilön lempilaulu!
- 

ESIMERKKI MUSIIKKITUOKIOSTA MUISTISAIRAIDEN KANSSA:

- - KEHON LÄMMITTELYÄ ESIM. KÄSIEN PYÖRITTELYLLÄ, ”HIIHTÄMÄLLÄ”, VARPAIDEN JA SORMIEN TERVEHTIMINEN YKSI KERRALLAAN KÄYTTÄEN ERI ÄÄNIÄ JA TUNNETILOJA
- -MUSIIKKI SOIMAAN JA TAPUTELLAAN KOKO KROPPA LÄMPIMÄKSI
- -HENGITETÄÄN HUOLET POIS SYVILLÄ HUOKAISUILLA TOISTAMALLA MUUTAMAN KERRAN
- - KÄYDÄÄN JOKAINEN HENKILÖ LÄPI JAAKKO-KULTA MELODIALLA, NIIN ETTÄ JOKAINEN KOKEE TULLEENSA HUOMIOIDUKSI

-vanha tuttu laulu (alkulaulu, aina sama) jonka tahdissa taputetaan esim. kaverin kanssa tai yksin, niin että jokainen saa tunteen yhteisestä sykkeestä

-Missä on peukalo? Leikitään myös jotta hienomotoriikka saa harjoitusta ja samalla käydään sormien nimitykset läpi

-Muurari/Pieni nokipoika (liikuntalaulu) lauletaan rytmikkäästi keinuen ja vaikka käsiä heilutellen

-(muistelulaulu) Kultainen nuoruus lauletaan ja muistellaan mahdollisesti herääviä muistoja. Jos innokkaita löytyy, voi vaikka tanssia!

-Kuuntelulaulu. Valitaan jonkun ryhmäläisen toivelaulu tai ohjaaja valitsee, ja keskustellaan sen herättämistä tunteista

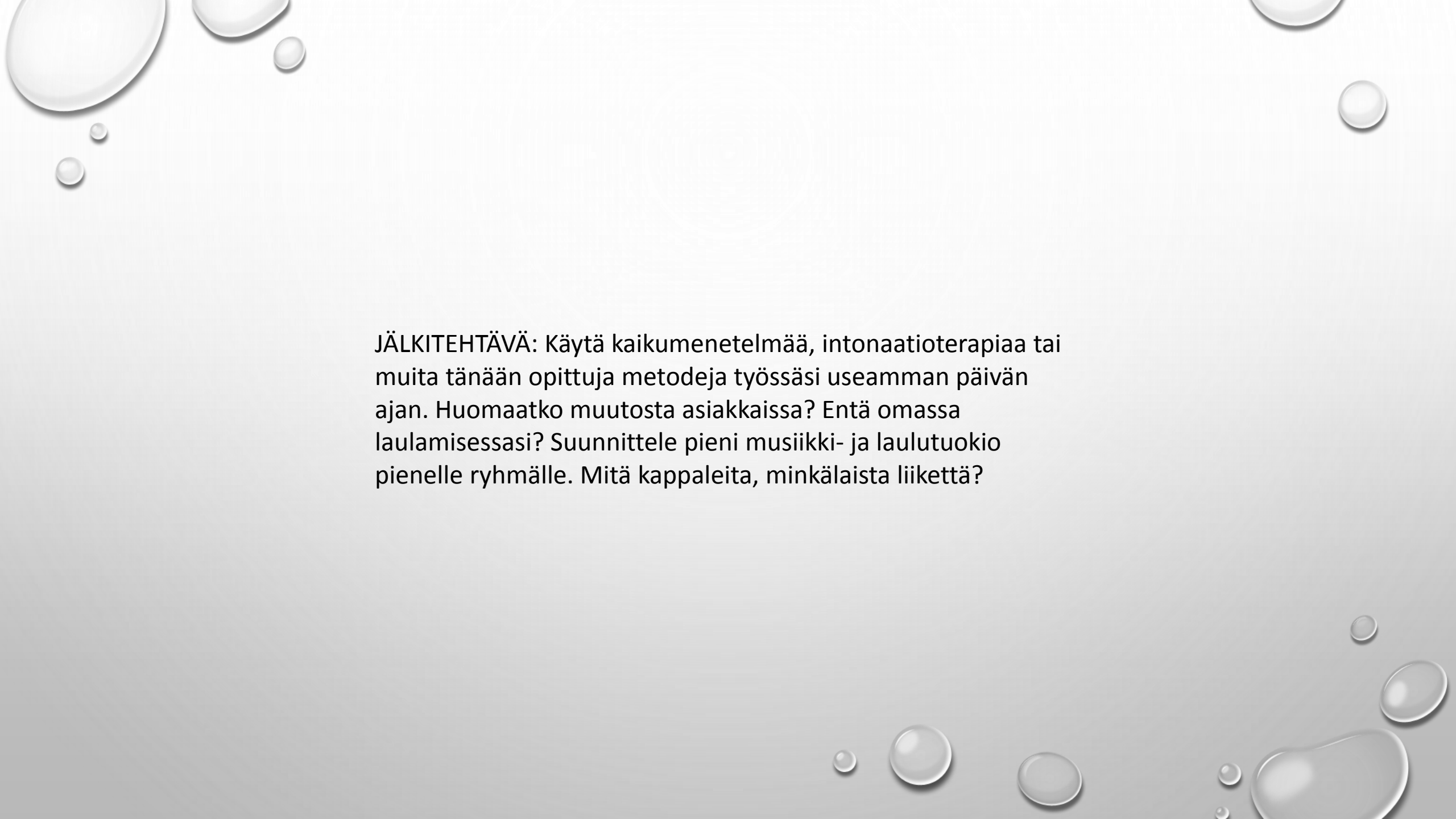
- Jokin kehtolaulu (hierontalaulu). Lauletaan ja samalla pareittain tai miten mahdollista, hierotaan tai silitetään toista. Voi käyttää myös esim. pehmeää maalisutia tai hierontapalloa

- Loppulaulu (aina sama), esim. Tula tullalla. Tartutaan käsipiiriin ja heilutellaan käsiä sykkeen tahdissa. Mahdollisuuksien mukaan annetaan katseen kiertää piirissä, näin luodaan ryhmähenkeä.

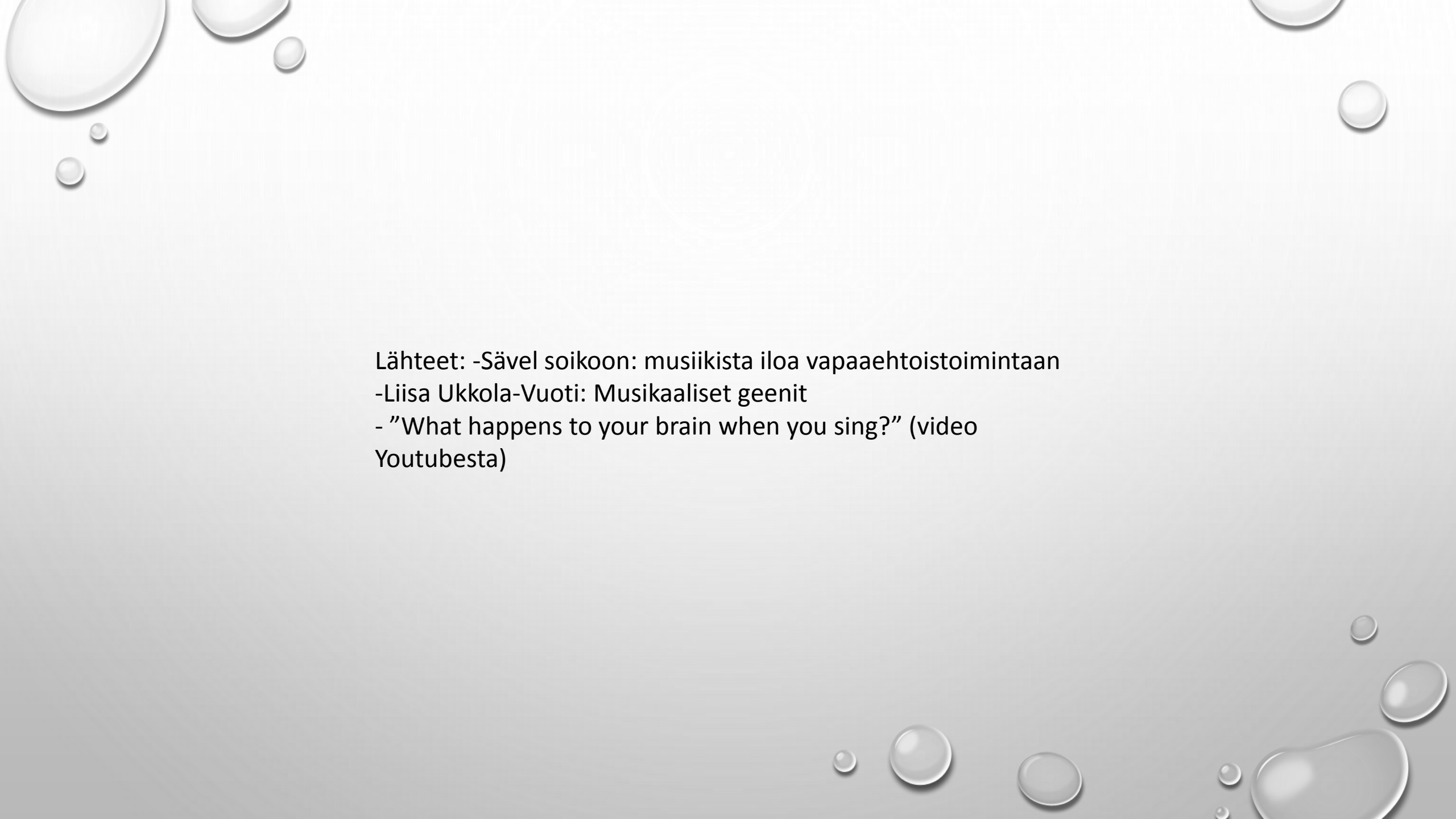
TEHTÄVÄ: Mene asiakkaan luokse (hyräillen) ja kysele esim. kahdella sävelellä ensin nimi, sitten mahdollisesti ikä ja sitten kuulumisia. Voit kysyä myös mikä olisi hänelle tuttu kappale vaikka lapsuudesta ja voitte yhdessä laulaa tai kuunnella sitä (puhelin/tabletti?) ja keskustella siitä mitä muistoja se herättää. Voit itsekin soittaa/laulaa hänelle itse valitsemaasi kappaletta ja kertoa miksi juuri tämä.

Jos oikein intoudut, voit opettaa kappaleen pieni pätkä kerralla kaikumenetelmällä.

Vaihtoehtoisesti voit valita jonkun laululeikin kuulumisten kyselyn jälkeen ja leikkiä sitä asiakkaan/asiakkaiden kanssa. Esimerkiksi Missä on peukalo?

The background of the slide is a light gray gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic-looking water droplets of various sizes, some overlapping. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

JÄLKITEHTÄVÄ: Käytä kaikumenetelmää, intonaatioterapiaa tai muita tänään opittuja metodeja työssäsi useamman päivän ajan. Huomaatko muutosta asiakkaissa? Entä omassa laulamisesessasi? Suunnittele pieni musiikki- ja laulutuokio pienelle ryhmälle. Mitä kappaleita, minkälaista liikettä?

The background of the slide is a light gray gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic-looking water droplets of various sizes, some overlapping. A faint, circular watermark logo is visible in the upper center of the slide.

Lähteet: -Sävel soikoon: musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan
-Liisa Ukkola-Vuoti: Musikaaliset geenit
- "What happens to your brain when you sing?" (video
Youtubesta)