

Musiikki lääkkeettömänä menetelmänä - ideoita

Sosionomiopiskelijat ideoivat upeita matalan kynnyksen musiikkikohtaamisia Musiikin pedagogiset mahdollisuudet –opintojaksolla keväällä 2024. Opiskelijoiden ryhmätöiden tuloksena syntyi seitsemän loistavaa ideaa musiikin käytöstä lääkkeettömänä menetelmänä hoivakotien henkilöstön ja asukkaiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. Näissä kohtaamisissa hoivakotien henkilöstö ja ikääntyneet voivat osallistua aktiivisesti ja kohdata toisensa musiikin avulla.

Musiikkimuistoilamat

Tämä toiminta edistää yhteisöllisyyttä ja antaa asukkaalle arvostuksen sekä ainutlaatuisuuden kokemuksen. Jokainen asukas saa mahdollisuuden tulla kuulluksi ja nähdyksi toivomallaan tavalla sekä kuulla itselleen tärkeää musiikkia.

Toimintaohjeet:

1. Haastattele 3-4 asukasta. Muistelun avulla nosta esiin jokaisen asukkaan elämän varrelta yksi merkittävä kappale.
2. Järjestä yhteinen tilaisuus koko hoivakodille, jossa hoitajat ja asukkaat esittävät kaikkien kappaleet. Asukkaat saavat halutessaan itse esitellä kappaleensa ja siihen liittyvän muiston.

Resurssit:

- Ryhmätapaamisiin käytettävä aika: n. 1-1,5 h
- Säestykseen soittotaitoinen työntekijä tai taustamusiikki
- Laulun sanat yhteislaulua varten

Muistelulevyraati

Musiikki aktivoi aivojen eri alueita ja voi herättää muistoja. Levyraati osallistaa ja on sosiaalinen tapahtuma, joka voi yhdistää ihmisiä.

Toimintaohjeet:

1. Kenelle vaan ikäihmiselle, mutta erityisesti muistisairaus-diagnoosin saaneille ja niille, joilla on heikentynyt muisti.
2. Kuunnellaan yhdessä kappaleita omaan elämään ja menneisyyteen liittyen, vaihtuvien teemojen. Ryhmästä riippuen pisteytys voi olla mukana tai ei. Pointtina ei ole arvostelu vaan yhdessä tekeminen ja muistelu.

Resurssit:

- Musiikkisovellus, kaiutin
- Rento tila (huomioi valaistus ja mukavat istuimet)
- Pisteiden laskuun paperi ja kynä
- Vähintään yksi ohjaaja
- Suosittelemme tarjoilemaan pientä naposteltavaa

Mausteesta musiikkiin

Tästä harjoitteesta voi herätä arvokasta keskustelua mieltymyksistä ja muistoista.

Toimintaohjeet:

1. Ohjaajalla on erilaisia mausteita ja tuoksujia.
2. Kävijät haistelevat mausteita ja kertovat, millainen musiikki kustakin tuoksusta tulee mieleen.

Musiikki ja maalaaminen

Tämä luova menetelmä kehittää itseilmaisua, rentouttaa ja virittää aivotointia sekä kehittää silmä-käsi-koordinaatiota.

Toimintaohjeet:

1. Kenelle? Ikäihmisille, joilla on fyysinen toimintakyky liikuttaa käsiä. Erityisesti niille, jotka eivät pysty tai halua tuottaa puhetta.
2. Mitä? Voidaan antaa valmiit teemat ja musiikki toimii taustalla inspiraationa ja tunnelman luoja. Tai musiikkia voi vaihdella ja asiakas voi maalata tunnetta musiikin mukaan.

Resurssit:

- Maalaustelineet, maalaustarvikkeet
- Kaiutin, musiikkisovellus
- 2-3 ohjaajaa

Kahvitunnin tanssihetki

Tämä lyhyt, virkistävä tanssihetki sopii ryhmätoimintaan esimerkiksi asumisyksikössä tai päivätoiminnassa ennen kahvittelua.

Toimintaohjeet:

1. Toiminta on aluksi ohjaajavetoista, mutta muutaman kerran jälkeen myös vertaisohjaajuus on mahdollista. Kävijät voivat itse vetää muille tanssihetkiä.
2. Ota huomioon erilaiset liikkujat. Käytä kahta ohjaajaa, joista toinen näyttää helpommin toteutettavia liikkeitä.
3. Osallista kävijät esimerkiksi ”palautelaatikon” avulla. Kävijä voi tiputtaa sinne kappale-ehdotuksia.

Mikä fiilis -jukebox

Toimintaohjeet:

1. Kävijä valitsee kappaleen, joka kuvaa hänen fiilistään. Käytä apuna valmista kappalelistaa (joko fyysinen tai digitaalinen).
2. Jos sama kappale esiintyy useammin, soitetaan se kerran.
3. Kysymyksiä voivat olla esimerkiksi:
 - a. Mitä odotuksia on ensi kesälle?
 - b. Minkä kappaleen haluaisit kuulla ensimmäisenä aamuisin?
 - c. Miten talvi on sujunut?

Rauhoittava toimintatuokio motorisesti levottomalle

Toimintaohjeet:

1. Ohjataan asiakkaan huomio pehmoleluun tai nukkeen, jota silitellään ja hyräillään samalla.
2. Herätellään muistoja kysymysten avulla: onko sinulla ollut lemmikkejä, oletko hoitanut eläimiä, oletko hoitanut lapsia, millaisia tunnelmia tulee mieleen?
3. Kysytään, millaisen laulun asiakas laulaisi, jos tämä olisi hänen kissansa tai muu lemmikki. Voi olla tunnelmaan sopivaa hyräilyä tai mieleen nousevia lauluja.
4. Ohjaaja mallintaa omalla toiminnallaan, aloittaa hyräilyn jne.