



# Musiikkitahtoni

Tätä musiikkia haluan kuulla, laulaa,  
soittaa, tanssia!

Nimi:

Paikka ja päivämäärä:

## Sisältö

Ohjeet vihkon täyttämiseen.....	3
Millaisesta musiikista pidän? .....	4
Tärkeimmät kappaleeni .....	6
Ohjeet musiikillisen elämänpuun käyttöön .....	7
Miksi musiikki tekee meille hyvää? .....	9
Musiikkimuistoja eri elämänvaiheistani .....	10
Musiikki elämässäni nyt.....	13
Musiikkia eri tunnetiloihin .....	14

## Ohjeet vihkon täyttämiseen

Merkitse tähän vihkoon suosikkikappaleesi, tärkeimmät musiikkimuistosi ja lempiartistisi tulevaisuuden varalle. Lähes kaikkien ihmisten elämässä musiikilla on suuri merkitys tavalla tai toisella. Yleensä musiikin merkitys on hyvin yksilöllinen, samoin kuin musiikkimaku.

Pohdi, mitä musiikki merkitsee sinulle. Kun avaat tämän vihkon seuraavia sivuja ja annat itsellesi aikaa uppoutua muistoihin, voit huomata kuinka paljon musiikin mukana muistoihin on tallentunut.

Muistele musiikkimuistoja yhdessä läheisesi tai jonkin ryhmän kanssa. Usein yhdessä muistot heräävät helpommin, kun kuulee samalla toisten tarinoita. Sen lisäksi, että musiikkimuistoja on hauskaa pohtia ja jakaa toisten kanssa, toimii musiikki myös hyvinvoinnin tukena silloin, jos jokin aivotapahtuma vie esimerkiksi muistin. Mutta ei mikä tahansa musiikki, vaan juuri oma lempimusiikkisi!

Kun vihkosi on täytetty, kerro myös läheisellesi, että olet tehnyt musiikkitahton. Voit liittää musiikkitahtosi osaksi hoivatahtoasi, jotta sinua hoivaavat henkilöt huomioisivat hoivassasi musiikkimieltymyksesi ja ottaisivat musiikin osaksi hoivaasi ja arkeasi.



## Millaisesta musiikista pidän?

**Ohje:** Ympyröi sinulle mieluisat ja tärkeät sanat.

BAROKKI

KANSANMUSIIKKI

VIRRET

VALSSIT

HAITARIMUSIIKKI

KANSAKOULULAULUT

SOTILASMUSIIKKI

SUOMIROKKI

TANSSIMUSIIKKI

JAZZ

LATINALAINEN MUSIIKKI

RAP

TORVISOITTO

POP

MAAKUNTALAULUT

RAUHOITTAVA  
MUSIIKKI

SUOMENKIELINEN  
MUSIIKKI

KLASSINEN

OOPPERA

MUUNKIELINEN MUSIIKKI,  
MIKÄ KIELI? \_\_\_\_\_

TEKNO

KUOROMUSIIKKI

ITÄMAINEN MUSIIKKI

PIANOMUSIIKKI

METALLI

URKUMUSIIKKI

ISKELMÄ

HENGELLINEN MUSIIKKI

RUOTSINKIELINEN MUSIIKKI

MARSSIMUSIIKKI

KANTRI

TANGOT

MUSIKAALIMUSIIKKI

BALLADIT

HEAVY METAL

ELOKUVAMUSIIKKI

RYTMIMUSIIKKI

TELEVISIOSARJOJEN  
TUNNUSMUSIIKKI

VIULUMUSIIKKI

POLKKA

EUROVIISUMUSIIKKI

JENKKA

HUMPPA

INSTRUMENTAALIMUSIIKKI

ISÄNMAALLINEN MUSIIKKI

BALETTI

KIRKKOMUSIIKKI

MAALILAULUT (ESIM. JÄÄKIEKKO)

ROCK

DISCOMUSIIKKI

AFROMUSIIKKI

SUOMIFILMIEN MUSIIKKI

RAUTALANKA

LASTENLAULUT

JUMPPAMUSIIKKI

## Tärkeimmät kappaleeni

VINKKI: Kirjoita laulun nimi tai laulun sanoja, esittäjä, levy tai esitystapa. Kirjoita se, mitä muistat! Kappaleet ja artistit eivät välttämättä nouse heti mieleen.

Muistelun avuksi kannattaakin ottaa valokuvat, oma levyhylly, nuottikirjat, Ylen Elävä Arkisto ja muut nettisivustot, joista voi musiikkia kuuntelemalla päästä liikkeelle. Hoivayksikössä toimiessa kannattaa kysellä asiakkaiden läheisiltä.

Esimerkiksi Sävelsirkun kautta on mahdollista kuunnella musiikkia luvallisesti julkisissa tilanteissa, joihin myös hoivakotiympäristö lukeutuu.

Kirjaukset tähän:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mikä on musiikkitahtovihko?

Tämä musiikkitahtovihko on kehitetty Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen Oman elämäni sävelet - musiikki muistisairaana hyvinvoinnin tukena -hankkeessa (2022-2024). Jos sinulla on kysyttävää musiikkitahtovihkosta, musiikkitahtovihkosta tai kehittämisehdotuksia, ota meihin rohkeasti yhteyttä. Painettuja musiikkitahtovihkoja voi tilata omakustannehintaan.

Yhteystiedot:

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry  
Kasarmikatu 12, 13100 Hämeenlinna.

Lue lisää musiikkitahtovihkosta osoitteista [www.musiikkijamuisti.fi](http://www.musiikkijamuisti.fi) ja [www.muistiaina.fi](http://www.muistiaina.fi) tai musiikkitahto-menetelmästä osoitteesta [www.innokyla.fi](http://www.innokyla.fi).

## Ohjeet musiikillisen elämänpuun käyttöön

Seuraavaksi tarjolla olevaan musiikilliseen elämänpuuhun kirjataan tärkeitä kappaleita ja musiikkimuistoja elämän varrelta. Tärkeät muistot voivat olla esimerkiksi juhlahetkiä tai vaikka eri esiintyjä. Voi olla helpointa täyttää elämänpuu vasta aivan viimeiseksi, kun olet jo pohtinut tämän vihkon muita kohtia. Puun ei tarvitse tulla kerralla valmiiksi, vaan sitä voi käyttää, vaikka kaikkia kohtia ei olisi täytetty.

Voit halutessasi tulostaa puun ja laittaa sen esimerkiksi seinälle. Kun se on näkyvillä, sitä voivat hyödyntää esimerkiksi läheisesi, kotihoito, hoivamusikko, fysioterapeutti tai kuka tahansa. Musiikillisen elämänpuun avulla heidän on helpompaa tuoda juuri sinulle tärkeää musiikkia arkeesi lisää.

# MUSIIKILLINEN ELÄMÄNPUUNI

MUSIIKKI JOSTA PIDÄN NYT

TÄRKEITÄ MUSIIKKIMUISTOJANI

MUSIIKKI JONKA KANSSA VARTUIN

MUSIIKILLISET JUURENI



## Miksi musiikki tekee meille hyvää?

Musiikin terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta on saatu paljon tutkimusnäyttöä. Aivot ovat biologisesti virittäytyneet vastaanottamaan ja käsittelemään musiikkia. Ihminen kykenee jo sikiövaiheessa tunnistamaan ja erottamaan erilaisia melodioita.

Itselle mieluisan musiikin kuuntelu aktivoi aivoja laaja-alaisesti. Kuulon aktivoitumisen lisäksi musiikki vaikuttaa keskittymiseen ja tunteisiin. Musiikilliset mieltymyksemme ja tottumuksemme vaikuttavat siihen, millainen musiikki lisää hyvinvointiamme.

Musiikki vaikuttaa vireystasoon joko piristävästi tai rauhoittavasti riippuen käytettävästä musiikista. Musiikin kuuntelu parantaa mielialaa. Stressin vähenemisen musiikin avulla voi todeta kortisolitasojen laskusta. Soittaminen ja laulaminen puolestaan aktivoivat aivojemme kautta toiminnanohjausta ja motoriikkaa.

Yhdessä musisoimisessa mukana on sosiaalinen ulottuvuus ja sanaton vuorovaikutus. Musiikki rakentaa yhteyttä ja toimii tunteiden välittäjänä. Musiikkitoiminta vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin sekä kognitiiviseen, emotionaaliseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.

### Lähteet:

Eläkeliitto. (2023). Musiikki virkistää kehoa ja mieltä. Eläkeliitto ry. [www.elakeliitto.fi](http://www.elakeliitto.fi)

Muistiliitto ry. (2023). Aivoterveys. [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

Siponkoski, S-T. & Särkämö, T. (2019). Musiikki, aivot ja hyvinvointi. Suomen Laulajain ja Soittajain Liiton jäsenlehti (Sulasol). 2/19, 8-9.

Vanhustyön keskusliitto ry. (2023). Tutkimustuloksia musiikista. [www.vahvike.fi](http://www.vahvike.fi)



## Musiikkimuistoja eri elämänvaiheistani

Lapsuuteni musiikkimuistot

---

---

---

---

---

---

---

---

Nuoruuteni musiikkimuistot

---

---

---

---

---

---

---

---

Aikuisuuteni musiikkimuistot

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tästä en pidä!**

Tätä musiikkia en halua kuunnella.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Musiikki elämässäni nyt

Milloin kuuntelen musiikkia?

---

Millä laitteella kuuntelen musiikkia?

---

Mitä radiokanavaa kuuntelen?

---

Mitä television musiikkiohjelmia katselen?

---

Mitkä ovat tämän hetken musiikkiharrastukseni?

---

Soitanko tai laulanko itse? Musisoinko yhdessä muiden kanssa?

---

Missä musiikkitilaisuuksissa olen käynyt ( esim. konsertit, tanssit)?

---

Milloin kaipaen hiljaisuutta?

---

## Musiikkia eri tunnetiloihini

Ilahduttamaan

---

---

---

Lohdutukseksi ja turvaksi

---

---

---

Rauhoittumiseen ja rentoutumiseen

---

---

---

Minut saa liikkeelle

---

---

---