

# Ulkosoittimet rikastuttavat vanhusten elämää

Soittaminen ja laulaminen nostavat mielialaa iästä riippumatta. Musiikin vaikutuksista on olemassa useita todistettuja fyysisiä ja henkisiä hyötyjä erityisesti vanhuksille ja vanhemmille aikuisille. Soittaminen yhdessä luo hyvinvointia ja parantaa sosiaalista vuorovaikutusta. Iän myötä musiikilla voi olla yhä tärkeämpi rooli elämänlaadussa.

Eläkeyhteisöt, hoitokodit ja palvelukeskukset voivat luoda uusia mahdollisuuksia musiikista nauttimiseen lisäämällä ulkotiloihin niihin suunniteltuja soittimia. Soittaminen ulkona antaa sekä kognitiivista että fyysisistä stimulaatiota, joka harjoittaa niin kehoa kuin mieltäkin.

Yhdessä soittaminen ulkona luo yhteenkuuluvuutta, sillä ulkosoitinalueet houkuttelevat asukkaita, hoitohenkilökuntaa, perheitä ja vapaaehtoisia kokoontumaan yhteen. Ulkosoittimet antavat vanhuksille mahdollisuuden osallistumiseen, oppimiseen ja hauskanpitoon.



## Ulkona soittaminen on turvallista

Eläkeyhteisöillä ja hoivakodeilla on poikkeuksetta aina ulkotila, jossa voi liikkua sekä nauttia auringosta ja raikkaasta ulkoilmasta. Ulkosoittimet tekevät ulkoalueista entistä houkuttelevampia. Ulkona soittaminen on turvallista myös pandemia-aikana, sillä ulkosoittimet asennetaan vähintään 1,5 metrin päähän toisistaan. Näin vanhukset voivat turvallisesti tavata läheisiään ja ystäviään musiikin parissa. Ulkosoitinalueet vaikuttavat positiivisesti mielialaan ja antavat myös liikuntarajoitteisille tasaveroisen mahdollisuuden osallistumiseen. On tärkeää, että ulkoalueen esteettömyyteen kiinnitetään erityistä huomiota.



Ulkosoitinalueiden hyödyt ovatkin kannustaneet rakentamaan musiikkipuutarhoja hoivakoteihin ympäri maailmaa

## Musiikin terapiaa luonnossa

Kun ajattelemme ulkoilua luonnossa, emme usein ajattele terapiaa - mutta voimme ja meidän pitäisi. Luonnossa aistimme terävöityvät ja havaintokykymme paranee. Elämme hetkessä. Ulkona liikkuminen ja oleskelu ovat hyödyllisiä henkisesti, fyysisesti ja emotionaalisesti. Soittamisella on hyvin samanlaisia vaikutuksia. Musiikki lisää serotoniinin tuotantoa, mikä kohottaa mielialaamme. Soittaminen ja laulaminen vähentävät stressiä, antavat iloa ja onnistumisen kokemuksia sekä helpottavat lihasjännitystä. Ulkona soittaminen vahvistaa luonnossa olemisen ja musiikin yhteisvaikutusta lisäten hyvinvointia.

Soittaminen antaa lisäksi paljon työtä aivoille. Myös muistisairaavat voivat tunnistaa melodioita luoden muistikuvia ja -tuntemuksia. Soittaminen stimuloi kosketusaistia, harjoittaa käsien toimintaa ja silmä-käsi-koordinaatiota.

Ulkosoittimet ovat matalan kynnyksen soittimia, ne soivat puhtaasti ja hyvin yhteen – ovathan ne oikeita soittimia. Näin yhdessä soittamisesta tulee kannustavaa ja miellyttävää.

Kokonaisvaltaisessa vanhustenhoidossa musiikilla on tärkeä merkitys. Soittaminen ja laulaminen ulkona parantavat omalta osaltaan vanhusten hoidon laatua.



## Soittaminen yhdessä aktivoi

Musiikkia on käytetty sukupolvien ajan ihmisten saattamiseksi yhteen. Positiiviset vaikutukset vain lisääntyvät, kun teemme musiikkia yhdessä muiden kanssa. Kannustamme toisiamme ja opimme toisiltamme. Välitämme energiaa ja kuulumme yhteen. Yhdessä soittaminen aktivoi ja auttaa välttämään sosiaalista eristäytymistä. Voimme nauraa ja pitää hauskaa.

Ulkosoitinalueilla luomme musiikkiesityksiä, kokoamme rumpupiirejä ja säestämme laulamista. Voimme kutsua laajemman paikallisyhteisön mukaan osallistumaan ja näin lisäämme sekä syvennämme eri sukupolvien vuorovaikutusta.



Musiikin soittaminen yhdessä toisen kanssa voi luoda hyvin erityisen siteen, ja ulkosoitinalue tarjoaa uuden ja jännittävän tapaamispaikan. Maisemamuutos ja erilaiset aistikokemukset voivat usein stimuloida keskustelua ja auttavat tarjoamaan aiheita muisteluun mm. tuttujen melodioiden avulla.

### Ulkosoittimet auttavat vanhuksia

- löytämään ja uudistamaan yhteyden musiikkiin
- edistämään aktiivista osallistumista musiikin tekemiseen muiden kanssa
- parantamaan positiivista sosiaalista vuorovaikutusta raittiissa ulkoilmassa
- saamaan onnistumisen kokemuksia ja kehittämään luovuutta



Valitessaan uutta asuinyhteisöä vanhukset ja heidän omaisensa todennäköisesti etsivät monipuolista yhteisöä, joka korostaa terveyttä ja hyvinvointia sekä tarjoaa mahdollisuuksia pysyä aktiivisena.

Houkuttelevat ulkoilutilat, joissa on mukana ulkosoittimia, antavat hyvän ensivaikutelman potentiaalisille asukkaille ja heidän perheilleen, jotka saattavat käydä useissa tiloissa ennen kuin he päättävät, millainen uusi koti vanhukselle on paras.



Soittaminen ja laulaminen on hyvinvointia. Musiikki on myös vanhukselle kuuluva oikeus. Musiikki luo ja auttaa käsittelemään tunnetiloja.

Yhdessä tekeminen pitää mielen positiivisena.

Soitellaan!

# Pihaleikkiväline



[www.leikkivaline.fi](http://www.leikkivaline.fi)  
[info@leikkivaline.fi](mailto:info@leikkivaline.fi)

 **PercussionPlay**  
Outdoor Musical Instruments