



Oslo kommune
Helseetaten

Geriatrisk ressursenter

Miljøbehandling i demensomsorgen

- musikk, en vei til samspill og trygghet





INNHOOLD

Forord	3
Innledning	5
Hvorfor musikk?	6
Musikk bevares godt i hjernen	6
Musikk kan vekke minner	6
Musikk kan styrke felleskap	7
Musikk kan skape trygghet	7
Metoden individualisert musikk	8
Kartlegge musikkpreferanse	9
Musikktiltak	11
Musikktiltak i hverdagens rutiner	12
Evaluerer	13
Å dele erfaringer	14
Lydmiljø	14
Sangstunder/musikkgrupper	16
Konsserter og kulturarrangementer	17
Musikkterapi	18
Opplæringstilbud og ressurser	19

FORORD

Dette er en veileder i bruk av musikk i samspill med personer med demens. Den forklarer hvorfor sang og musikk kan være viktig og gir en kort presentasjon av en metode som også personer som ikke spiller noe instrument, kan benytte. I 2001 gjennomførte Geriatriisk ressurscenter (tidligere GERIA), med lege Audun Myskja og sykepleier Solfrid R. Lyngroth i spissen, prosjektet «Individualisert musikk i eldreomsorgen – et prosjekt ved tre sykehjem i Oslo». Siden den gang har Geriatriisk ressurscenter arbeidet for å fremme bruk av musikk som et tillitskapende tiltak i hjemmetjenesten, og som en miljøbehandlingsmetode på sykehjem og dagsentra.

I kapittelet *Opplæringstilbud og ressurser* finner du informasjon om Geriatriisk ressurscenters opplæringsprogram, litteratur og andre ressurser. Prosjektmedarbeider for veilederen har vært musikkterapeut Frode Aass Kristiansen. Takk også til musikkterapeut Tone S. Kvamme og hjelpepleier Eva Årseth for nyttige innspill samt Uniframe productions for hjelp med bilder.

Veilederen er utgitt av Geriatriisk ressurscenter, Helseetaten, Oslo kommune. Ressurscenteret bidrar med kompetanseheving til helsepersonell innen fagområdene gerontologi, geriatri, demens, alderspsykiatri og velferdsteknologi.

Bildene hentet fra filmen «Gylne øyeblikk», Geriatriisk ressurscenter (illustrasjonsfoto) og andre illustrasjonsfoto er gjengitt med tillatelse. Takk til Kjell Henning Bjørnstad alias «Kjell Elvis» for tillatelse.

Veilederen kan bestilles på e-post fra geria@hel.oslo.kommune.no
ISBN 978-82-7944-206-6 (Trykt)
ISBN 978-82-7944-207-3 (PDF)



INNLEDNING

Sang- og musikkaktiviteter er noe av det fineste man kan gjøre sammen med mennesker som lever med demens. Evnen til å glede seg over musikk kan være intakt lenge etter at ordene har begynt å svikte, og det er mulig å huske dansetrinn selv om man ikke lenger klarer å kle på seg selv. Musikk kan derfor være en vei inn til mennesket bak sykdommen, og dette bør alle som er i kontakt med personer med demens, kjenne til.

Hvilke sanger og musikkstykker som kan ha en slik virkning, varierer fra person til person. Det gjelder å finne fram til og ta i bruk den musikken som betyr noe spesielt for den enkelte.



HVORFOR MUSIKK?

Musikk bevares godt i hjernen

Evnen til å oppfatte og respondere på musikk er vanligvis godt bevart hos personer med demens og svekkes ofte langsommere enn talespråket. Dette henger sammen med at musikk virker inn på mange deler av hjernen på én gang. Alt som er lært med rim, rytme og melodi, er dessuten ekstra godt lagret i hukommelsen. Selv om man ikke tidligere har vært spesielt interessert i musikk, kan musikk derfor bli veldig viktig etter at man har fått en demenssykdom.

Musikk kan vekke minner

Mennesker som har en demenssykdom, kan komme i kontakt med minner som ellers ikke er tilgjengelige, når de får høre bestemte sanger eller musikkstykker. Det kan være den musikken man danset til på fest, de sangene foreldrene brukte å synge, eller de LP-platene man lyttet til når man krøp opp i sofaen på kalde regnværsdager. Gode minner fra egen livshistorie kan gi hjelp til å bevare en følelse av identitet og sammenheng.



Musikk kan styrke felleskap

Musikk kan gjøre det lettere å være sammen på en god måte. Dette er aktuelt for den som lever med demens og som kanskje strever sosialt og har problemer med å delta i samtaler. Mange mister ofte kontakt med gamle venner og kan føle seg isolert fra omverdenen. Men musikkaktiviteter som å synge, danse, spille, høre på musikk, gå rundt juletreet eller leke ringleker er sosiale situasjoner som den som har fått demens, kan mestre langt ut i sykdomsforløpet.



Musikk kan skape trygghet

Personer som har en demenssykdom, kan streve med å forstå omgivelsene og det som skjer rundt dem. De kan bli utrygge og skeptiske. Å høre en sang eller et musikkstykke som representerer noe kjent og kjær, kan bidra til at de føler seg tryggere. Det kan også føre til at det er lettere for dem å ta i mot hjelp.



METODEN INDIVIDUALISERT MUSIKK

Musikk kan altså bety mye for den som har demens, i deres hverdag. Metoden individualisert musikk kan også være til hjelp for ansatte i demensomsorgen som ønsker å ta i bruk musikk på en mer systematisk og målrettet måte.

Metoden tar utgangspunkt i Linda Gerdners forskningsprosjekt «Individualized Music» (se Opplæringstilbud og ressurser). Den er delt inn i tre trinn: Kartlegge den enkeltes musikkpreferanse, iverksette musikktiltak og evaluere effekt.



Kartlegge musikkpreferanse

Hvilken musikk man foretrekker, det som på fagspråket kalles musikkpreferanse, varierer. Det som for én person er de vakreste toner, kan for en annen være plagsom støy. Dersom vi skal bruke musikk på en god måte, må vi derfor undersøke hvilken musikk den enkelte liker.

Pårørende kan gi nyttige tips. Vi kan også forsøke å spørre den som har fått demens, dersom vi er sikre på at det ikke vil stresse ham eller henne. Det kan imidlertid ofte være vanskelig for personer med demens å svare på spørsmål. Evnen til å kjenne igjen musikk som man tidligere har vært glad i, er derimot ofte intakt. Personen kan derfor svare nei på spørsmål om han eller hun liker Elvis, men likevel lyse opp ved lyden av de første taktene av «Love me tender».



Geriatrisk ressurscenter anbefaler av den grunn at man ikke bare snakker om musikksmaken, men også forsiktig prøver ut av hva personen liker ved å lytte til ulike typer musikk. Det kan øke muligheten for å finne fram til musikk som virkelig betyr noe for den enkelte. Et kartleggingsskjema for musikkpreferanse og en preferanse-CD med lytteeksempler innen 12 ulike musikkategorier kan være til hjelp (se Opplæringstilbud og ressurser).

Slik kan man gå frem:

- Gjør deg kjent med preferanse-CD-en og kartleggingsskjemaet på forhånd
- Sett deg sammen med personen på et rolig sted
- Lytt til én musikkategori av gangen
- Opplev musikken sammen
- Følg nøye med på hans eller hennes reaksjoner og noter respons
- Ved negativ respons: Demp lyden varsomt, gå så videre til neste musikkategori

- Tegn på at musikken faller i smak, kan være: Smil, latter, blikkontakt, avslappede skuldre, en tåre i øyekroken, rytmen slås, takten trampes
- Tegn på at musikken ikke faller i smak, kan være: Rynket panne, bortvendt blikk, knyttede hender, anspente og hevede skuldre

Hold ikke på for lenge, del gjerne opp i flere kartleggingsøkter. Etter å ha testet ut musikk på denne måten, vil vi ofte ha et ganske godt inntrykk av den enkeltes musikkpreferanse og kan bruke musikk og sang i tråd med det vi har fått vite. Men musikkpreferanse kan ikke kartlegges en gang for alle. Vi bør alltid være interessert i å lære mer om hva slags musikk personen liker. Dersom den som har demens, f. eks. gir positiv respons på musikk som vedkommende får høre på en konsert, en tilstelning, eller på TV/radio, er det viktig å notere navnet på musikkstykket. Denne musikken kan kanskje brukes til å møte personen også i andre situasjoner.

Musikktiltak

Individualisert musikk kan brukes som et trivselstiltak, til kjærkommen adspredelse og underholdning og bidra til gode opplevelser. Den kan også benyttes som et behandlingstiltak for å hjelpe den som har demens og som er nedstemt, urolig eller engstelig.

Personer med demens kan ha stor glede av at vi setter oss sammen med dem på tomannshånd og fokuserer på den musikken de liker. Dette kan skje som en lyttetestund der vi bruker en CD- eller MP3-spiller med deres favorittmusikk. Men noen ganger får vi best kontakt dersom vi bruker den stemmen vi har og synger sammen.

Slik kan man gå fram:

- Gjør klar utstyret (CD-/MP3-spiller, sangbøker, CD-er, hodetelefoner) på forhånd
- Sjekk at eventuelt høreapparat virker og er riktig innstilt
- Ta alltid utgangspunkt i personens musikkpreferanse
- Snakk aldri negativt om musikken eller artisten som personen liker
- Selv om du bruker ferdiginnspilt musikk, tramp gjerne takten og syng med
- Vis interesse for det livet personen har levd, og minner som musikken vekker
- Avslutt dersom personen virker sliten eller utilpass



Musikktiltak i hverdagens rutiner

Individualisert musikk kan med hell flettes inn i hverdagens rutiner. Dette er særlig aktuelt i møte med personer med demens som er redde og urolige, og som motsetter seg nødvendig helsehjelp. Dette kan skape utfordrende situasjoner og kan føre til at det igangsettes tvangstiltak. Tvang er imidlertid siste utvei. Pasient- og brukerrettighetsloven stiller krav om at tillitskapende tiltak skal ha vært prøvd først (§4A). Individualisert musikk er et slikt tillitskapende tiltak som ikke bør være uprøvd. Ansatte på sykehjem har hatt god erfaring med å synge sanger som de vet at den som har demens liker i for eksempel stellesituasjoner, tannpuss og lignende. Slik omsorgssang kan gjøre engstelige personer tryggere og skape bedre kontakt og samhandling med helsepersonalet.

- Tilpass tempo i sangen og dine egne bevegelser til den enkelte
- Ha god blikkontakt
- Sett eller huk deg ned om nødvendig, slik at du kommer i samme høyde som den du skal hjelpe
- Gjenta gjerne strofene mange ganger

Gylne øyeblikk - en film om miljøbehandlingsmetoder i demensomsorgen gir eksempler på bruk av individualisert musikk i daglige situasjoner som kan være til inspirasjon. Filmen er laget av Geriatrik ressurssenter (se Opplæringstilbud og ressurser).





Godnattsanger og bordvers er også fine å bruke i møte med mennesker med demens. Sangene kan lette overgangen fra en situasjon til en annen. Det er også mulig å bruke ferdig innspilt musikk, men vær da oppmerksom på faren for overstimulering. En idé kan være å la en urolig sykehjemsbeboer få starte dagen med favorittmusikken sin på CD. Det kan gi en følelse av trygghet og velvære. I hjemmetjenesten, mens man gjør praktisk arbeid, kan det å sette på en innspilling fra platesamlingen til brukeren, skape god stemning og lette samarbeidet.

EVALUERE

Det er viktig å evaluere effekten av det individualiserte musikktiltaket på samme måte som med andre behandlingstiltak man setter i verk. Det er utviklet et eget velværeskjema som kan være en enkel måte å registrere og måle dette på. Her er det en skala for positive og en for negative følelser, samt en skala for våkenhet og oppmerksomhet.

Å DELE ERFARINGER

Kunnskap om hvordan musikk kan brukes for å nå inn til en bestemt bruker eller beboer, er gull verdt. Det er derfor viktig å dele gode erfaringer med bruk av musikk.

- Samtal på rapport- og fagmøter om hvordan dere bruker musikk
- Dokumenter den enkeltes musikkpreferanse og effekt av musikktiltak i journalen
- Lag tiltaksplaner der individualiserte musikktiltak foreskrives
- Sørg for at informasjon om musikkpreferanse bringes videre dersom personen flytter



LYDMILJØ

Mennesker som har en demenssykdom, kan lett bli forstyrret og plaget av bakgrunnsstøy. Det kan føre til at personen blir urolig og irritabel eller trekker seg inn i seg selv som en forsvarsreaksjon. Ofte er det først når man skruer av en lydkilde, at man merker hvor slitsom og energitappende bakgrunnsstøyen egentlig har vært.

- Ha et bevisst forhold til musikkbruk og lydmiljø
- Unngå støyende vifter, kjøkkenmaskiner, telefoner, alarmer og lignende i rom der man også spiller musikk
- Sørg for at musikk som spilles i fellesrom, er noe de som skal høre på, liker
- Bruk flittig av-knappen på CD-spillere, radio og TV





SANGSTUNDER / MUSIKKGRUPPER

Mange sykehjem og dagsentra har sangstunder for beboerne/brukerne. Også her er det viktig at man tar hensyn til deltakernes musikkpreferanser og forsøker å tilpasse musikken til den enkelte. Det anbefales at alle deltakerne får minst én sang som man vet betyr noe spesielt for dem, i løpet av sangstunden.

En demensvennlig sangstund kjennetegnes ved at:

- Deltakernes musikkpreferanser er kjent, og helst er innen samme musikkategorier
- Det er lite bakgrunnsstøy og forstyrrelser i lokalene
- Det er begrenset antall deltakere (4-8 er ideelt)
- Det er god belysning
- Minst to ansatte deltar

Personer med demens kan i en del tilfeller bli distraheret av

teksthefter og sangbøker. Da kan det være best at man synger utenat eller traller dersom man ikke kan teksten. Mange som har demens, vil likevel kunne ha stor glede av sangbøker. Tekstene bør være i stor skrift, trykket slik at man ikke må bla midt i en sang. Storskriftsangboken *Toner deg i møte* er tilpasset dette. Det hører også med et ressurshefte med noter, besifring, dobbel CD med akkompagnementsmusikk og bakgrunnsinformasjon om sangene.

KONSERTER OG KULTURARRANGEMENTER

Det er også vanlig med konserter og større kulturarrangementer på sykehjem og dagsentra. Det krever omtanke å tilrettelegge slike arrangementer for personer med demens.

Mennesker med demens får best utbytte av konserter dersom:

- Det er mer musikk enn prat (ikke lange taler, innledninger, monologer osv.)
- Det er lite bakgrunnsstøy og forstyrrelser
- Det er et godt høyttaleranlegg og teleslynge i lokalet
- Det kulturelle innholdet er kjent og kjært
- Artistene er fleksible og tåler spontane utbrudd og innspill fra publikum
- De blir fulgt av noen som kjenner dem godt og sitter sammen under hele arrangementet



MUSIKKTERAPI

Enkelte eldreinstitusjoner har ansatt musikkterapeuter. Disse har mastergrad i musikkterapi som gir ekspertkompetanse i å tilrettelegge musikalsk samvær for personer med fysisk og/eller psykisk sykdom. Musikkterapeuter som arbeider i demensomsorgen, kan drive intensiv musikkterapi overfor utvalgte beboere/brukere. Det er også et stort behov for dem som eksperter og veiledere overfor helsepersonell i bruk av musikk som miljøbehandlingstiltak.





OPPLÆRINGSTILBUD OG RESSURSER

Opplæringsprogram

Tillitskapende tiltak/miljøbehandling

- et tverrfaglig kurs og videreutdanning

Geriatrisk ressurscenter tilbyr jevnlig dette opplæringsprogrammet i tillitskapende tiltak/miljøbehandling. Her er individualisert musikk en av metodene som gjennomgås.

Opplæringsprogrammet gir mulighet for studiepoeng på Høgskolen i Buskerud og Vestfold.

Bøker, artikler og rapporter

Gerdner, L. 2000. "*Effects of Individualized Versus Classical "Relaxation" Music on the Frequency of Agitation in Elderly Persons With Alzheimer's Disease and Related Disorders.*" *International Psychogeriatrics*, 12, pp 49-65. doi:10.1017/S1041610200006190.

Myskja, A. & Lyngroth, S.R. 2002. *Individualisert musikk i eldreomsorgen – et prosjekt ved tre sykehjem i Oslo*. Geriatrik ressurscenter (tidligere GERIA)

Lyngroth, S. R., Kvamme, T. S & Skogen, B. 2006. *Når musikk skaper kontakt – om utviklingen av metoden Individualisert musikk - et oppfølgingsprosjekt*. Geriatrik ressurscenter (tidligere GERIA)

Myskja, A. 2006 *Den siste song* Oslo: Fagbokforlaget

Myskja, A. 2005 *Metodebok*. Systematisk bruk av sang og musikk for ansatte i eldreomsorgen. Oslo: Kirkens bymisjon,

Ridder, H.M. 2002 *Musik & demens, musikaktiviteter og musikterapi med demensramte*. Aalborg.: Formidlingssenter Nord

Ruud, Even 2013 *Musikk og identitet* Oslo: Universitetsforlaget

Solheim, Kirsti 2015 *Demensguide, holdninger og handlinger i demensomsorgen* (revidert) Oslo: Fagbokforlaget

Stedje, KJ. 2010 *Lyd og ulyd: Lydmiljø i sykehjem*. Demens og alderspsykiatri. 14 (3) Aldring og helse: Nasjonalt kompetansesenter

Doktoravhandlinger:

Kvamme, T. S. 2013. *Glimt av glede. Musikkterapi med demensrammede som har symptomer på depresjon og angst*, Norges Musikkhøgskole.

Myskja, A. 2012. *Integrated music in nursing homes – an approach to dementia care*, Griegakademiet - Institutt for musikk, Universitetet i Bergen.

Filmer:

Gylne øyeblikk - en film om miljøbehandlingsmetoder i demensomsorgen. 2010
Geriatrisk ressurscenter (tidligere GERIA)

Lyden av liv: Musikk og musikkterapi i eldreomsorgen.
Nettverket musikk og eldre: Griegakademiets senter for musikkterapiforskning.

Sangbok:

Toner deg i møte - sanger i stor skrift og Ressursbok med en dobbel-CD med akkompagnements-musikk 2008, Norsk Musikkforlag i samarbeid med Geriatrisk ressurscenter (tidligere GERIA)

CD-er:

Skogen, B., Kvamme, T.S. & Lyngroth, S.R. 2005 *Preferanse-cd*. Geriatrisk ressurscenter (tidligere GERIA)

Nettsider:

Senter for musikk og helse, Norges musikkhøgskole:
www.nmh.no

Nettverket musikk og eldre, Uni Helse, Bergen:
www.helse.uni.no

Notater

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GERIATRISK RESSURSSENTER

Besøksadresse:
Trondheimsveien 235
Aker sykehus, bygg 21A
0586 Oslo

Postadresse:
Helseetaten
Postboks 4716
0506 Oslo

geria@hel.oslo.kommune.no
Telefon: 23 48 69 60