



MUSIKKBASERT
MILJØBEHANDLING

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE



ABC-fagdag, Grimstad 13.09.2019
Helene Waage



Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste



Kultur, helse & omsorg
NASJONALT KOMPETANSESENTER



NORD
universitet



Røde Kors
Bergen Røde Kors Sykehjem



MUSIKKBASERT
MILJØBEHANDLING

Før vi begynner: Vekke kropp og sinn

- **«Signalsanger»**
 - Jeg blir så glad når jeg ser deg
 - Bedre og bedre dag for dag
 - Jo mere vi er sammen
- **Bevegelse**
 - Diagonalgang
 - Tøy, strekk og roter
- **Berøring**
- **Pust**



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Hva er musikkbasert miljøbehandling?

- Bruk av musikk som metode i den daglige omsorgen
- Individuelt tilpasset og systematisk brukt, uavhengig av hvem som er på jobb
- Bygger bl.a. på Audun Myskjas videreutvikling av Linda A. Gerdners konsept «Individualisert musikk» – *music that has been integrated into the person's life and is based on personal preference.*



Audun Myskja



Linda A. Gerdner



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Musikkbasert miljøbehandling i praksis



Hvorfor musikk?

Enkle musikkbaserte verktøy i omsorgsarbeid:

- Lydmiljøet – en bevisstgjøring
- Kartlegging av musikkpreferanser
- Omsorgssang
- Rytme som støtte ved forflytning og trening
- Musikktiltak individuelt og i grupper

Implementering



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Hvorfor musikk?



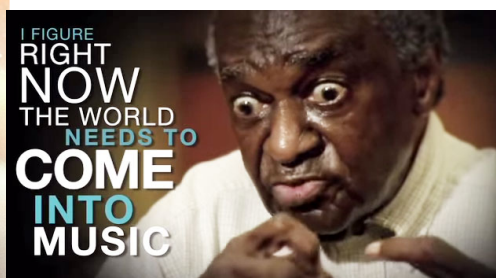
- Aktiverer store deler av hjernen – **mobiliserer ressurser.**
- Kan nå inn til det «friske» mennesket – styrke identitetsfølelsen og gi opplevelse av **mestring og egenverd.**
- Musikk blir en «dynamo» for andre prosesser i hjernen, med **koblinger til minner, følelser, språk og bevegelse.**

[Video: Alive inside](#)

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE



HENRY

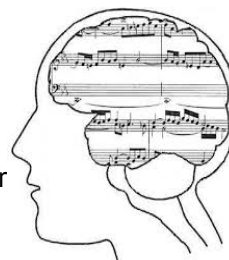


[Video: Alive inside - Henry](#)

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

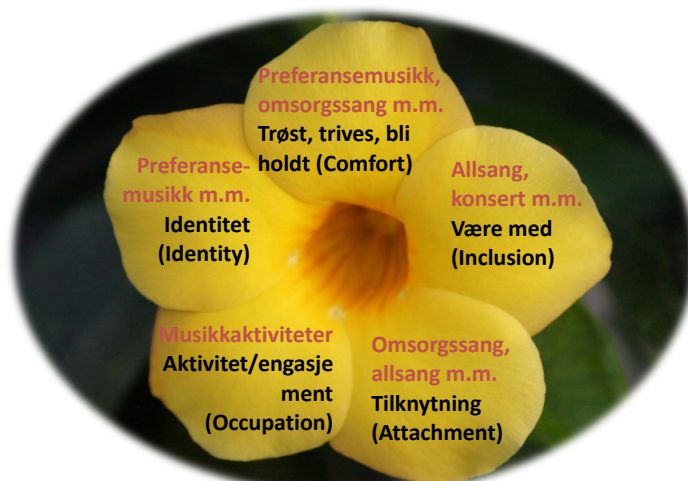
Hvordan påvirker musikken oss?

- **Nevrologisk og hormonelt:** – Regulerer velværehormoner og stresshormoner som påvirker hjerterytme og pustemønster
- **Motorisk:** – Stimulerer sentre i midthjernen som igangsetter og strukturerer bevegelse
- **Kognitivt:** – Gir allsidig stimulering av ulike deler av hjernen og kan «bygge bro» over områder som er svekket eller ødelagt av sykdom
- **Psykisk:** – Trigger minner og forløser følelser
- "Musikken er mitt hemmelige fotoalbum."
- **Sosialt:** – Skaper gode rammer og forutsetninger for fellesopplevelser og samhandling



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Musikk kan bidra til å dekke grunnleggende psykologiske behov



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE



Sansetap og lydmiljø

- Ca 90 % av nordmenn over 80 år har redusert hørsel.
- Nedsatt evne til å sortere lyd
- Distraheres lett av lyder
- Ca 80 % av norske sykehjemsbeboere har demens.
- Personer med demens har i tillegg redusert evne til å tolke sanseinntrykk og gi dem mening.
- Hjernens «alarmsentral» aktiveres lett.

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE



«Alarmsystemet» knyttet til det autonome nervesystemet (ANS)



Frykt – overlevelse

- «Fight, flight, freeze» – «Kjemp, flykt, frys». Overlevelsesmodus: Stressrespons, alarmberedskap
- Oppmerksomheten begrenses – Kommunikasjon blir umulig/vanskelig.
- "Kokeplata på 6-1" – Stor belastning på kropp, sinn, helse

Trygghet – oppmerksomhet

- "Play" – Mobilisere våre positive ressurser i trygge situasjoner
- Positive kommunikasjonssignaler (mimikk, stemmetonus, lytting), gjensidig kommunikasjonsevne
- "Kokeplata på 6-0" – Kropp og sinn veksler dynamisk mellom aktivering og avspenning/restitusjon

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Hvordan er lydmiljøet på din arbeidsplass?



Spørsmål til diskusjon:

- Er hver enkelt bevisst på å bidra til et mest mulig rolig og harmonisk lydmiljø og unngå støy og kaos?
- Hva er bra? Hva kan gjøres bedre?
 - Hvordan brukes TV og radio?
 - Hvordan brukes musikk i fellesrom?
 - Hvordan foregår samtaler?
 - Hvordan minimeres/dempes nødvendig støy?
- Hva slags rammer skapes rundt aktiviteter?

Obs. på «dosering» - unngå overstimulering.

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Kartlegging av musikkpreferanser



- Kartleggingsskjema for musikkpreferanser (musikksmak) gjennom samtale.
<https://musikkbasertmiljobehandling.no/dokumenter/>
- Snakk med pårørende! Bruk gjerne musikkartleggingsskjema som del av inntakssamtalen eller oppfølgingssamtale.
- Bruk ev. musikkspiller og prøv eksempler fra ulike sjangere. Noter reaksjoner: Både det som sies og kroppsspråket.
- Husk at preferanser og behov kan endres etter hvert som sykdommen utvikler seg, og kan variere med dagsformen.

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Kartlegging av musikkpreferanser, forts.



Innkomstsamtalen med bruker og ev. pårørende

- Er du glad i sang og musikk?
- Hvor viktig har sang og musikk vært i livet ditt?
Svært viktig – Viktig – Lite viktig – Ikke viktig
- Spiller du et musikk-instrument?
- Liker du å synge?
- Liker du å danse?
- Gi eksempler på sanger/musikkstykker og utøvere/artister som du setter spesiell pris på.

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Kartlegging av musikkpreferanser, forts.



3 = Fulltreffer: innertier/øde-øy-musikk. Musikk personen nesten alltid vil reagere positivt på uavhengig av tid, sted og sinnstilstand.

2 = Positiv respons: musikk vi liker.

1 = Nøytral respons: musikk vi verken liker eller misliker. Musikk vi ignorerer, vi verken lytter til den eller irriterer oss over den.

0 = Negativ respons: musikk vi misliker, opplever som støy, ønsker å komme oss bort fra.



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Hvordan gjøre kunnskapen tilgjengelig



- Samle musikkprosjektet i en perm.
- Legge inn musikk-kartlegging og musikktiltak i journalsystemet.
- Ikke la «taus kunnskap» forbli taus. Sikre erfarings-overføring. Rapportere små daglige observasjoner av reaksjoner på bruk av sang, musikk, rytme og bevegelse. Mange bekker små ...
- Lage enkel «musikalsk profil» til oppslag på pasientrom, eller i perm.



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Systematisk arbeidsprosess



- Kartlegging – bruk gjerne døgnobservasjon-skjema en uke før og 3-4 uker etter iverksatt tiltak
- Musikkpreferanser – «musikalsk profil»
- Tiltaksplan: behov, mål, tiltak
- Iverksette tiltak – gode prosedyrer
- Evaluere tiltak – ev. endre/justere



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Den fyrste song

Den fyrste song eg høyra fekk
var mor sin song ved vogga.
Dei mjuke vek til hjarta gjekk
dei kunne gråten stogga.

Dei sulla meg så underleg,
så stilt og mjukt te sova.
Dei synte meg ein fager veg
opp frå vår vesle stova.

Den vegen ser eg enno tidt
når eg fær auga kvila.
Der stend ein engel smiler blidt
som berre ei kan smila.



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Omsorgssang

- Enkle, velkjente sanger som personen liker
Heng gjerne teksten over senga eller på badet
- Støtte i pleie- og omsorgssituasjoner
Styrker kommunikasjon, nærhet og samhandling
Reduserer prosedyrerelatert uro (f.eks. ved dusjing)
- Syng med det nebbet du har!
- Dokumentert beroligende effekt,
uavhengig av sangens «kvalitet»

«Min stemme er bra nok!»



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE



Rytmisk auditiv stimulering (R.A.S)

- Gå-trening med rytme, ved hjelp av metronom eller kjente rytmiske sanger: *Jeg gikk en tur på stien, Napoleon med sin hær, Vi vandrer med freidig mot, Den glade vandrer*, osv.
- Eller enkle regler: "Ett, to, ett, to – en støvel og en sko"
- Som særskilt trening, ved spaserturer, eller ved daglig forflytning som skal skje uansett
- God effekt, bl.a. ved Parkinson og hjerneslag
- Viktig med individuelt tilpasset, stødig rytme. Observer skrittlengde og ganghastighet. Ikke begynn for raskt.

[YouTube-video: Rhythmic Auditory Stimulation](#)

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE



Individuelle musikktiltak – noen eksempler

- **Del av daglig rutine:**
 - 15-20 min avspilt musikk før morgenstell
 - Omsorgssang i forbindelse med stell
 - Musikk før eller etter måltid
 - Beroligende musikk om kvelden ved leggetid
- **Støttetiltak ved behov:**
 - Individuelt tilpasset «freds-CD» (beroligende) og «fryd-CD» (aktiverende)
 - Rytme som støtte ved forflytning og gåtur

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Musikktiltak i gruppe – noen eksempler



- Rolig stemningsskapende bakgrunnsmusikk på lavt volum i fellesareal (ved tendens til uro), for eksempel før og under vaktskiftet
- Felles sang rundt bordet før eller etter måltid
- Felles sangstund i stua – eller utendørs! F.eks. på formiddagen og til ettermiddagskaffen.
- Lytte til musikk sammen, samtale om musikken underveis/etterpå
- Enkel trim, bevegelse og (sittende) «dans» til musikk



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Gode rammer rundt musikkaktivitet



- Sørge for rolige omgivelser og tilstrekkelig lys
- Tydelig start og avslutning på aktiviteten
- Legge til rette for mestring, ikke gi for store utfordringer
- Tilpasse tempo og toneleie i sangaktiviteten
- Gi sangtekster bare til dem som har nytte/glede av det, og sørge for tilstrekkelig tilrettelegging. Syng gjerne uten sangbok, eller ha ark med stor skrift og bilde. Tralling uten tekst går også bra!
- Inkluder gjerne humor og bevegelse!



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE



Enkle bevegelsesaktiviteter til sang/musikk

«Ro, ro, ro din båt» med roing og vugging, tre varianter:

1. Holde hender
2. Støtte under albuene
3. Evt. Holde bak skuldrene (obs. på komfortsone!)



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE



Enkle dansebevegelser til sang/musikk

Tilpasset dans, tre varianter:

1. Sittende: Holde hender og svinge armene i takt med musikken. Avpass etter bevegelse og respons.
2. Stående: Vuggende fra side til side, uten å flytte beina. Støtte rundt skuldrene og/eller holde i hånden.
3. «Gående»: Som 2, men med varsomme skritt fra side til side.

Viktig: Få blikk-kontakt, «by opp», ta god tid.
Takk for dansen til slutt!



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Enkel trim til sang/musikk

Øvelsene kan gjøres sittende eller stående.
Dette er eksempler, bytt gjerne ut med andre øvelser og melodier. Tekst er ikke viktig, tralling er like bra!

Øvelser

1. Diagonalgang: Gå på stedet, bruk store bevegelser, få med armene i diagonalgangen
2. Armstrekk, opp og ned
3. Benstrekk
4. Hendene: Knytte og sprike
5. Føttene: 1) Vippe, 2) Sirkle
6. Armpendling
7. Opp og ned fra stolen (evt. knebøy)

Sanger

1. Vi vandrer med freidig mot
Alt.: Jeg gikk en tur på stien
2. Alle fugler små de er
3. På sine høner
4. Blåbæturen
5. Sukkertøy og lade
6. Vals: f.eks. Sønnvindsvalsen
7. Hompetitten



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

«TRIM OG TRALL»

Versjon/dato: Helene Waage, 14.06.2019

Øvelsene kan gjøres enten stående eller sittende, etter evne/behov.
Sitt aktivt utpå stolen, uten å bruke ryggstøtte. Bytt gjerne ut øvelser og sanger etter ønske.



ØVELSER	SANGFORSLAG	ALTERNATIV
Diagonalgang , gå på stedet – store bevegelser, få armene med i diagonalgangen	Den glade vandrer	Vi vandrer med freidig mot, Jeg gikk en tur på stien
Ro og vugge	Ro, ro, ro din båt	Ro, ro til fiskeskjær, Vem kan segla
Strekk armene ut og opp i en stor sirkel, (hold litt) og senk ned. Gjenta ev. uten sang: Dyp innpust opp, langsom utpust ned.	No livnar det i lundar	Alle fugler små de er, De nære ting
Strekk, hold, og bøy begge bein (sittende) - trekk tærne mot deg.	Pål sine høner	Det er polka som er bra
Armsving fra side til side (ev. med foldede hender). Ev.: Samme øvelse over hodet også	Skomværsvalsen	Drømmen om Elin, Rosa på bal
Føttene: Vippe og/eller «tegne» sirkler. Begge samtidig, eller annerhver fot. Ev. stående: «Vippe»: Opp på tå og ned. «Sirkler»: Stå på ett bein (ev. m litt støtte), tegne sirkler med andre beinet – bytt.	Du skal få sukkertøy og du skal få lade	Menuett i mai, Musevisa
Hendene: Knytte og sprike – gjerne med «ro-bevegelser» samtidig	Blåbæturen	Blåveispiken, Gje meg handa di ven
Reise/sette seg - opp/ned fra stol. Eller ev. «knebøy» bak stolen Ev.: «Dans» – holde hender, bevege fra side til side (ev. med tau)	Hompetitten	Jeg gikk en tur på stien
Ev.: Berøre hode, skuldre, knær og tær	Rosa på bal	Sønnvindsvalsen, Drømmen om Elin
Ev.: Bevegelser fra sangen	Hode, skulder, kne og tå	
Diagonalgang og bevegelser fra sangen (klappe, trampe, vinke o.l.)	Tante Monica	
	Jeg gikk meg over sjø og land	Så går vi rundt om en enebærbusk

Generasjonssang

- Sanger brukt over generasjoner – for og med alle generasjoner.
- Aktiviserende sanger og enkle bevegelser. Samarbeid mellom barnehager og eldreinstitusjoner.
- Grupper på 6-12 av de eldste barna kommer regelmessig på besøk.
- Barna blir bedre kjent med den norske sangskatten og er gjennom musikken i samspill med de eldre.

Ref.: www.generasjonssang.no

Video: [Generasjonssang, Lillehammer helsehus](#)



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Implementering – hva er viktig for å lykkes?

- Ledelsen i ryggen. Felles mål!
- Kjernegruppe med noen engasjerte ansatte som i samråd med ledelsen driver prosessen framover.
- Gode rutiner, systematikk og ansvarsfordeling. Kollegial støtte og lojalitet i forhold til tiltak som er bestemt.
- Alle må involveres, ikke bli avhengig av enkeltpersoner.
- Regelmessige refleksjons- og evalueringsmøter.

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Hvordan skal vi få det til?



- Ingen avdeling er lik. Hva kan fungere hos oss?
- Hvordan brukes sang og musikk i dag?
- Hva kan vi bygge på av eksisterende praksis? Hvordan kan vi gjøre det som er bra enda bedre?
- Hvilke ressurser har vi – blant ansatte, brukere, pårørende, i lokalsamfunnet m.m.?
- Hvordan kan vi bruke dem best mulig?
- Begynne i det små, men systematisk med gode rutiner. Bygge stein på stein ...



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE OG OMSORGSTJENESTENE

Erfaringer der metodene er innarbeidet



- Bedre trivsel blant beboere og ansatte.
 - Mer tilfredse pårørende
 - Redusert sykefravær (eks. Lillehammer)
 - Betydelig reduksjon i tilleggsmedisiner
 - Mindre uro og agitasjon
 - Enklere å gjennomføre pleieoppgaver
- «Før måtte vi være tre ansatte for å stelle N.N, nå går det bra med en eller to ansatte.»*

Har vi råd til å la være å bruke musikk som behandling?

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Opplæringsprogrammet musikkbasert miljøbehandling



- ABC – Musikkbasert miljøbehandling:
Opplæring på arbeidsplassen i tråd med ABC-modellen til Aldring og helse
- Fordypning i Musikkbasert miljøbehandling:
Samlingsbaserte kurs (3+2+1 dager)
- Høyere utdanning i Musikkbasert miljøbehandling:
15 studiepoeng (høstsemester), Nord Universitet

Kan tas uavhengig av hverandre

Se kursoversikt: **www.musikkbasertmiljobehandling.no**

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

Ressurser



- **Faglige verktøy:**
<https://musikkbasertmiljobehandling.no/ressursbank/>
Audun Myskja: *Metodebok*
Musikkpreferanse-cd
Geria: *Individualisert musikk – preference-cd*
Audun Myskja: *Use it - Don't lose it, musikk og rytme som verktøy for eldre – og alle* (DVD)
- **Faglitteratur:**
Audun Myskja: *Den siste song*
- **Sangbøker m.m.:**
Geria/Norsk musikkforlag: *Toner deg i møte, sanger i stor skrift + Ressursbok* (med noter og CD)
Orkdal diakoniforening: *Syng med, sangbok i stor skrift + Melodibok*
Sang, Quiz og Trim - sang og aktivitetsprogram for eldre. Red. Tom Næss
Østfold musikkråd: *Sang for eldre – hefte og CD med sanger for eldre*
- **Idébank aktiv omsorg:**
www.utviklingssenter.no/forsideidebank.255107.no.html
- **Kartleggingsskjemaer, Aldring og helse**
<https://www.aldringoghelse.no/skalaer-og-tester/>
- **Inspirasjon:** Dokumentarfilmen *Alive inside*

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE



MUSIKKBASERT
MILJØBEHANDLING

KONTAKTINFORMASJON

- Sett i gang, ikke vent!
- For informasjon om opplæringsprogrammet MMB:
post@kulturoghelse.no
www.musikkbasertmiljobehandling.no
- Faglige ressurspersoner: Audun Myskja, Hanne S. Berg, Helene Waage, Katrine Homdrum, Kristin H. Nøst, Vegar Rangul, Odd Håpnes med flere.



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE



Music is what
feelings sound like.

Ta gjerne kontakt dersom du har spørsmål, eller vil utveksle erfaringer:
helene.waage@gmail.com

Takk for meg og lykke til!