



MUSIKKBASERT  
MILJØBEHANDLING

## MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE



Kristiansand 13.09.2018  
Helene Waage



**Aldring og helse**  
Nasjonal kompetansetjeneste




**Kultur, helse & omsorg**  
NASJONALT KOMPETANSESENTER



**NORD**  
universitet




**Røde Kors**  
Bergen Røde Kors Sykehjem



MUSIKKBASERT  
MILJØBEHANDLING

### 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 Myskjås videreutvikling av Linda A. Gerdners konsept «Individualisert musikk» – *music that has been integrated into the person's life and is based on personal preference.*



MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

## Musikkbasert miljøbehandling i praksis



### 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

## Hvordan påvirker musikken oss?

- **Nevrologisk og hormonelt:** – Regulerer velværehormoner og stresshormoner som påvirker hjerterytme og pustemønstre
- **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



## 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 sanseintrykk og gi dem mening.
- Hjernens «alarmsentral» aktiveres lett.



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



- Kartleggingskjema for musikkpreferanser (musikksmak) gjennom samtale (ABC-MMB, hefte 1, s. 10-12), og/eller «Musikalsk profil» (Idébank aktiv omsorg)
- Snakk med pårørende! Bruk gjerne musikkartleggingskjema 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 evt. 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 erfaringsoverføring. 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

## 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

## 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

## 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 albue
3. Evt. Holde bak skuldrene (obs. på komfortsone!)



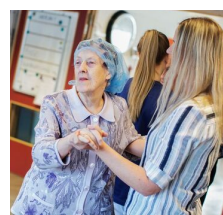
MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING FOR ANSATTE I HELSE- OG OMSORGSTJENESTENE

## 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



## 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](http://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

## 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

## 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

## 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:**  
 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*
- **Idébank aktiv omsorg:**  
[www.utviklingscenter.no/forsideidebank.255107.no.html](http://www.utviklingscenter.no/forsideidebank.255107.no.html)
- **Kartleggingsskjemaer, Aldring og helse**  
<http://www.aldringoghelse.no/startside/demens/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



Ta gjerne kontakt dersom du har spørsmål, eller vil utveksle erfaringer:  
[helene@kulturoghelse.no](mailto:helene@kulturoghelse.no)

**Takk for meg – og lykke til!**