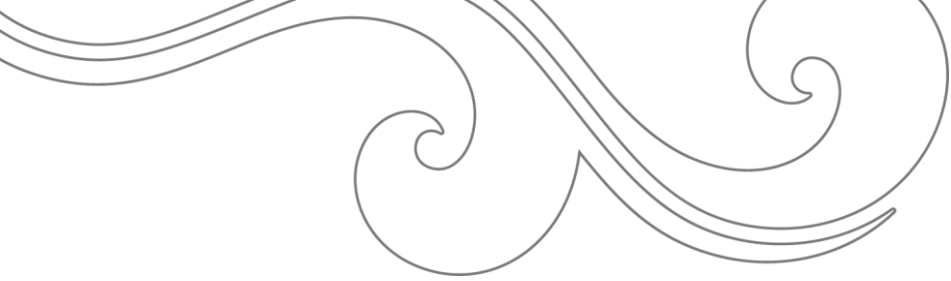




Evje og Hornnes kommune
- hjertet i Agder

MMB - MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING

Rådgiver helse og omsorg
Katrine Homdrum
Grimstad, 04.05.17



MMB = bruk av musikk som metode i den daglige omsorgen!

MÅLSETNING:

- Mindre bruk av «tvang»
- Gi helsepersonell et verktøy i arbeidshverdagen – et miljøtiltak som primærbehandling 😊
- Å vekke det indre mennesket ved å aktivere initiativ og få tilbake tillærte ferdigheter (bli gitt verdigheten tilbake)
- Å redusere symptomer og plager, samt øke livskvaliteten



INNHold

Hvorfor skal vi bruke MMB?

Hva innebærer MMB?

Hvordan gjør vi det?

Mulighetsrommet 😊





HVORFOR SKAL VI BRUKE MMB?

- MMB har en ressursbasert tilnærming. Gjennom å finne og inkludere ressursene i mennesket, kan vi bidra til verdighet!
- Musikk kan vekke følelser og stemning og musikk som treffer - en innertier, kan «slenge oss» tilbake til en stjernestund i livet 😊
- Musikk er som en dynamo for andre prosesser i hjernen, med kobling til minner, følelser, rasjonalitet og motorikk.
- Musikk kan fungere som en "alternativ kommunikasjonskanal". Vi kan nå deler av hjernen som ikke er skadet eller har mindre funksjonstap.



MMB er enkelt å betjene og kan bidra til delmål som å:

- lette det daglige stedet for pasientene og personalet
- minske uro, vold og utagering
- aktivere ressurser og fremme bevegelse
- redusere medisinbruk
- frigjøre tid for personale
- skape glede, velvære og trivsel for pasienter, pårørende og personale



Musikken påvirker 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
- **Sosialt** – Skaper goder rammer og forutsetninger for fellesopplevelser og samhandling



HVA INNEBÆRER MMB?

MMB innebærer å bruke musikk som metode i den daglige omsorgen. Kan brukes både forebyggende og som behandling – og også helsefremmende 😊

Verktøy i «Myskja-modellen»:

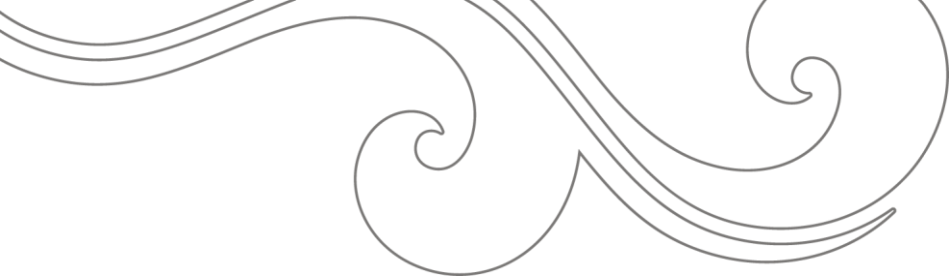
- kartlegge lydmiljø
- iverksette individuelle tiltak
- bruke musikktiltak i grupper
- bruke rytme som støtte ved forflytning og trening (RAS)



Eyje og Hornnes kommune
- hjertet i Agder

HVORDAN GJØR VI DET?





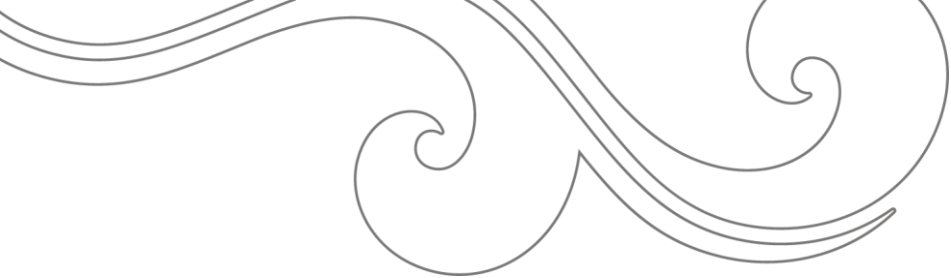
KARTLEGGE LYDMILJØ

Bli bevisst og lag kjøreregler!

Typisk for en sykehjemsavdeling:

- Sus fra oppvaskmaskin og kaffetrakter som putrer
- Springen som renner og skramling med kjeler
- Løping i gangene og traller hit og dit
- Tv som står på hele dagen
- Stoler som dras bortover gulvet
- Latter, roping, hosting og bruk av mobiltelefoner
- Dører som smeller

HUSK: Vi kan i stor grad bestemme over og påvirke vårt eget lydmiljø!



IVERKSETTE INDIVIDUELLE TILTAK

Husk at all musikk treffer ikke alle! Musikken må treffe «noe i deg»
- derfor krever MMB individuell tilpasning og systematikk!

Aktive og passive musikkbaserte metoder:

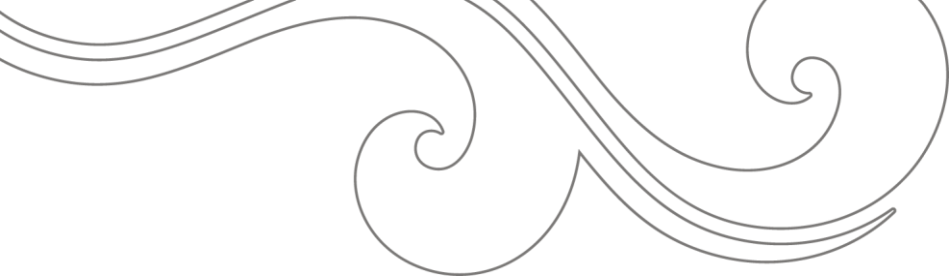
- De aktive metodene legger vekt på å stimulere uttrykk og kommunikasjon (bruk av sang, dans og improvisasjon).
- De passive metodene legger vekt på lytting, stressreduksjon og sansestimulering (aktiv lytting og avspenning til musikk).
- Omsorgssang er individualisert musikk i form av sang og sangstubber som gir særlig god respons ved vanskelige prosedyrer som stell, vasking, dusjing, do-besøk, måltider, legebesøk og tannlegebesøk.

Vise film



PROSEDYRE FOR KARTLEGGING OG UTFORMING AV TILTAK I MMB

- Informere pasient og pårørende om MMB og målet med tiltaket.
- Opprette tiltak i Profil.
- Kartlegge døgnrytme/atferd med fargekoder i 1-2 uker.
 - Forutsetter en diskusjon rundt hvilken atferd som skal registreres og hva atferden betyr (en «definisjon» for å sikre at ansatte registrerer det samme).
- Kartlegge musikkpreferanse parallelt med kartleggingen av atferd.
 - Bruk vurderingsskjema for kartlegging av musikksmak og hent inn opplysninger fra pårørende/bekjente. Test ut ulike typer musikk, også musikk pasient eller pårørende ikke har nevnt. Den kan likevel «slå inn». Det skåres fra 0-3.
- Utforme tiltak.
 - På bakgrunn av musikksmak og mål med tiltaket (roe ned, aktivere, berøre) utformes et tiltak. Det kan være musikkdose flere ganger daglig eller noen ganger i uka, 1-2 sanger eller spillelister, spilt på Spotify eller med fellessang, ved morgenstell og/eller kveldsstell, etter mat, for å aktivere, for å dempe – det er helt åpent! Tiltaket skal være individuelt tilpasset og må evalueres og justeres.
- Iverksette tiltak.
 - Alle ansatte må gjennomføre tiltaket – viktig med god informasjon!
- Kartlegge atferd med samme variabler som før tiltaket.
 - Viktig at atferd kartlegges når tiltaket settes i gang for å se om det har effekt, og eventuelt om det har ønsket effekt eller annen effekt.
- Evaluere tiltaket og evt. justere tiltaket☺



MUSIKK-TILTAK I GRUPPER

Å være del av et fellesskap, ha gode relasjoner og nærhet til andre beskytter mot demens. «See me, feel me, touch me, heal me».

(Audun Myskja)

Noen eksempler:

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



R.A.S. – RYTMISK AUDITIV STIMULERING

Bruk av rytme som støtte ved forflytning og trening.

- 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» osv.). Som særskilt trening, eller ved spaserturer og daglig forflytning.
- Har god effekt ved opptrening etter hjerneslag og ved Parkinson sykdom.
- Viktig med individuelt tilpasset, stødig rytme. Observer skrittlengde og skrittfrekvens. Ikke begynn for raskt!

Topp 3 for god helse over tid:

BRR = **B**evegelse i de store leddene – **R**ytme - **R**otasjon

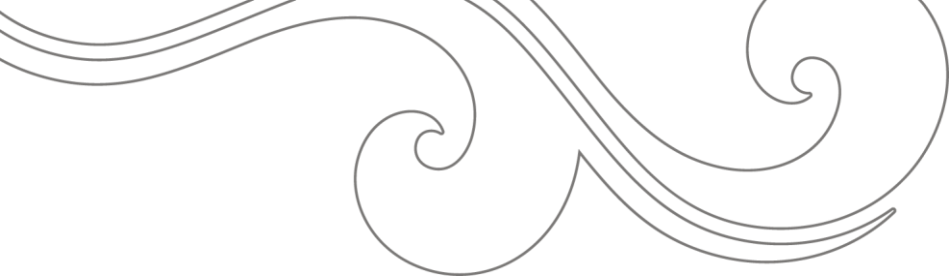
Vise film



MULIGHETSROMMET

MMB er en del av vårt forbedringsarbeid i «Læringsnettverk for gode pasientforløp», og vi ønsker at MMB skal være et gjennomgående tiltak i helse og omsorgstjenesten.

- Alle ansatte i sykehjemmene har fått opplæring i MMB – metoden er under implementering.
- Utvide og tilpasse metoden til brukere i hjemmesykepleien, habiliteringstjenesten, psykisk helse og rus, flyktningtjenesten og helsestasjonen.
- Skape bevissthet rundt bruk av musikk og implementere musikk, bevegelse og rytme i «alt vi gjør» – med barn, unge, eldre og syke – som del av mestringsarbeidet!
- Ta i bruk flere av Myskjas helsefremmende teknikker.



EGENOMSORG ANSATTE – EN GOD START PÅ DAGEN!

- Pust inn og løft armene over hodet
- Pust ut og la armene falle ned
- Gjenta 2-3 ganger
- Gå/løp i diagonal-gang – løft ben og armer godt
- «Skru i lyspærer» rett opp, rett frem og ut til sidene
- Marker ditt område – vridningsøvelse
- Gå/løp i diagonal-gang igjen
- Pust 2-3 ganger igjen

