



# «Musikk og demens»



Utviklingscenter for  
sykehjem og hjemmetjenester

AKERSHUS



Liv Tone Setterberg  
USHT Akershus,  
vernepleier, korpsnerd og heks 😊





*«Før et barn snakker, synger de.  
Før de skriver, tegner de.  
Så snart de står, danser de.»  
(Phylicia Rashad)*





# HVA ER MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING?

- ♪ **systematisk** tilrettelegging med bruk av musikk, sang og bevegelse for å styrke tjenestemottakerens **selvfølelse, livskvalitet og mestringsevne.**
- ♪ omfatter aktiviteter som kan gi **økt velvære**, skape nye muligheter for **kommunikasjon, dempe angst og uro** og **redusere unødig legemiddelbruk.**
- ♪ integrerer bruken av musikk i daglige aktiviteter, **minnearbeid, gjenkjenning og sansestimulering.**



Bilde: Dall -E



# HVORDAN «VIRKER» MUSIKK I FØLGE FORSKNING?

- ♪ bevarer godt og lagres i de dypeste områdene i hjernen som er mindre sårbare
- ♪ viser hvem du er- musikkidentitet
- ♪ kan vekke gode minner og endre følelser/ stemning
- ♪ kan styrke fellesskap, aktivitet og deltakelse
- ♪ øker produksjon av lykkehormon, endorfiner og kan redusere stresshormonet kortisol
- ♪ kan dempe forvirring, uro og aggresjon
- ♪ kan minske behovet for medisiner (eks. beroligende & smertestillende)
- ♪ kan styrke motoriske funksjoner (rytme og Parkinson)



Bilde: Dall -E

# LYKKEMODELL AV MARTIN SELIGMAN



PERMA

**Positive følelser**  
*Glede, kjærlighet*

**Relasjoner**  
*Kontakt med andre*

**Meningsfull aktivitet**  
*Betydning*  
*Betydning*

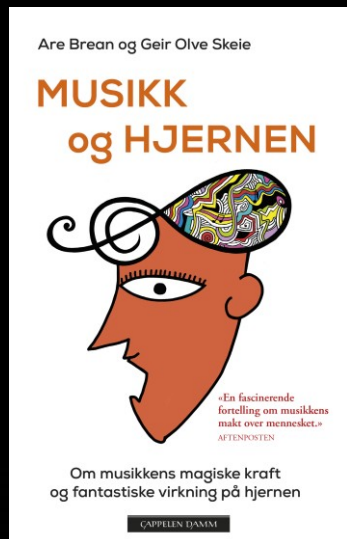
**Inkludering**  
*Inkludering*  
*Inkludering*



**Engasjement –**  
**relasjoner**  
*Engasjement – relasjoner til noe*

«Musikk skaper MAGI i hjernen din...»

Are Brean – nevrolog og forfatter av boka «Musikk og hjernen»



**Musikkstunden henter frem Else Synnøve slik hun var før**



# MUSIKK OG HJERNEN



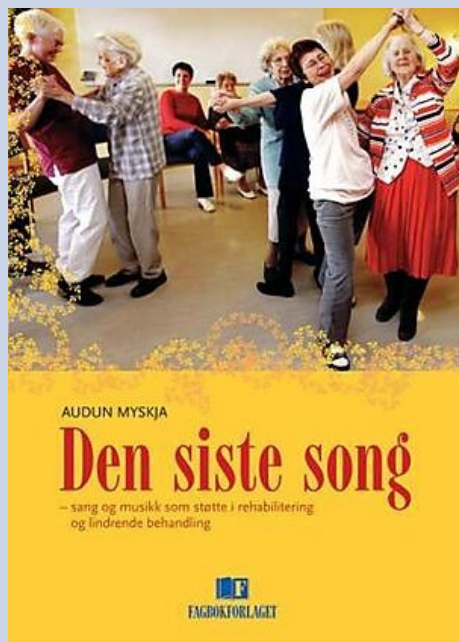
- ♪ Lydsignaler - fra øret til thalamus så til **amygdala** - følelsesenteret.
- ♪ **Musikk har unik evne til å påvirke følelser.**
- ♪ Lyden går videre innom RAS som påvirker **våkenhet og oppmerksomhet.**
- ♪ Miskja påpeker at høy lyd eller rytme, kan gjøre oss **urolige** og vekke **stress** i kroppen.
- ♪ Brean anbefaler musikk som tilsvarer **hvilepuls** hvis vi skal roe noen.



Bilde: Gettyimages

## Audun Myskja

- ✚ forfatter og lege
- ✚ forsket og skrevet bøker om tema
- ✚ en pioner for arbeid med musikk og demens i Norge







# LYDMILJØ

- ▶ Lyd er svingninger, vibrasjoner eller bølger som høreorganene våre kan oppfatte



- ▶ «Unødig støy er det vondeste fravær av omsorg som kan påføres syke eller friske» - Florence Nightingale





# KARTLEGGJE BEHOVET

## ♪ MÅLVALG

Scatterplott eller et døgnvariasjonsskjema.

[Her finner du nesten alt - MMB](#)

## ♪ ÅRSAKSKARTLEGGING.

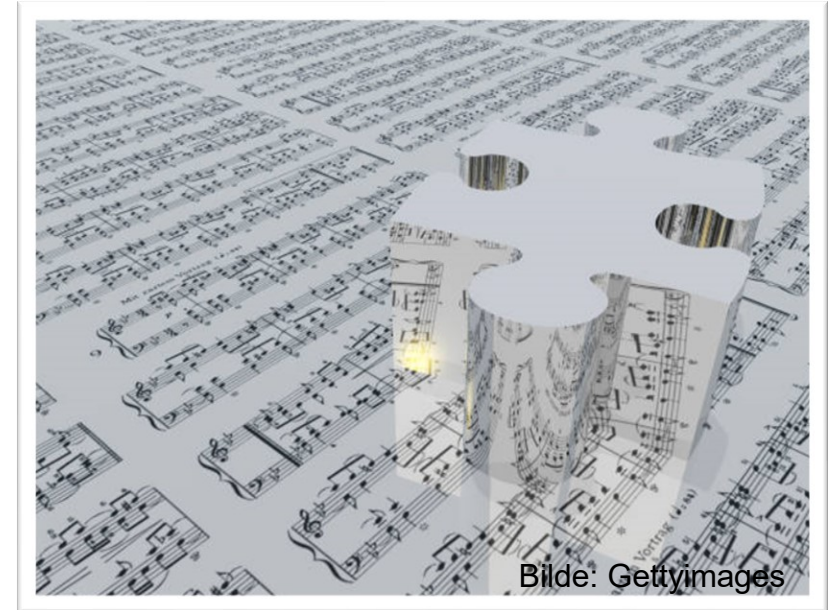
Gjerne funksjonell analyse, gode helseundersøkelser for å utelukke smerter.

## ♪ KARTLEGGING AV MUSIKKPREFERANSER

[MMB musikkpreferanser](#)

[Kartlegging musikkpreferanse.pdf](#)

[Almas musikkpreferanser](#)



Bilde: Gettyimages



MUSIKKBASERT  
MILJØBEHANDLING

## FINE NETTSTEDER:

Søk opp «musikkbasert miljøbehandling!»

og trykk ressursbank, så

[Huskelista \(demenshuskelista.no\)](http://demenshuskelista.no)





# HVORDAN KAN VI BRUKE MUSIKK, SANG OG BEVEGELSE

Synge - alene eller sammen

Musisere - alene eller sammen

Lytte til - alene eller sammen

Dans og bevegelse på alle måter  
- trenger ikke kalle det dans



Bilde: Gettyimages



# DANS ELLER BEVEGELSE:

- ♪ Fest med levende musikk eller innspilt musikk.
- ♪ Fridans/disco, pardans eller eks. bare bevegelser man hermer/speiler....
- ♪ Bevegelse er bra for helsa



Bilde: Dall-E

HMK Garde er på Rødtvet sykehjem



**Former  
Ballerina with  
Alzheimer's**

**Se hele på  
YouTube**



# SANG

♫ Sang og **stemmen** vår er en spontan del av **menneskets uttrykk** fra vogge til grav.

♫ Synger du i dusjen?

♫ Liker du **allsang**?

♫ **Synge selv** eller bruke musikk fra eks. spiller /mobil du kan ha i lomma og syng med





Kim Wigaard  
som dirigerer  
Demenskoret

Når vi synger, frigjør  
kroppen Oxytocin –  
et lykkehormon



# "OMSORGSSANG":

♪ Danse/bevege dere mot et mål, strekk ut armene, et lite hyggelig smil:

«kom, bli med meg».....

♪ Bruk sang til å **kommunisere beskjeder** også;  
«som puss, puss så får du en suss!», «nå er det mat å få» «med skrubb og kost og såpevann»

♪ Du kan **improvisere med ord** til hvilken som helst **melodi**;  
jeg gikk en tur på stien, mot i brøstet, glade vandrer, etc

♪ *“Kom og bli med, så stikker vi av sted oppover Karl Johan med hornmusikken. Hele gaten vinker, og solen den blinker i messing og sølv. For det er vår og Kampegutta går, da er det klart at sommer'n står for døren. Så unn deg en hvil og spander et smil og syng ta ta ta ta ta ta ta ta ... opp langs Karl Johan.”*



Bilde: Gettyimages



Foto: Brasted, Henrik

Oslo Museum

Omsorg



# LYTTE TIL MUSIKK:

Felles konsserter, eller lytte alene...



## **ALIVE**

Henry er her 94 år og har bodd på sykehjem i 10 år.

Han våkner til live av musikk.



Krafttak for  
sang/  
Sang i  
eldreomsorgen

Historier fra *Syngende sykehjem*  
"Anna"



# MUSISERE SELV:





# MUSISERE:

Noen kan spille et instrument selv,  
Eller tjenesteyter kan spille  
og la tjenestemottaker synge med?





GRETA – Trondheims  
hospital

Bruk musikk som en del av  
personsentrert omsorg,  
tillitsskapende tiltak  
- det kan forbygge  
aggresjon, tvang og makt

**«– Jeg har ingenting på  
medisinrommet som gir  
den samme umiddelbare  
og like gode effekten hver  
gang,  
og ikke minst er dette fritt  
for bivirkninger, sier  
sykepleieren.»**



# ENKLERE STELL OG MINDRE VOLD

- ♪ 3 – 4 pleiere måtte bruke 45 minutter på å stelle en «aggressiv pasient», og ansatte var **redde** seg for å gå inn til ham.
- ♪ Så kartla de musikksmaken hans, spilte denne i forbindelse med stell – og raskt kunne de redusere antall pleiere til 1.
- ♪ «– **Det var ikke skummelt lenger. Det var ikke farlig, sier hun.**»
- ♪ Tvang og makt ble dermed også redusert.
- ♪ Sykepleier Helene forteller at stell og personlig hygiene var en større kilde til konflikt, og sier:

**«– Jeg har ingenting på medisinerommet som gir den samme umiddelbare og like gode effekten hver gang, og ikke minst er dette fritt for bivirkninger, sier sykepleieren.»**





Trenger du  
tid til å  
våkne, og  
vil du helst  
ligge litt å  
strekke  
deg?



# Musikk som tillitsskapende arbeid?



*«Nå synger hun med og gradvis er det som kroppen hennes faller til ro. Ansiktet blir liksom mykt, hun skjelver ikke og det ser ut som hun har det godt. Jeg får en følelse av at hun er tilbake i sin tidligere barndom og sitter trygt på mors fang.*

*(Aasgaard, 2006, s. 162)*





# MUSIKK KAN HJELPE:

- ♪ Kommunisere bedre
- ♪ Smertelindring
- ♪ Styrker immunforsvaret
- ♪ Få utløp for følelser, frustrasjon og sinne.
- ♪ Bedre samhandling og relasjon
- ♪ Felleskap og verdifølelse.
- ♪ Skape trygghet
- ♪ Påvirke vår emosjonelle stemning
- ♪ Snu motstand og uvilje til motivasjon og bevegelse
- ♪ Unngå bruk av tvang og makt



Bilde: Dall-E

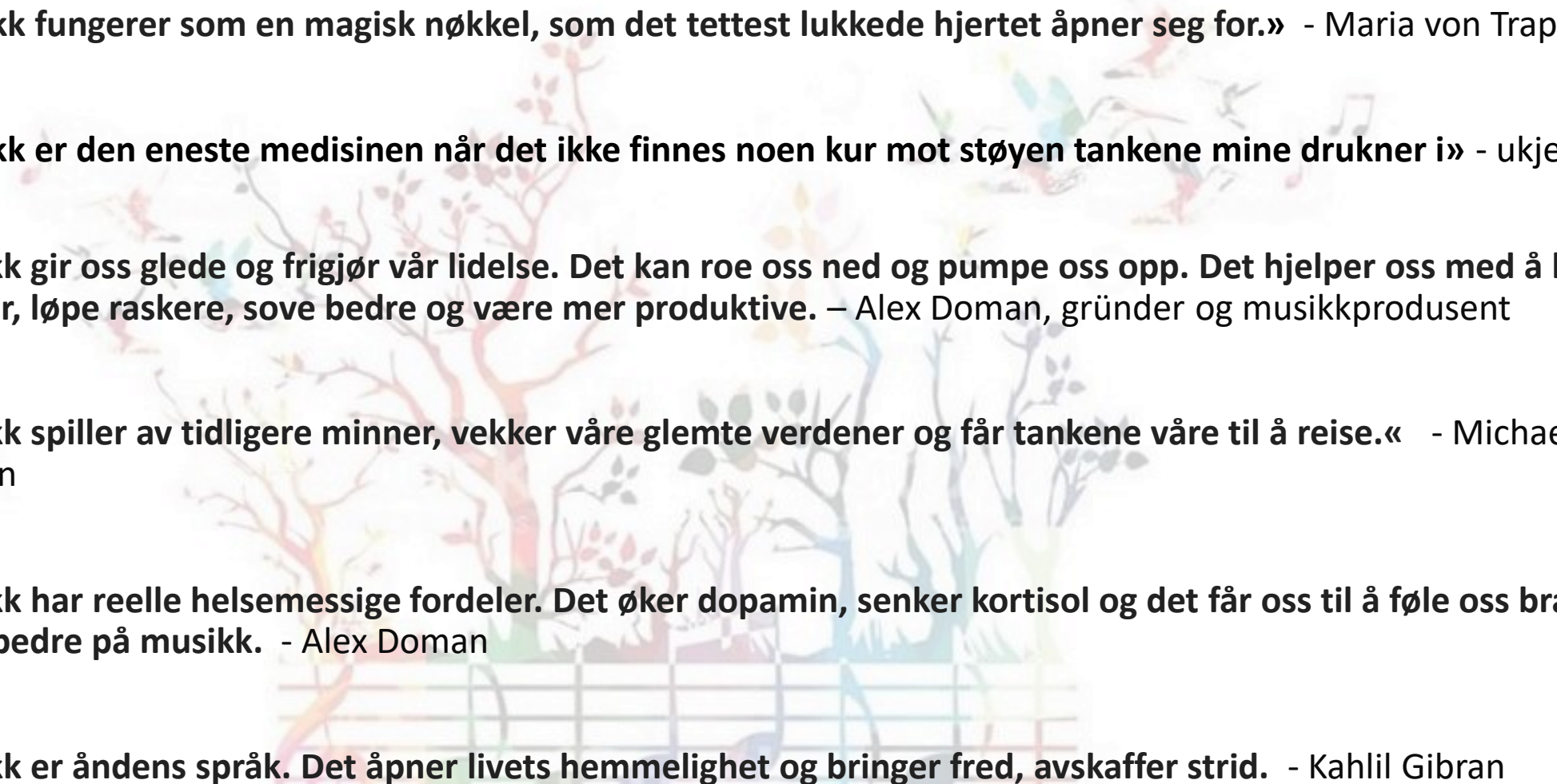
Thank you for the music!



Music  
acts like a magic key,  
to which the most  
tightly closed  
hearts open.

- Maria von Trapp

# GODE SITATER

- 
- ♪ «Musikk fungerer som en magisk nøkkel, som det tette lukkede hjertet åpner seg for.» - Maria von Trapp
- ♪ «Musikk er den eneste medisinen når det ikke finnes noen kur mot støyen tankene mine drukner i» - ukjent
- ♪ "Musikk gir oss glede og frigjør vår lidelse. Det kan roe oss ned og pumpe oss opp. Det hjelper oss med å håndtere smerter, løpe raskere, sove bedre og være mer produktive. – Alex Doman, gründer og musikkprodusent
- ♪ "Musikk spiller av tidligere minner, vekker våre glemte verdener og får tankene våre til å reise.« - Michael Basse Johnson
- ♪ "Musikk har reelle helsemessige fordeler. Det øker dopamin, senker kortisol og det får oss til å føle oss bra. Hjernen din er bedre på musikk. - Alex Doman
- ♪ "Musikk er åndens språk. Det åpner livets hemmelighet og bringer fred, avskaffer strid. - Kahlil Gibran



# Videoer brukt:

- ♪ [– Dette skaper magi i hjernen din – NRK](#)
- ♪ Vekke de til live igjen!: [Sundance Film Festival \(2014\) - Alive Inside: A Story Of Music & Memory Featurette - Documentary HD – YouTube](#)
- ♪ Dans på Rødttvet sykehjem [\(537\) Musikkbasert miljøbehandling - YouTube](#)
- ♪ Audun forklarer hvordan musikk virker på demens: [Musikk i behandling av demens - Utvidet intervju- Audun Myskja - YouTube](#)
- ♪ Eldre ballerina drømmer seg tilbake til dansegulvet: [Former Ballerina With Alzheimer's Performs 'Swan Lake' Dance | Super Emotional – YouTube](#)
- ♪ Omsorgssang [musikkterapi-og-omsorgssang \(fagforbundet.no\)](#)
- ♪ Anna og Ella <https://www.facebook.com/watch/?v=194254051458608>
- ♪ Marie vil ikke stå opp [Utfordrende atferd ved demens – ikke vellykket opp av seng \(youtube.com\)](#)
- ♪ Marie liker musikk når hun skal våkne om morgenen [Utfordrende atferd ved demens – individualisert bruk av musikk \(youtube.com\)](#)
- ♪ Thank you for the music: [\(537\) Thank you for the music - Amanda Seyfried \(Mamma Mia\) - YouTube](#)



# YOUTUBE-VIDEOER DU BØR SE!:

- ♪ Vekke de til live igjen!: [Sundance Film Festival \(2014\) - Alive Inside: A Story Of Music & Memory Featurette - Documentary HD – YouTube](#)
- ♪ Audun forklarer hvordan musikk virker på demens: [Musikk i behandling av demens - Utvidet intervju- Audun Myskja - YouTube](#)
- ♪ Eldre pianistinne spiller på automatisert minne: [Magic of music: 102-year-old's memory triggered by piano – YouTube](#)
- ♪ Eldre ballerina drømmer seg tilbake til dansegulvet:
- ♪ [Former Ballerina With Alzheimer's Performs 'Swan Lake' Dance | Super Emotional – YouTube](#)
- ♪ Et nært møte panne mot panne: [Musikk i møte med demens, NRKPuls - YouTube](#)
- ♪ Navnet Jesus glemmes aldri: [Navnet Jesus – YouTube](#)
- ♪ [\(560\) Gladys Wilson and Naomi Feil - YouTube](#)

# LENKER TIL SKJEMA FOR Å KARTLEGGE:

## LENKER TIL SKJEMA FOR Å KARTLEGGE

- ♪ [Her finner du nesten alt - Musikkbasert Miljøbehandling](#)
- ♪ [Spillelister - Musikkbasert Miljøbehandling](#)
- ♪ [Kartlegging musikkpreferanse.pdf](#)
- ♪ [MMB musikkpreferanser](#) på Spotify med lytteeksempler
- ♪ [Almas musikkpreferanser på Spotify](#), med lytteeksempler
- ♪ [Almas musikkpreferanser etter musikkjanger \(PDF\)](#) her finner du oversikt over hvilke musikkjanger spillelistene inneholder.
- ♪ [Almas tilleggsliste på Spotify](#)
- ♪ [Almas tilleggsliste etter musikkjanger \(PDF\)](#) her finner du oversikt over hvilke musikkjanger spillelistene inneholder.
  
- ♪ Eller  
<https://www.sangioldreomsorgen.no/>  
[https://issuu.com/krafttakforsang/docs/10\\_gode\\_grunner\\_-29.10](https://issuu.com/krafttakforsang/docs/10_gode_grunner_-29.10)