

Mötas i musik

- musikunderstödd vård för personer med demens

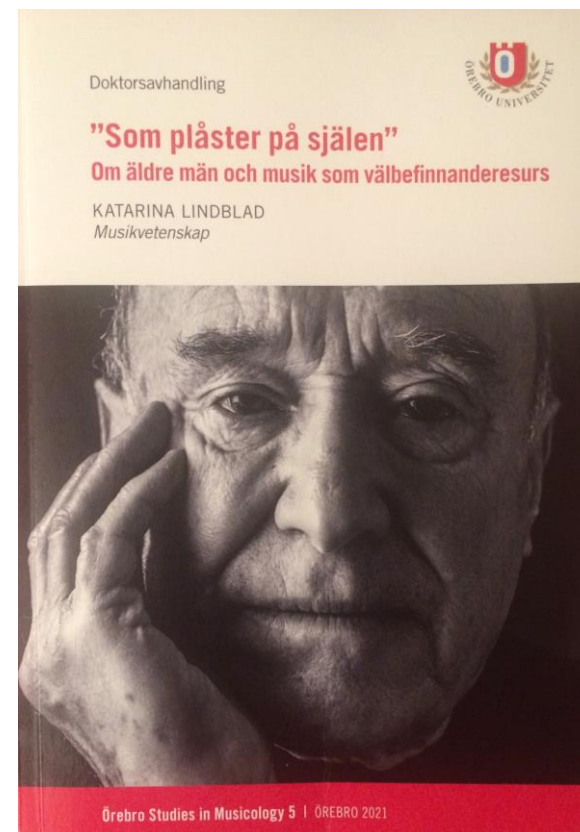
Katarina Lindblad

Musikterapeut, fil.dr i musikvetenskap, inriktning musik och hälsa
Projektledare för Seniorverksamheten på Riksförbundet (H)järnkoll

Min bakgrund

FoU-projekt:

Modell för hur vårdpersonal och anhöriga kan använda musik integrerat i den dagliga omvårdnaden



Demens

Samlingsnamn för flera sjukdomar

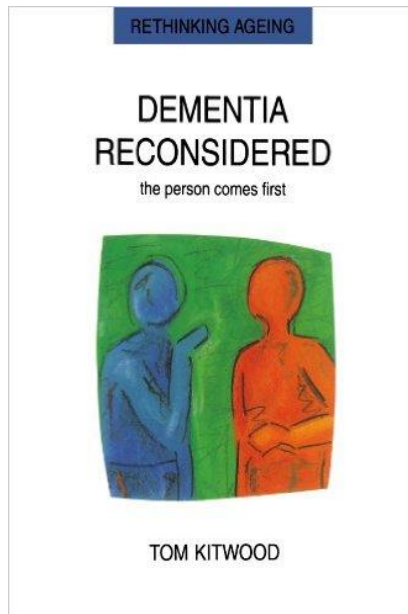
- Existentiell ensamhet
- Oro, ångest, depression
- Förluster
- Skam
- BPSD



Tyra Kleen: Dementia senilis,
med vänligt tillstånd från Riddarhuset

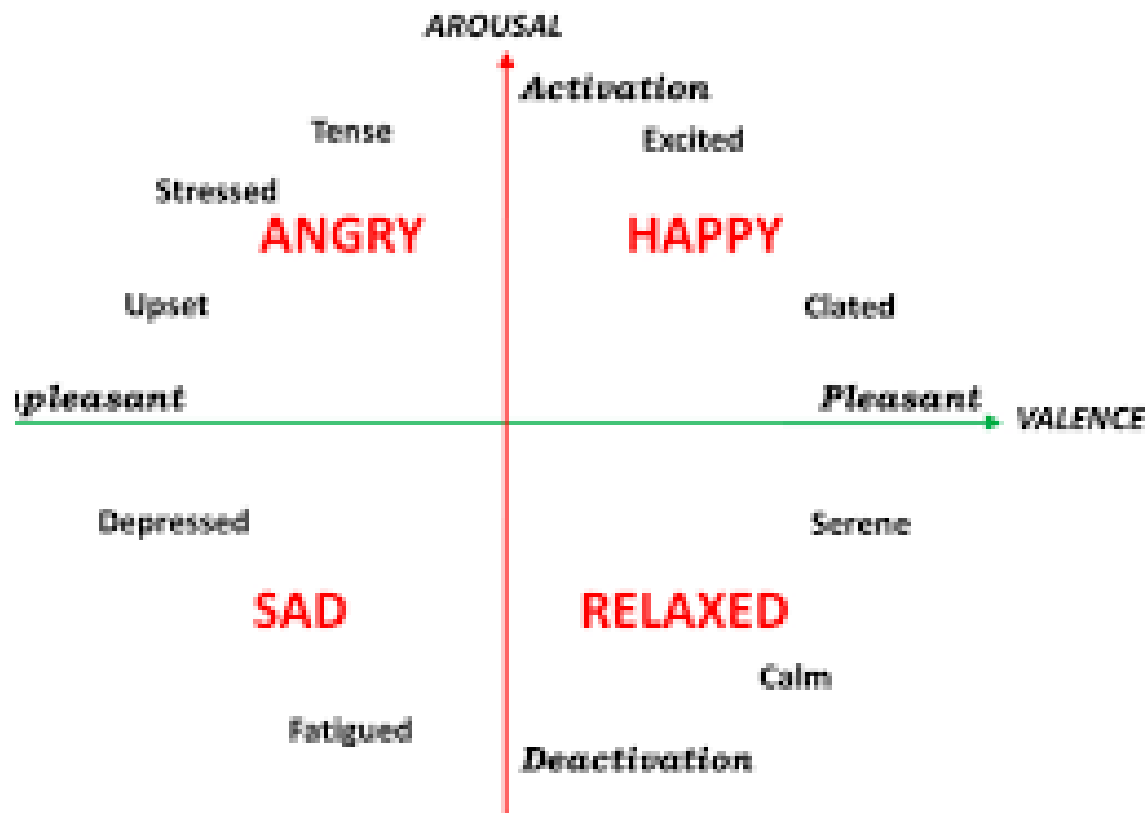
Vad behöver personer med demens?

- ▶ Personcentrerat arbetssätt
- ▶ Trygghet



Musik kan stötta alla "blombladen"

Olika energitillstånd



- ▶ Hög arousal kan vara glad eller arg/orolig
- ▶ Låg arousal kan vara avslappnad och lugn eller nedstämd

Musik som påverkan



Musik kan påverka
och förändra
sinnesstämningar

Musiklyssning
Personliga listor
”Möblerar” ett rum
Inte alltid bara bra



Musik som kommunikation

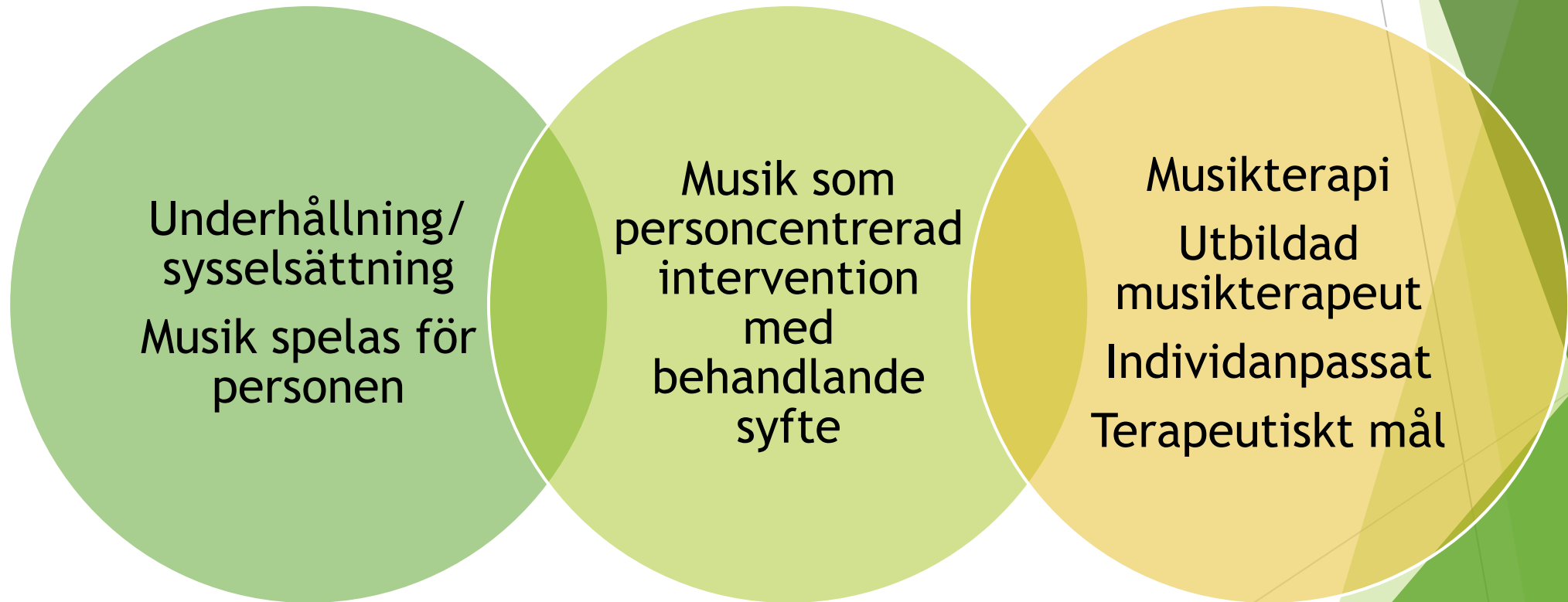


- ▶ Redan innan vi föds
- ▶ Vårt första språk
- ▶ Utvecklas före orden
- ▶ Tidig kommunikation
- ▶ Evolutionärt

Alltså:

ALLA MÄNNISKOR ÄR
MUSIKALISKA

Musik i äldre-demensvården

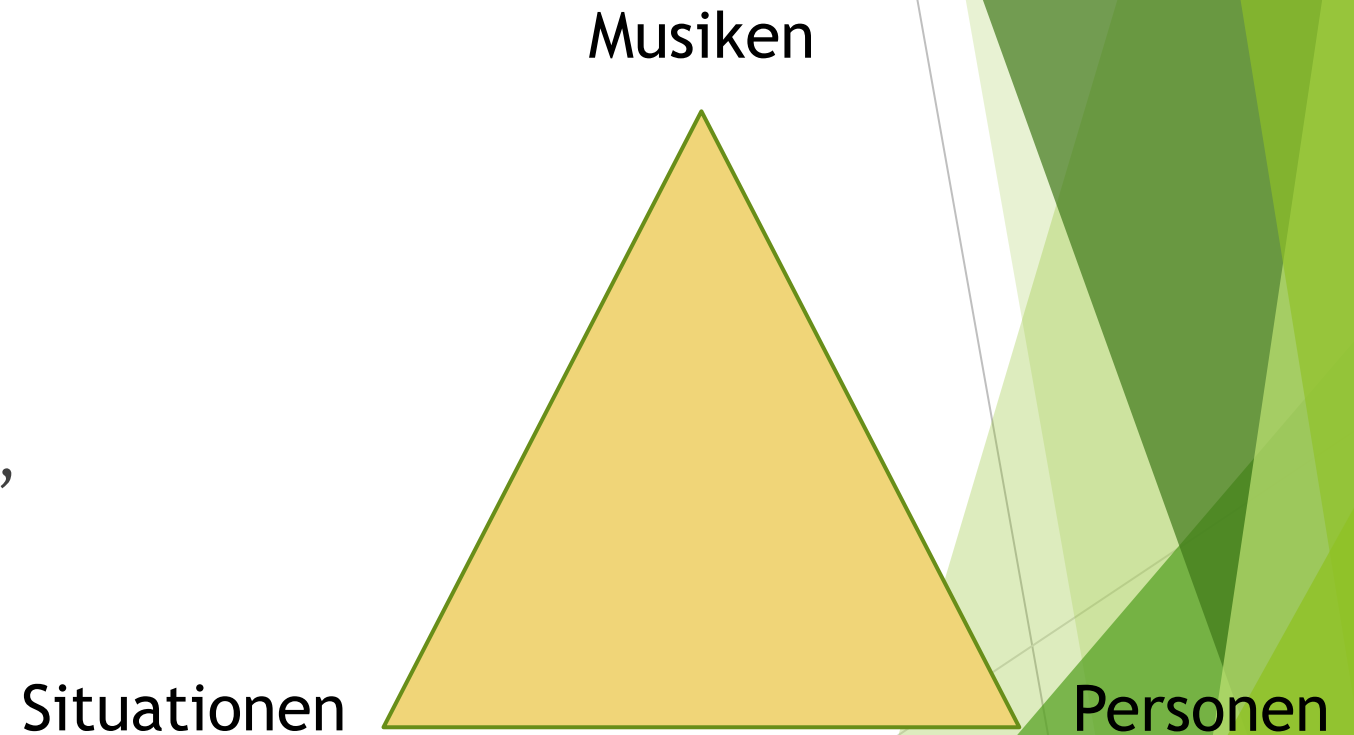


<https://www.youtube.com/watch?v=QG7X-cy9iqA>

<https://vjdementia.com/video/cvb0ehgg8yw-each-to-their-own-personalizing-music-therapy/>

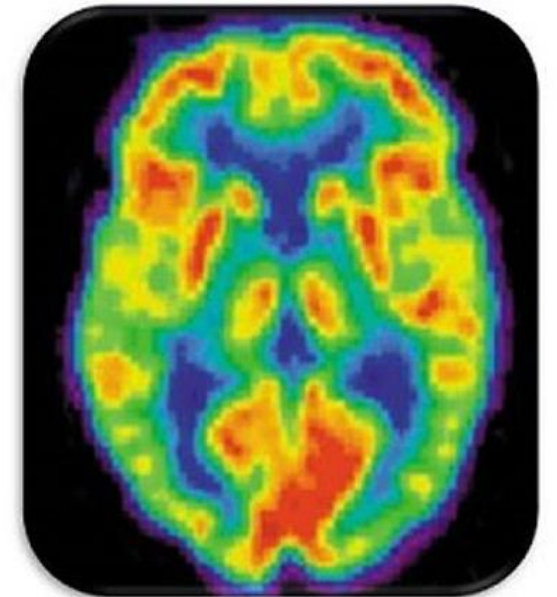
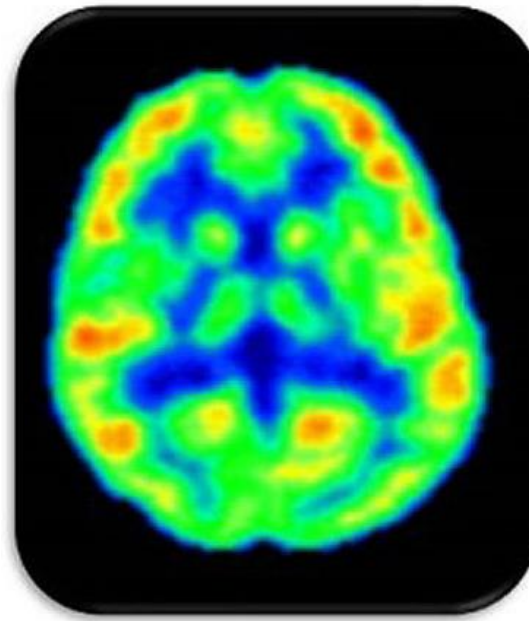
Beror alltid på sammanhanget

- ▶ Musiken ger olika typer av "erbjudande"
- ▶ Upplevelsen beror på vad lyssnaren tar till sig
- ▶ Musik man har en relation till, klassbakgrund, minnen, erfarenheter



Musik och hjärnan

- ▶ Aktiverar hela hjärnan och nervbanorna mellan delarna
- ▶ Motivation, uppmärksamhet, känslor, minnesfunktioner, språkförmåga.
- ▶ Lugn-och-ro-hormonet oxytocin
- ▶ Belöningssystemet, dopamin
- ▶ Stresshormonet kortisol sjunker



Personligt-universellt



Personliga preferenser

- kultur
- samhällsklass
- identitet
- tillvänjning

Universella drag

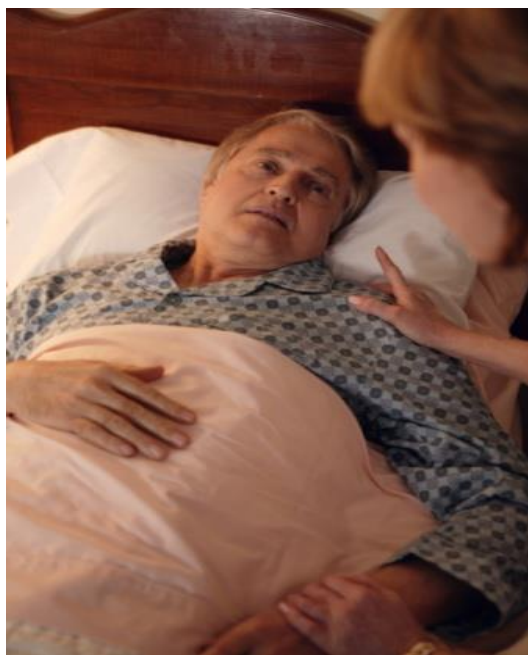
- tempo
- ljudbild
- dur-moll
- sorgsen och glad musik



Forskning, rekommendationer och lagar

- ▶ Musik och musikterapi kan lugna, stimulera och underlätta kontakt.
- ▶ Cochrane: musikbaserade behandlingar förbättrar depression och beteende.
- ▶ Upprepade tillfällen ger mer
- ▶ Vårdarsång
- ▶ Norge, Danmark, Finland, Nederländerna, England m fl
- ▶ Socialstyrelsens riktlinjer: *Strukturerade insatser med musik, sång och dans*
- ▶ SOL kap 5 § 4: Värdigt liv och välbefinnande
Aktiv och *meningsfull* tillvaro i *gemenskap* med andra

Musik som omvårdnad



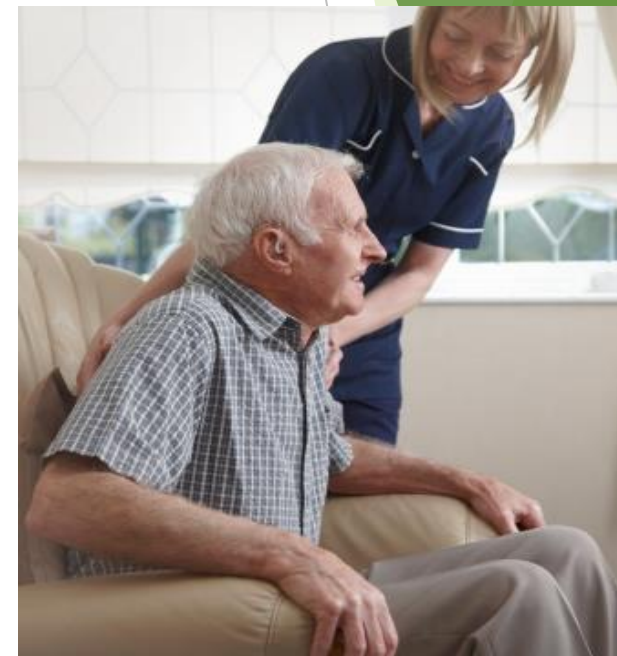
Musik i omvårdnaden:

- morgon - kväll
- gångträning
- förflyttning

Vårdarsång

Inspelad musik

Eva Götells forskning



Kartläggning av personliga musikpreferenser

- ▶ Personens behov och musikpreferenser
- ▶ Ett redskap för att arbeta mer personcentrerat
- ▶ Inte bara "favoritmusik", smaken kan ändras
- ▶ Stärker upplevelsen av identitet, vem man "är"
- ▶ Rikare känsloliv- mer liv



Äldre män och äldre kvinnor

- ▶ Äldreforskning är ofta "genusblind"
- ▶ Många har levt hela sina liv med en identitet som män eller kvinnor
- ▶ En av de starkaste maskulinitetsnormerna är att "inte vara som en kvinna"
- ▶ Värdighet, inte tappa ansiktet, inte lämna ut sig



Musik som social aktivitet

Allsång

Rörelse till musik

Dans

Aktiv musiklyssning



Spontant - strukturerat



Syfte:

Gemenskap

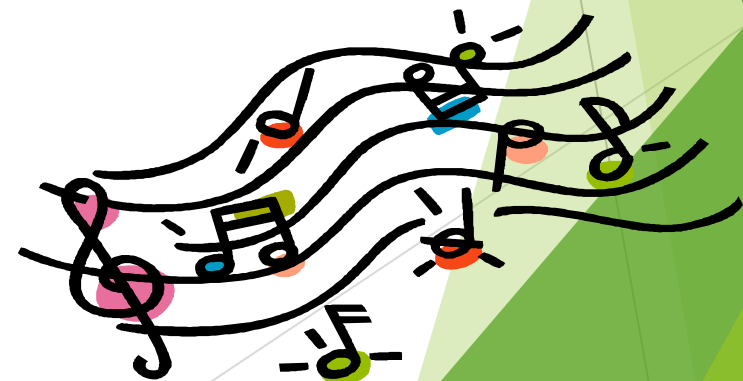
Bryta isoleringen

Alla kan vara med



Effekter av att sjunga

- ▶ Stärker gemenskap och delaktighet
- ▶ Ger möjlighet att uttrycka och dela känslor
- ▶ Väcker minnen
- ▶ Avslappning och bättre syreupptagningsförmåga
- ▶ Blodtryck, immunförsvar
- ▶ Sänker stress, kortisol
- ▶ Höjer oxytocin, testosteron, dopamin



I livets slutskede

Palliativ vård
Anhöriga

Hörseln sista sinnet
Texter, psalmer
TRÖST

