



...I REMEMBER THE NIGHT, AND THE TENNESSEE WALTZ...

**Bruk av musikk og musikkminne til gagn for pasienten -
og oss som skal vere der.....**

Demensomsorgens ABC april 2016

Solgunn E. Knardal

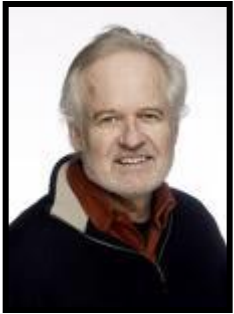
Musikkterapeut

MUSIKKTERAPI

**...et fagfelt som ser på sammenhenger mellom musikk og helse og hvordan disse kan utnyttes terapeutisk.
(Wikipedia)**



MUSIKKTERAPI



Even Ruud (1991): Musikkterapi er bruken av musikk for å gi mennesker nye handlemuligheter - huskemuligheter

MUSIKKTERAPI ER:

- **Ein profesjonell praksis**
 - Fokus på helse, livskvalitet og behandling
 - Musikk, mellommenneskelege relasjonar og situasjonen inngår
- **Eit universitetsfag**
 - Integrerer kunnskap frå psykologi, medisin, samfunnsfag og humaniora
 - Utviklar kunnskap om musikk som helseressurs i kvardagen og om musikkterapi som profesjonell behandling i helsevesenet

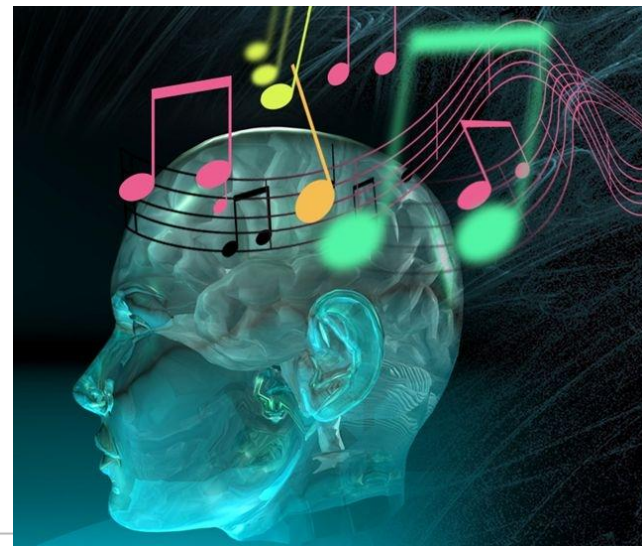
GAMUT - Griegakademiets senter for musikkterapiforskning



- Samarbeid mellom UiB og Uni helse og en rekke utenlandske fagmiljø om å utvikle god forskning
- Samarbeid med lokale praksismiljø om utvikling av praksisnær forskning og formidling
 - F.eks. Nettverket musikk og eldre: www.nmoe.no
- Publikasjon av to internasjonale tidsskrift:
 - Nordic Journal of Music Therapy (publisert av Routledge)
 - Voices: A World Forum for Music Therapy (Open Access: www.voices.no)

MUSIKKTERAPISTILLING

- **Spesifikke målgrupper – demens, agitasjon, depresjon, angst, KOLS, afasi, Parkinson, ALS,**
- **Det psykososiale miljøet på sjukeheimen**
- **Lydmiljø**
- **Musikk ifht bruk av egne kommunikative ressursar i arbeidet saman med den eldre**



AGING & MENTAL HEALTH (2013)

Ridder, Stige, Qvale & Gold
(2013)

Individual music therapy for agitation in dementia: an exploratory randomized controlled trial.



FUNN:

This study shows that six weeks of music therapy reduces agitation disruptiveness and prevents medication increases in people with dementia. The positive trends in relation to agitation frequency and quality of life call for further research with a larger sample



PHD – GLIMT AV GLEDE

Tone Sæther Kvamme 2013



***Kan musikkterapi
påvirke
sinnsstemning hos
demensrammede
med symptomer på
depresjon eller
depresjon og angst?***

PSYKOSELIDINGAR

- Musikkterapi del av nasjonale retningslinjer for behandling av psykoselidingar
- Musikkterapi forbedrar generell psykisk helsetilstand og sosialt funksjonsnivå. Musikkterapi, gjeve i tillegg til standardbehandling, vil redusere depressive symptom, angst og andre negative symptom. Nokre funn som ser ut til å gå på tvers av ulike diagnoser, er at musikkterapi har en spesielt positiv effekt på motivasjonsnivå, kjenslemedvit og uttrykksevne i tillegg til relasjonelle og sosiale ferdigheter.
- Fordrar å starte så tidleg som mogeleg i behandlingsforløpet



WORKING 9 TO 5.....

- **Poliklinikk**
 - Hukommelsespoliklinikk
 - Huntington Poliklinikk
 - Gruppeterapi
 - Kombinert pasient/pårørendegruppe
 - Ettervernsgruppe
 - Integrert poliklinikk
- **Sykehus**
 - **Post 1**
 - 6 sengeplassar
 - Alderspsykiatri
 - Ingen/mild kognitiv svikt
 - Angst, depresjon, somatiseringslidingar
 - **Post 2 og 3:**
 - 14 sengeplassar
 - Kognitiv svikt/demens
 - Utfordrande atferd
 - Tilleggssymptom som psykose, angst og depresjon



...OLAVIKEN....

- **Gjennomsnittsopphold 42 døgn**
- **Mål om grundig tverrfagleg kartlegging og tiltaksbygging for vegen vidare**
- **Etterstrebar heilskap gjennom medikamentelle og ikkje-medikamentelle tiltak – arbeid utifrå mål for opphaldet, støtte til observasjonar**



SYSTEMREISA

- 1. HEIMEBUANDE - heimesjukepleie**
- 2. ALVORLEG EPISODE, konsekvensar for pasient, hjelparar, familie, omgjevnader**
- 3. PAM**
- 4. OLAVIKEN**
- 5. INSTITUSJON**



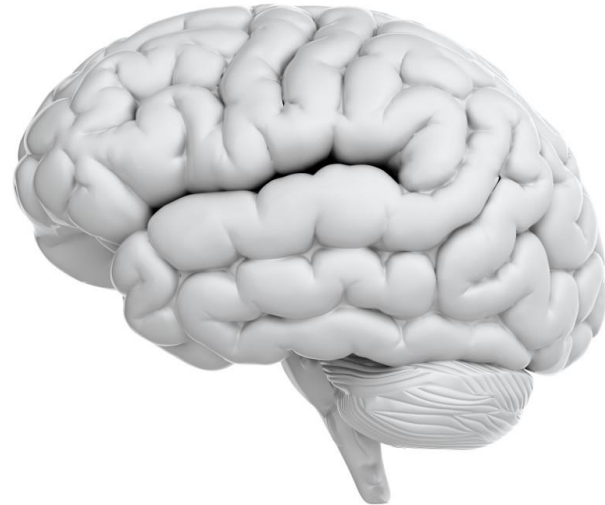


Frå støttehjul til sjølvstende ...mot vegen vidare



HJERNEN

**Styrer alt vi ser,
kjenner, snakkar og
hører, rørsle,
handling, oppleving,
handling, tanke,
følelse**



DEMENS

Fellesbegrep for ei gruppe sjukdommar i hjerna med symptom som:

- Hukommelsessvikt
- Svikt i handlingsevne
- Språk
- Endring i personlighet
- Treng meir hjelp



KRITERIE

- Svekket hukommelse, særlig korttids
- Andre kognitive funksjonar (dømmekraft, tenking, planlegging)
- Bevart bevissthetsnivå
- Svekket emosjonell kontroll, motivasjon, sosial atferd
- Varighet meir enn 6 mnd



ULIKE FORMER FOR DEMENS

- **Basert på kva funksjonar eller område i hjerna som vert ramma**
 - **Alzheimer**
 - **Frontotemporal demens**
 - **Lewylegemedemens**
 - **Vaskulær demens**
 - **Demens ved andre hjernesjukdomar**
 - **Posttraumatisk demens**
 - **Sekundær demens**



DEMENS

- **KOGNITIVE SYMPTOM**

Merksemd, læring / hukommelse, språk, apraksi, handlingssvikt, agnosi, forståing av handling i rom, intellektuelle evner

- **ATFERDSMESSIGE SYMPTOM**

Depresjon/tilbaketrekking, angst, vrangforestillinger, hallusinasjonar, personlighetsendring, rastlaus/motorisk uro/vandring, apati/interessesetap, irritabilitet / agressivitet, repterande handlingar som roping / hamstring, endra døgnrytme

- **MOTORISKE SYMPTOM**

Muskelstivhet / styringsproblem, balansesvikt, inkontinens



Tapskjensle

Pasientane opplever ofte tapskjensle og stigmatisering knytta til sjukdomen og situasjonen dei er i.



THE ROAD IS LONG



- Akseptere diagnose
- Bli tatt på alvor / forstått
- Bevare normalitet
- Tap / begrensing ifht sjukdom
↔ ta vare på og bruke
ibuande ressursar
- Utfordring for parforhold /
relasjonar

- **BEHOV FOR Å BLI
BEHANDLA SOM VAKSEN
OG TILREKNELIG**

- «Spør ikke om hvem vi VAR!»
- (Kutzleben et.al in press)



LANGSOMME JORDSKJELV





TVERRFAGLEG DIALOG NAUDSYNT

Lage tiltaksbase - vidareføring



NBNBNBNB!

- **Samhandling med nærmaste pårørende er utslagsgjevande på pasienten si livskvalitet!**
 - Forståing av sjukdomsbiletet
 - Legge til rette for gode måtar å kommunisere og vere saman på





MUSIKKGRUPPE

- <http://bergendemensforening.no/home/p%C3%A5r%C3%B8rendekurs/musikkgruppe.html>
- **SYNGE MED – SYNGE TIL**
 - Relasjon
 - Vital forteljing
 - Song

MILJØBEHANDLING



...oppretthalde
sjølvstende så lenge som
mogeleg....

...bruke ressursar
maksimalt

...skape glede, trivsel,
livskvalitet \leftrightarrow redusere
angst og uro

Musikalsk livshistorie som
gyllen reiskap!
Systematikk

...utifrå pasienten sine
føresetnader....

PLEIEKULTUR

VERDIGRUNNLAG

RELASJON

pasient

pårørende

personale

KNYTTE KONTAKT MELLOM PASIENTENS VERDEN OG DEN OBJEKTIVE VERDEN!

- **Oversiktlige og trygge omgivelser**
- **stimulering og aktiviteter som bygger på pasientens tidligere erfaringer og interesser, unngå stimulering som virker forvirrende og uforståelig**
- **øke mulighet til samvær og samhandling med andre**
- **tiltak for å fremme muligheten til å leve og fungere i et miljø som er mest mulig normalt – dette innebærer å bli møtt med normale reaksjoner fra andre mennesker**
- **(Engedal og Haugen, 2004)**

- **LEVD LIV SENTRALT REISKAP**



...overfor demensramma....

Musikk kan bidra til å underbygge en følelse, hjelpe til med å gi uttrykk for følelser, endre humør, eller avlede.

- TRYGGHET (forutsigbarhet)
- REGULERING AV ATFERD
- MESTRINGSFØLELSE
- MENINGSFYLT AKTIVITET
- KOMMUNIKASJON OG SAMHANDLING
- RELASJONER, FELLESSKAP OG TILHØRIGHET

- (Ocshner Ridder, 2005)

Musikk? Ja? Korleis? Når?

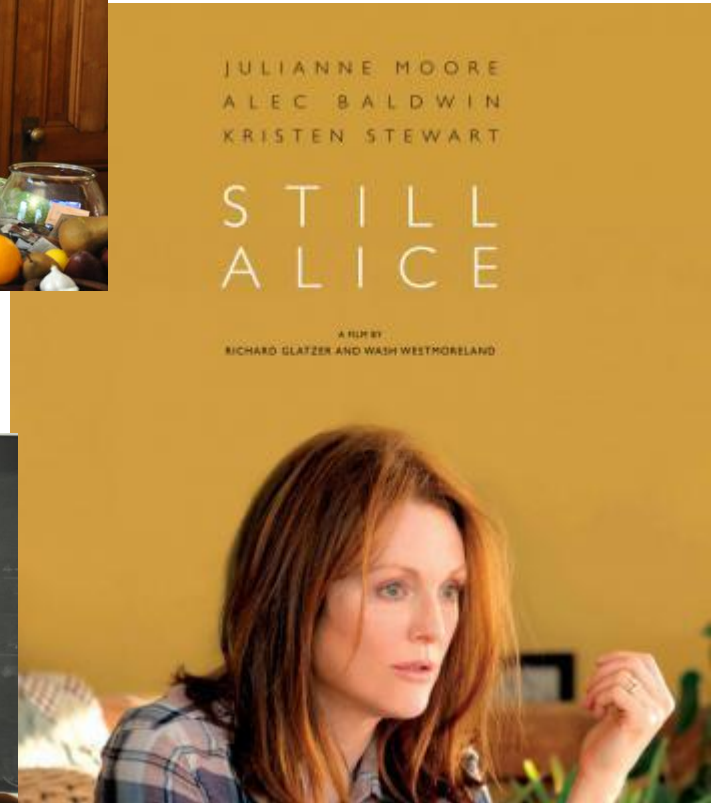
- **Rekreasjon?**
- **Aktivering?**
- **Særskilde situasjonar?**

- **Tiltak må vere utprøvde**





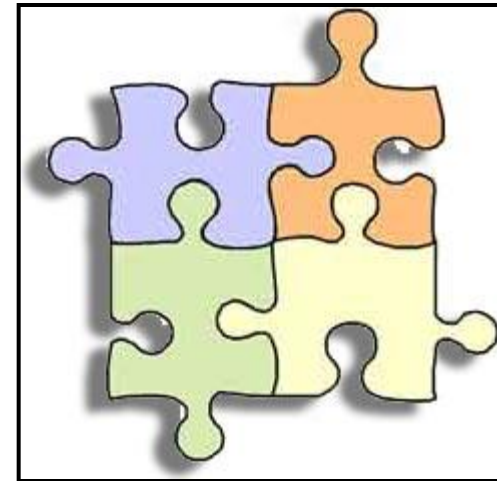
STILL ALICE





MUSIKALSK LIVSHISTORIE

- **LIVSFASER – Musikk knytta til signifikante livsopplevingar, kan ha reminisensverdi å hente fram minne ein trudde var tapt – og som kan ha stor nytteverdi i kontakten med pasienten**
- **BARNDOM**
- **SKULEGANG**
- **UNGDOM**
- **TIDLIG VOKSEN**
- **VOKSEN**
- **NÅ**
- **Det levde liv – den beste reiskapen! Gjenkjenning sentralt.**



DØME «Min musikk» - samtale

BARNDOM Han fortel at det var lite aktiv musikkbruk heime, men ei søster spelte ein del orgel, og faren song operetter t.d. frå Den Glade Enke når han var i godt humør.

SKOLEGANG Dei hadde musikktilmar på skulen, prøvde ut ulike instrument som xylofonar og liknande. Han var også sjølv med i leikarring i ei periode.

UNGDOM Han trekker fram musikken til Beatles (Trekker fram A Hard Day`s Night og Hey Jude) og Jimi Hendrix. Hørde på Radio Luxembourg og Ti i skuddet. Gjekk ein del på Dans i ungdomshuset, der kjente Bergensband spelte som t.d. Rhythmic Six.

VOKSEN Fortel at han er glad i å lytte til musikk, og at det går mest i å lytte til radio. Dersom han skal slappe av, går det i Blues, som t.d. Eric Clapton – og dersom han skal kome i stemning, vert det gjerne Bruce Springsteen, Rolling Stones, Jimi Hendrix. Fortel at han var på Roskilde saman med sonen for noko sidan, og hørde konsertar med Rolling Stones, Røyksopp og Kaizers Orchestra – det året var det eit forferdelig regnvær på Roskilde, og dei hadde gjørme til knes. Fortel også om at han var på Pink Floyd-konsert på Telenor Arena saman med dattera si, og at han hørde Bruce Springsteen på Koengen



”Ingen har spurt....!”



VALIDERING

- ”Å gi noe verdi”
 - bekrefting, verdiskaping



- ”En følelseyrting er ikke en tilfeldig reaksjon, men symboliserer en mening i personens liv” (Ocshner Ridder, 2005)
 - et navn blir gjentatt, eller en bestemt reaksjon til den samme songen

Ressursorientering

- **Fostre styrke**
- **samspill heller enn intervensjon**
- **ser individet som en del av sin kontekst**
- **musikk er sett som en helseressurs**

(Rolvstjord, 2010)



Vi veit at musikk kan....

- **fange og fasthalde merksemd**
 - hørsel
 - gjenkjenning
- **framkalle positiv respons**
 - gjenkjenning
 - positive emosjonar
- **ha ein regulerande effekt**
 - avspenning
 - aktivering
- **brukast i interaksjon og dialog**
 - dele opplevingar
 - dele minne





INGRID BJØRNOV



**«Hjernen er et digert
musikkbibliotek. Uten
innholdsfortegnelse»**

MUSIKALSK HUKOMMELSE

- ...det er ikke bare kroppen som angripes – sinnet svekkes, hukommelse, orienteringsevne og realitetsevne blir langsomt borte. **Noe av det siste som forsvinner er imidlertid den musikalske hukommelsen.** Minnearbeid med musikk er blitt en terapeutisk metode.

(Ruud, 2001)





KOGNITIVE GREP (KWH)

**«Får eg eit stikkord,
kan eg klare det
meste!»**

MUSIKK KAN VERE UTFORDRANDE



- OVERSTIMULERING
- HØRSELSTAP
- MINNETRIGGER
- UTLØYSE STERKE EMOSJONAR
- FREMME ANGST / AGITASJON

Sena Moore, K (2014),
Psychology today - blogg



NKS OLAVIKEN
ALDERSPSYKIATRISKE SYKEHUS

Musikk som helseressurs for alle

MUSIKK OG IDENTITET

Even Ruud (1997): 4 kategoriar

- 1. Det personlige rom** – personleg identitet (nære omsorgspersonar, voggesong)
- 2. Det sosiale rom** – sosial identitet, tilhørighet og identifikasjon med ei gruppe (kor, buekorps, folkemusikk, religiøsitet, skuletid)
- 3. Tida og stadens rom** - stad og tidsbestemte hendingar, nasjonal og lokal tilhørighet -
- 4. Det transpersonlege rom** – høgdepunktsopplevingar knytta til musikk (enkelte songar / stykke har gitt uventa sterke følelsemessige opplevingar)

ALLSONG / SAMSONG

Gruppe / fellesaktivitet der det vert sunge velkjende songar, aktiviteten kan vere meir eller mindre strukturert. (Ochsner Ridder 2005)

→ Fast gruppe, åpen aktivitet

NB! Viktig at vi nedtonar elementet av prestasjon – heller skape stemning av tryggleik og tillit. Hovedformål, gjenfinning av språklege eigenskapar sekundærgevinst

- Synge saman
- Hefte eller ikkje? (høre til \leftrightarrow meistring)
- Treng vi tekst? Verdien av nynning
- Akkompagnement, mangel på dette noko hinder?
- Tekststafettar?
- Tema?



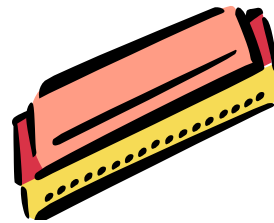
ANBEFALING FOR MUSIKKGRUPPER

- **Fast gruppe, fast tidspunkt, fast rom – kan organiserast som eit ope tilbod der personale og pårørande er velkomne. Tenk igjennom korleis ein plasserer pasientane ifht hørsel, bevegelighet, sosial angst, brått behov for toalett osv.**
- **FELLES PROSJEKT – lage program, to minutt av personalpause til brainstorming?**
- **Det er ikkje nok å vere masse menneske i eit rom for å skape samver. – innhald / tema? -**
- **ELEMENT AV BEVEGELSE**
- **NB! ALLTID Plass FOR SPONTANSONG!!!!!!!!!!!!!!**



BEBUAR SPELAR INSTRUMENT SJØLV!

- FLOTT!
- Pass på meistring oppimot andre
- Sjekk at dei handterer instrumentet på ein måte dei sjølve er nøgde med
- Må dei ha hjelp til stemming, skifte strengar osv?
- *Slik gjorde eg også*
- *Ingen har spurt*
- *Spele piano med ei hand?*



ORGANISERING AV GRUPPER

- Møblement
- Plassering av instrument / lydkjelder
- Plassering av pasientar





MUSIKK SOM MOTIVASJON

Livsforteljing – Aktivitet - Tilhørighet



**DET E IKKJE BERRE
MUSIKKEN!**

DET E MINNA OGSÅ!



DOKUMENTASJON

- **Systematisering - dokumentasjon**
 - **korleis**
 - **observasjonsfokus?**
 - **situasjonen er motivert og ressurslada**
 - **identifisering av rapportsystem og dokumentasjonssystem**
 - **felles fokus, bevissthet, holdning**
 - **rapporteringsverdi – viktig at ALLE er informerte om virksomme tiltak, også miljøtiltak / musikk. Kvifor fungerer situasjonen for nokon i personalet?**
 - **Kva treng neste person som skal fylgje pasienten?**
 - **også ifht informasjon som skal fylgje pasienten vidare**



MARTE MEO

**Kommunikasjonsbasert
Løysingsorientert
Film som verktøy**

**Å bruke tid på førehand kan spare mykje tid i etterkant og når
situasjonen oppstår!**

**Tillit
Tydelighet**



CASE

MØTEPlass FOR MESTRING



Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Kurstilbud for menneske som får demens midt i livet (før fylte 65 år) og deira pårørende



Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste

Yngre med demens – situasjon:

- Ofte i arbeidslivet når dei får diagnose
- Har ektefelle / partner som jobbar
- Mindreårige barn
- Har foreldre i alderdom
- I betre fysisk form, meir aktive
- Har lån og andre økonomiske forpliktelsar

MÅLGRUPPE

- **Personar som har fått demens før fylte 65 saman med ektefelle, annan pårørende eller andre**

HELSEREGION:

- **Hordaland,**
- **Sogn og Fjordane**
- **Rogaland**





LOKALISERING

praktisk organisering, uteområde måltid,

MÅL

- **Gje deltakarane auka kunnskap og støtte til å handtere ein ny livssituasjon ved at dei får:**
 - **Kunnskap om ulike tema som vert berørt av sjukdommen**
 - **Auka forståing om sjukdomen**
 - **Mulighet til felles refleksjon om utfordringar knytta til å vere open om sjukdomen**
 - **Kunnskap om hjelpeapparatet**
 - **Erfaringsutveksling**
 - **Opplive auka meistring av livssituasjonen**



KURSINNHALD – samling frå torsdag kveld til søndag ettermiddag

NOK TID TIL Å FÅ TRYGGLEIK I GRUPPA

**KVELD 1: Samling for felles presentasjon og middag,
→ sosialt samver prioritert!**

DAGANE:

- 1. UNDERVISNING** – om demenssjukdom, utfordringar, muligheter, hjelpeapparat, juridisk, hjelpemiddel
- 2. SAMTALEGRUPPER** - likeverdige for pårørende / dei som lever med demens, mulighet for individuelle samtalar, eller eit enkelt par samtalar med ein fagperson
- 3. FELLES MÅLTID, SAMLING PÅ KVELD**

Lange pausar – mulighet for å gå tur, trekke seg ut ei stund

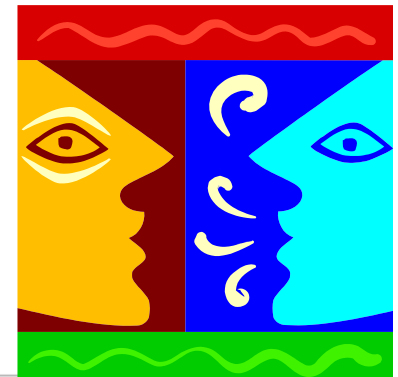
ENDRING?

- **Kva opplever du?**
- **Opplever du og dine nærmaste sjukdommen forskjellig?**



SENTRALE DISKUSJONSTEMA

- **Viktighet av / utfordringar knytta til å vere open rundt sjukdomen**
- **Tap av førerkort**
- **Overbeskyttelse**
- **Redd for å misse kontakt med dei ein er glad i**
- **Utfordringar og muligheter knytta til å ta imot hjelp**
- **Nytte ved / Terskelen ifht dagtilbod**
- **Det går an å ha det bra trass i demenssjukdomen**





FELLES AKTIVITETAR

- **Tur**
- **Song**
- **Trim til musikk**
- **Quiz (musikkbasert)**

MUSIKKTERAPI

- Musikken er med som ein berande struktur gjennom heile samlingane, frå morgon til kveld
- Introduksjon første kveld med assosiasjonsrekker basert på førehandsinformasjon deltakarane har gitt – og også temabasert
- Skjema til utfylling
- Start → samtaleemne
- Allsong →
- Program på kvelden
- Quiz – musikken først, assosiering
- Sette i gang samtaleemne / pauseprat
- Dans, basert på preferansar



MUSIKKEN SIN FUNKSJON

- Delar opp dagane
- Set i gong prosessar, samtaler og minner knytta til felles historie – sosial og relasjonell deling av musikkminne
- Samhandling mellom dei ulike deltakarane
- Quiz – like føresetnader for meistring

«Det er ikke bare musikken, vet du! Det er minnene som følger med også!»

«Han hadde aldri holdt ut så lange dager hadde det ikke vært for musikken» «Det er sant. Jeg hadde ikke det!»

YNSKJE: Å kunne henvise til musikkterapeutisk oppfølging i heimebasert omsorg!

ERFARINGAR

basert på evaluering frå deltakarar

- **Positive tilbakemeldingar**
- **Fleire har formidla engstelse på førehand, har i etterkant formidla at kursa var prega av gjensidig velvilje og interesse i tillegg til ein god porsjon varme og humor**
- **Befriande og lærerikt å møte andre i same situasjon, høyre korleis desse organiserar sin kvardag, og korleis dei handterar kontakta med hjelpeapparatet**
- **Felles aktivitet → høve til å dele positive opplevingar**
- **Kontakt mellom deltakarane i etterkant av samlingane**
- **Felles Sydentur**



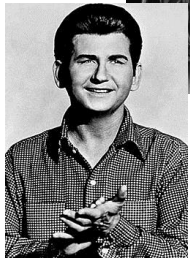
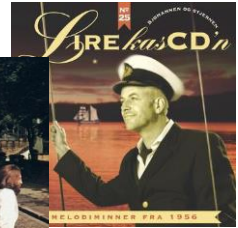
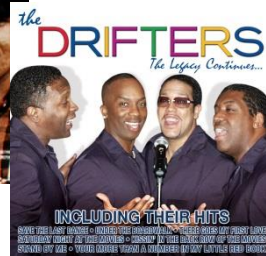
NKS OLAVIKEN
ALDERSPSYKIATRISKE SYKEHUS

Livet byr på mange musikkopplevelingar

Musikksmak - musikkpreferanse

ELDREOMSORG 20 ÅR FRAM I TID

Konsekvens for musikkbruk





NKS OLAVIKEN
ALDERSPSYKIATRISKE SYKEHUS

GJENKJENNING – FRÅ AKTUELL TID

LITTERATUR

- Engedal, K. & Haugen, PK (2004): Lærebok i demens. Fakta og utfordringer. Nasjonalt kompetansesenter for aldersdemens, Oslo
- Ridder, H.M.O. & Aldridge, D. (2005). Individual music therapy with persons with frontotemporal dementia: Singing Dialogue. *Nordic Journal of Music Therapy*, 14(2) 2005, 91–106.
- Ridder, HMO, Stige, B, Qvale, LG & Gold, Christian (2013): Individual Music Therapy for Agitation in Dementia: an Exploratory Randomized Controlled Trial
- Rolvsjord, R (2010): Resource – Oriented Music Therapy in mental health care Gilsum NH. Barcelona Publishers
- Ruud, E (1997): Musikk og identitet Oslo. Universitetsforlaget AS
- Sena More, K (2014): <http://www.psychologytoday.com/blog/your-musical-self/201408/5-problems-music-can-create>
- Stige, B., Ansdell, G., Elefant C & Pavlicievic, M. (2010): Where Music Helps. *Community Music Therapy in Action and Reflection Aldershot UK, Ashgate*



TAKK!

