

PDF
svartvit version



Mötas i musik

Musik som omvårdnad i demensvården
– ett inspirationshäfte

*Sången är ur sorg upprunnen
Men ur sång är glädje vunnen*

Kalevala

Beställning:
Svenskt Demenscentrum
Gävlegatan 16
113 30 Stockholm
Tel: 08-690 58 00
www.demenscentrum.se
epost: info@demenscentrum.se

Mötas i musik – musik som omvårdnad i demensvården
© 2016 Svenskt Demenscentrum
Text: Katarina Lindblad
Illustrationer och grafisk form: Johanna Klefbeck
ISBN: 978-91-983139-0-1

Förord

Den här skriften riktar sig främst till dig som arbetar med personer med demenssjukdom på särskilt boende, dagverksamhet eller i hemtjänst. Kanske har du redan upptäckt musikens möjligheter. Då är du i gott sällskap. Inom äldreomsorg och demensvård finns stor erfarenhet av att musik kan väcka minnen, skänka glädje och lugn och stärka gemenskap.

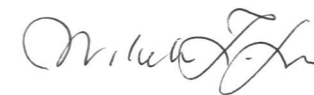
Med denna skrift vill vi visa på olika sätt att använda musik i omvårdnaden. Den är ett fristående komplement till *Mötas i musik – musik som omvårdnad på demensboende*, en avgiftsfri webbutbildning som finns tillgänglig på www.demenscentrum.se.

Skriften och utbildningen är resultatet av ett samarbete mellan FoU Nordost och Svenskt Demenscentrum, med finansiellt stöd av Vinnova. Båda bygger på projektet *Musik som omvårdnad på demensboende* som bedrevs 2012–2014 av FoU Seniorium (numera FoU Nordost), projektansvarig för detta var Michaela Prochazka. Rapport finns att ladda ned på www.founordost.se.

Bakom texten till skriften står musikerapeut Katarina Lindblad. Hon har även ingått i projektets styrgrupp tillsammans med bl a projektledarna Gunilla Nordberg, Svenskt Demenscentrum och Michaela Prochazka. Med skriften följer en cd med visor framförda av musiker via Länsmusiken i Stockholm. De instrumentala versionerna kan användas som ackompanjemang vid allsång. Tillsammans med skriftens handfasta tips hoppas vi att du känner dig inspirerad att börja eller fortsätta med att använda musik i omvårdnaden.



Åsa Hedberg Rundgren,
chef FoU Nordost



Wilhelmina Hoffman,
chef för Svenskt Demenscentrum

Inledning

DE ALLRA FLESTA människor har en relation till musik. Vi skrattar och gråter till musik, tröstar oss, dansar, städar och lagar mat till musik. En del pluggar till musik medan andra vill ha musik när de joggar eller tränar på gym. Musik följer oss genom våra liv och blir en del av vår identitet.

Faktum är att vår musikaliska resa börjar redan innan vi föds. Tillvaron i mammans mage fylls av rytmiska ljud från hennes hjärta och sus från hennes blod som pumpas runt i ådrorna. Fostret hör också allt det som händer utanför magen; röster, buller – och musik. Hörseln är det första sinne som utvecklas och det sista som försvinner innan vi dör.

Människor som drabbats av en demenssjukdom får förr eller senare problem med minnet. Det kan innebära att man inte längre kommer ihåg namnen på sina barn, eller vem man själv är. Det påverkar självkänslan och kan leda till nedstämdhet, förvirring och oro. Många bär på en känsla av att inte längre riktigt ha kontakt med omvärlden – eller ens själva livet.

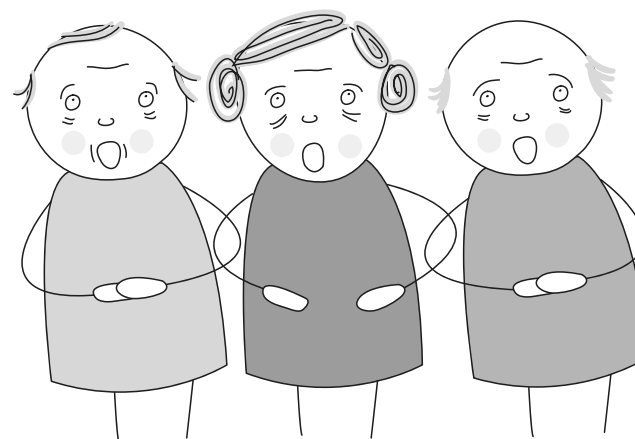
När vi på ett lyhört och medvetet sätt bjuder in till en samvaro kring musik kan vi hjälpa människor att känna sig levande igen. Musik kan väcka liv i upplevelsen av vem man är och har varit: Elsa som dansat på danspalats, Gun som alltid sjöng med barnen i skolan där hon var lärarinna, Arne som ofta gick i kyrkan eftersom hans pappa var präst, Sven som somnade till sin mammas pianospel när han var liten och Berit vars älskade morfar var militärmusiker. Alla dessa minnen och de känslor de väcker är en del av personens livshistoria – och musiken är invävd i minnena.

Redan de gamla grekerna...

I ALLA TIDER och kulturer har människor använt sig av musik för att må bättre, både vad gäller fysisk hälsa och andligt välbefinnande. Redan de gamla grekerna använde musik som förebyggande medicin, och Florence Nightingale uppmanade sina sjuksköterskor att sjunga för patienterna.

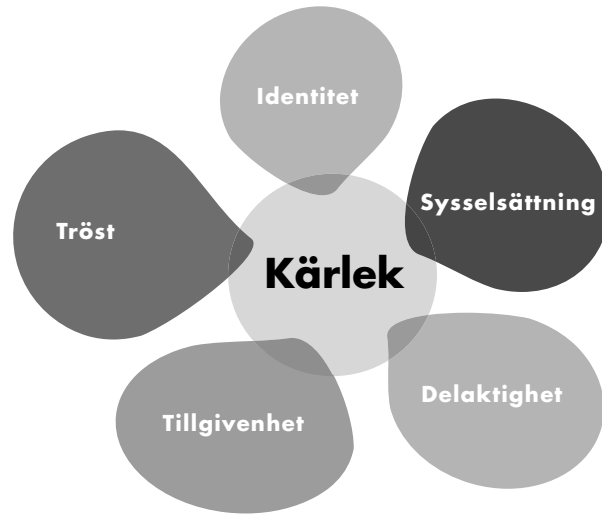
När vi lyssnar på musik, eller är engagerade i någon typ av musikalisk aktivitet, stimuleras många olika system och funktioner i hjärnan; motivation, uppmärksamhet, känslor, belöningssystem, minnesfunktioner, språkförmåga och mycket annat. Det finns inget specifikt ”musikcentrum” utan både höger och vänster hjärnhalva aktiveras och även nervbanor och synapser. Signalsubstanter som dopamin och serotonin ökar, och hormoner som oxytocin och testosteron frigörs. Musik kan därför både lugna och stimulera.

Genom att musik stimulerar hela hjärnan har den en unik kapacitet att ”nä in” i friska delar av hjärnan hos den som har en demenssjukdom.



Musik är kärlek

UPPHOVSMANNEN TILL begreppet ”personcentrerad omvårdnad”, den engelske psykologen Tom Kitwood, menar att ett gott bemötande handlar mer om att ”vara” tillsammans än att ”göra” olika saker. De viktigaste psykologiska behoven hos personer med demenssjukdom är enligt Kitwood:



"Behovsblomman", fritt efter Tom Kitwood (1997).

Musik kan fylla alla dessa behov. Musik kan ge **TRÖST** och stärka känslan av **IDENTITET**. En musikstund i grupp kan vara en meningsfull **SYSSELSÄTTNING** som skapar **DELAKTIGHET**. En vacker melodi kan i sig förmedla en känsla av **TILLGIVENHET**. Den kan berika känslolivet och väcka många olika slags känslor, som gör

att lyssnaren kan känna sig mer levande. Och allt detta kan sammanfattas med det viktigaste av allt – **KÄRLEK**.

Studier har visat att musik i demensvården kan leda till minskad oro, aggressivitet, rastlöshet, nedstämdhet och depression och ökad närvaro och förmåga att kommunicera. Musik kan även ha en positiv inverkan på minne och språkanvändning.

Från forskning vet vi att musik kan påverka på olika sätt:

- ◆ **FYSISKT** – Stimulera hjärta och hjärna, puls, andning och hormonbalans. Motivera till kroppslig rörelse, och förbättra motorik och balans.
- ◆ **PSYKISKT** – Fånga uppmärksamheten och "väcka" en person, göra henne mer närvarande. Bekräfta en person i hennes livshistoria och känsla av identitet. Motverka symptom som oro och nedstämdhet och öka välbefinnandet.
- ◆ **SOCIALT** – Stimulera interaktion, kommunikation och samarbete. Underlätta kontakt och ett mänskligt möte som motverkar känslan av ensamhet och isolering. Påverka stämningen på avdelningen och skapa en god social miljö.
- ◆ **KOGNITIVT** – Stimulera minne och tal, väcka minnen. Öppna associationsbanor och därmed skapa nya möjligheter till meningsfulla samtal.
- ◆ **ANDLIGT** – Erbjud en väg till andliga upplevelser. Sångtexter om tröst, hopp och försoning kan lindra existentiell oro.

Vid demenssjukdom skadas hjärnan. Personer som har sjukdomen kan få svårt att sortera intryck och blir därmed ofta extra känsliga för ljud. Musik kan då öka oro, ångest och förvirring. Därför är det viktigt att välja musik medvetet, *vad* man spelar eller sjunger, *hur*, *när* och *varför*.

Hur ska vi få tid?

VARDAGEN PÅ ETT demensboende kan vara stressig och fylld av svåra situationer. Blotta tanken på att börja använda musik i arbetet kan kännas övermäktig och väcka frågor och tankar som:

- ◆ Hur ska vi få tid?
- ◆ Jag kan inga svenska sånger.
- ◆ Vilken musik ska vi välja?
- ◆ Jag har ingen sångröst.

Faktum är att musik många gånger kan göra att arbetet går fortare. Det visar både forskning och beprövad erfarenhet. Man kan alltså spara tid! Dessutom blir det en trevligare stämning, för alla. Och det behövs inga speciella musikaliska förkunskaper eller egenskaper. Allt som krävs är egentligen två öron och lite eftertanke. Det viktigaste är att bli mer medveten om *vilken* musik du väljer *när* och *varför*.

När vi använder musik i demensvården behöver vi fundera över varför vi gör det. Vad vill vi uppnå? Vill vi skapa lugn och ro eller stimulera och väcka engagemang? Vill vi motivera till samtal och locka fram minnen (reminiscens), eller underlätta rörelse och fysisk aktivitet?

Och vad ska man spela? Räcker det att sätta på radion? Eller behövs det någon speciell sorts musik?



Tips

Innan du går vidare, kan du stanna upp en stund och fundera över din egen relation till musik. Vilken musik är viktig för dig? Vad lyssnar du helst på? När lyssnar du? Hur använder du musik? Vad hörde du när du var liten? När du var kär för första gången? Genom att fundera kring vilken musik som är viktig för dig i ditt liv, kan du få en större förståelse för hur stor betydelse musik kan ha även i andra människors liv.

Påverkas lika oavsett bakgrund

MUSIKENS GRUNDELEMENT påverkar människor på liknande sätt över hela världen oavsett kultur, bakgrund och smak. En snabb och tydlig puls stimulerar och aktiverar, medan en lugn puls lugnar ner. Känslomässiga uttryck, som att musiken uppfattas som ”sorgsen”, ”arg” eller ”glad”, är också samma över hela världen. Musik med en tydlig och enkel form har en lugnande verkan, medan musik som är full av överraskningar och stora skillnader i tempo och nyanser aktiverar.

Utöver dessa generella effekter som musik har på oss, visar studier att musik som människor känner igen och tycker om oftast fungerar bäst i vårdsammanhang. Det är därför viktigt att hitta den musik som passar för var och en.

Ibland ändras musiksmaken med åren. Den musik som någon har tyckt om tidigare i sitt liv, och som anhöriga föreslår, kanske inte passar i ett senare skede i livet. En del personer har inte haft någon speciell relation till musik tidigare, men kan ändå ha glädje av den musikaliska gemenskapen på ett boende. Därför är det bästa sättet att ta reda på hur det förhåller sig just nu i personens liv, att helt enkelt pröva sig fram.

Tips

Du kan ta reda på någons personliga musiksmak genom en enkel kartläggning. Fråga anhöriga, eller personen själv. Ofta kan vi få mycket mer utförliga svar än vi tror. Om personen inte kan svara med egna ord, kan vi pröva oss fram genom att spela upp olika stycken eller sjunga själva, och iaktta reaktionen. På sidan 30–31 finns en lista med förslag på stycken som du kan använda till kartläggningen. I webbutbildningen *Mötas i musik* kan du lära dig mer om hur du gör en kartläggning för att ta reda på vilken musik som passar den enskilde.

Väck gemensamma minnen

VISS MUSIK KAN tala till en viss grupp människor på liknande sätt och väcka kollektiva minnen. Så väcker till exempel en dansvisa som *Vi äro musikanter* gemensamma minnen av traditioner som jul eller midsommar för många människor. Den folkkäre världstenoren Jussi Björling lockade publik långt utanför den vanliga operapubliken. Många har hört honom på riktigt, på Skansen eller Gröna Lund.

Inom dessa gemensamma erfarenheter som delas av många, finns sedan individuella varianter. För någon kanske minnen av julfirande innebär bilden av en morfar som alltid blev full och en mamma som alltid grät, medan andra minns roliga lekar, presenter och en snäll tomte. På samma sätt kan dansmusik väcka minnen av att vara förälskad och lycklig, eller att vara den som aldrig blev uppjuden.

Kultur har olika betydelse

MUSIKSMAKEN KAN ALLTSÅ vara helt individuell eller gemensam för flera personer från samma kultur och bakgrund. Men – vad betyder egentligen ”kultur”? Låt oss titta lite närmare på det begreppet. Det används i många olika betydelser. Ursprungligen betyder det ”odling”. Yoghurt är till exempel full med nyttiga bakteriekulturer.

Ibland säger man ”kultur” när man egentligen menar ”konst”. Som i ”kultur i vården”, där bildkonst, teater, cirkus, film, musik och andra konstnärliga uttryck erbjuds patienter.

Ordet kan också ha en social innebörd, som handlar om att människor kommer från olika kulturer. Det kan då betyda folkslag eller andra grupper med gemensamma normer och värderingar, riter och traditioner som bildar gemensamma erfarenheter för just den gruppen människor.

Kultur har också med bakgrund att göra. Den som är uppvuxen på landsbygden har andra livserfarenheter än den som bott i en storstad. Den som levt i ett ekonomiskt välstånd har andra referensramar än den som haft det fattigt. Och den som vuxit upp i Sverige har en annan bakgrund än den som vuxit upp någon annanstans i världen.

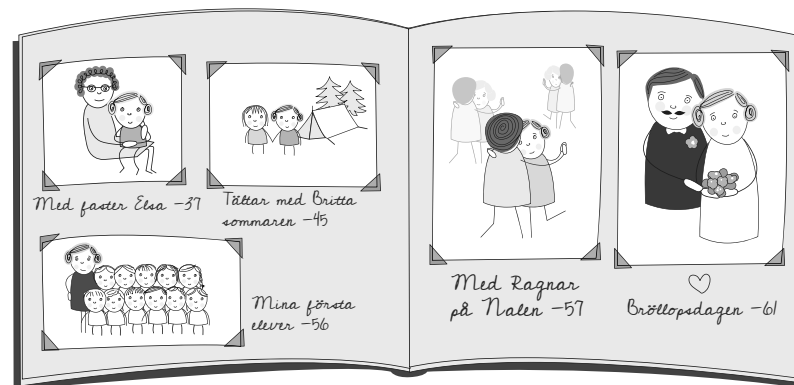
Att komma från ett annat land

DU SOM JOBBAR i demensvården har din kultur med dig. Kanske skiljer den sig från dina vårdtagares kultur. Kanske kommer du från ett annat land än Sverige. Då har du andra referensramar än många av dina vårdtagare när det gäller artister, sånger, filmer eller dansställen. Låt inte det bli ett hinder. Lyssna, ta in, låt dem berätta. Kanske kan ni söka information tillsammans.

Du kan också berätta om seder och värderingar från din kultur. Det kan bidra till fina möten, där ni blir medmänniskor för varandra och möts i något annat än rollerna vårdare och vårdtagare.

Även personer med utländsk bakgrund drabbas av demenssjukdomar. De behöver också bli bemötta på ett sätt som de kan identifiera sig med, och få bekräftelse på sin kulturella tillhörighet och bakgrund, kanske med musik från sitt hemland.

Allt detta kan vi fånga, bekräfta och levandegöra med musik.



Tips

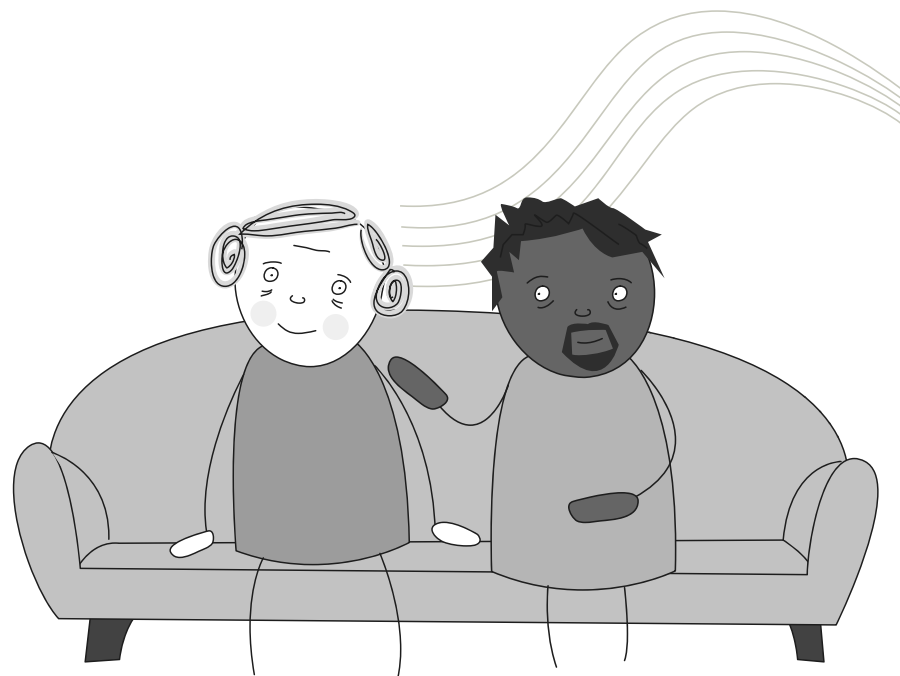
Dra dig inte för att ta in musik från andra kulturer. Spela latinamerikansk, afrikansk, arabisk musik. Lyssna efter tempo, melodi och karaktär på musiken. Det finns utomeuropeisk musik med härligt svängiga rytmer som många kan ha glädje av, och lugn, vacker musik som skapar en rofylld stämning. Vaggvisor har samma karaktär varifrån i världen de än kommer.

Musik kan stärka identiteten

SONJA ÄR OFTA orolig, men sitter just nu ihopsjunken i soffan och tittar rakt framför sig med tom blick. Tv:n är på. En undersköterska går förbi och frågar om Sonja vill höra på lite musik istället. ”Ja, tack”, säger Sonja. Ur högtalarna klingar strax Birger Sjöberg: *Den första gång jag såg dig*. ”Åh den här är vacker!”, säger Sonja med ett litet leende på läpparna. Musiken fortsätter och Sonja faller kommentarer som ”å vad vackert” och ”ni har väldigt fina sånger här”. Vid psalmen *Blott en dag* får hon en tår i ögat. Undersköterskan lägger armen om henne. ”Blir du sorgsen?”. ”Nja, rörd”, svarar hon. De sitter en stund tillsammans och delar upplevelsen av att lyssna på musiken. Sonja är avspänd och närvarande.

Sonja är inte den som klappar takten och sjunger med när det är allsång. Sådana samlingar gör henne mest besvärad. Men hon tycker om att lyssna på musik. Det har hon gjort i hela sitt liv. Hon känner igen många sånger och vet vad artisterna heter. Det ger henne en känsla av att fortfarande veta och kunna saker. Det stärker hennes självförtroende.

Musik som Sonja känner igen och har njutit av förr väcker fortfarande samma känsla av njutning och påminner henne om vem hon är och har varit. I den här stunden får hon också en skönhetsupplevelse och en känsla av närhet, stillhet och gemenskap.



Tips

Välj musik från personens kultur. Det kan gälla vilket land hon kommer ifrån, men även samhällsklass och om hon vuxit upp i en stad eller på landsbygden. Välj i första hand musik som personen kan ha hört i unga år. Om personen har sin bakgrund i svensk kultur och är äldre, kan du pröva med artister som Harry Brandelius, Ulla Billqvist, Povel Ramel, Alice Babs, Jussi Björling, Zarah Leander och visdiktare som Birger Sjöberg, Evert Taube, Dan Andersson. Välj filmmusik från personens ungdom. Pröva också med klassisk musik om det är en del av personens bakgrund.

Kom ihåg att det som var "unga år" förändras med tiden. Efterhand kommer 60–70-talsmusiken att vara den som väcker minnen och stärker identitet, som Beatles, Rolling Stones och ABBA.

Tänk bara på att reklamradiokanaler sällan är förenligt med god demensvård! Personen har oftast ingen relation till modern popmusik. Tempot är oftast för högt och ljudbilden för "skrämig". Det kan skapa oro.

Underlättar intim omvårdnad

MÄRTA ÄR RÖRELSEHINDRAD, och tycker inte om att behöva ta emot hjälp med morgontoalett och påklädning. Tidigare var morgonrutinerna en daglig utmaning för både Märta och personalen. Genom kartläggningen av vilken musik Märta tycker om, fick personalen fram att hon älskar Frank Sinatra och Calle Jularbo. Personalen ordnade därför fram Märtas favoritmusik och bad anhöriga köpa en cd-spelare. Därefter skrev de in i genomförandeplanen att Märtas favorit-cd skulle spelas på morgonen. Till sin stora förvåning märkte personalen att det fungerade. Märta blev lugn och glad och omvårdnaden gick lätt.

Den intima omvårdnaden av personer med demenssjukdom kan vara svår både för personen och personalen. Personen kan känna sin integritet hotad, eller inte förstå riktigt vad som händer, och reagera med att bli arg och vilja försvara sig på olika sätt. Det kan gå både lättare och fortare, och dessutom bli trevligare för båda, om personalen antingen använder inspelad musik eller, ännu hellre, sjunger med eller för personen under omvårdnaden.

I en studie jämfördes tre olika typsituationer: standardvård utan musik, vård med personligt vald bakgrundsmusik spelad från cd och vård utförd samtidigt som vårdpersonalen sjöng för och med personen. Vård som utfördes med personligt vald musik från cd gick fortare och smidigare än standardvård, men vård som utfördes samtidigt som personalen sjöng tog ännu kortare tid och ackompanjerades av skratt och dialog i stället för rop, motstånd och förvirring.

När personen ska resa sig ur sängen eller gå ut i dagrummet, kan det vara till stor hjälp att sjunga en taktfast sång som *Vi gå över dagstänkta berg*, *Kom Julia vi gå*, *Röda stugor tåga vi förbi* eller någon annan sång med tydlig och medryckande puls.

Det är viktigt att vara lyhörd för när musiken inte lugnar. Den kan vara överstimulerande och väcka oro eller till och med ångest. Musik med stora hopp i melodin, många instrument och stora skillnader mellan starkt och svagt är mer krävande att lyssna till än en enkel vaggvisa. Musik med text kan vara mer tröttande än instrumental musik. Musik är bra men inte all sorts musik, och inte alltid. Ibland behöver det få vara helt tyst.



Musik i livets slutskede

ALLA SOM ARBETAR med personer som befinner sig i livets slutskede behöver själva fundera över sina tankar och känslor kring döden. De som bor på ett vård- och omsorgsboende kommer att bo där tills de dör. För en del av dem kan det väcka oro, medan andra tar det mer naturligt. En del kanske till och med längtar efter att dö. Det här behöver personalen vara beredd på att bemöta, och inte skygga inför eller låtsas som att döden inte finns.

Många människor känner att musik kan hjälpa dem att komma i kontakt med andliga och existentiella upplevelser. Genom musik kan vi på ett ordlöst sätt förmedla tröst och trygghet och även bekräfta människor i deras andliga och existentiella behov.

Vid den allra sista tiden inför döden kan musik spela en avgörande roll för att skapa ett fridfullt och vackert slut. Hörseln sägs vara det sista sinne som lämnar människan. Även personer som tycks vara bortom kontakt kan höra och uppfatta vad som sägs och sker i rummet.

Att sjunga vid en dödsbädd, eller spela stillsam musik, kan påverka hela stämningen i rummet. Det kan också betyda mycket för anhöriga som kan behöva stöd i sin process av att ta farväl. Musik kan fånga och förmedla de känslor och tankar som inte riktigt går att formulera i ord. Det kan göra hela skillnaden för att en människa ska få dö i frid.

”Men jag kan ju inte sjunga”

PRECIS SOM DE flesta föräldrar sjunger helt naturligt för sina barn, kan vem som helst använda sång i omvårdnadsarbetet. Alla röster, även de som inte låter ”vackert” kan förmedla närhet, trygghet och kontakt. De flesta bebisar tycker nog att deras mammas och pappas röster är det vackraste som finns. Det viktigaste är den kontakt som uppstår.

Forskning visar att röstens klang och förmåga att anpassa sig tycks göra den särskilt väl lämpad att förmedla mänsklig kontakt, medkänsla och trygghet. Vi kan sjunga för och med personen med demenssjukdom. När vi sjunger kan vi variera *hur* vi sjunger; starkt eller svagt, rytmiskt betonat eller jämnt och smekande, långsamt eller i ett snabbare tempo. Tempo och nyanser påverkar vad sången får för effekt. Vi kan i stunden välja att sjunga antingen med jämn nyans och puls, eller med olika betoningar och stoppa in pauser och andra effekter. På så sätt kan vi lugna eller stimulera allt efter behov.

Vi bör också fundera över *texten* i sången, vad den handlar om; kärlek, krig, tro, hopp, vemod? Den som lyssnar kan kommentera texten på ett sätt som många gånger kan förvåna.

Om man till exempel sjunger *I natt jag drömde* med texten: ”Det finns inga soldater mer, det finns inga gevär och ingen känner längre till det ordet militär”. Då kan någon säga: ”ja tänk om det ändå vore så väl, med allt otäckt som händer i världen”.

Olika sånger för olika behov

VILL DU ANVÄNDA musik för att väcka minnen kan det vara bra med sånger från personens ungdomstid. Vill du däremot skapa kontakt och kommunikation kan du sjunga nästan vad som helst. Det kan vara psalmer eller högtidssånger, schlager, visor, årstids-sånger, morgon- eller aftonsånger, evergreens, jazz eller swing, sjömansvisor, gamla barnvisor eller sånglekar. Sjung gärna sånger från andra länder och kulturer. En vaggvisa har samma lugnande karaktär varifrån i världen den än kommer, och en sång med puls och rytm är alltid medryckande oavsett språk. Sjung sånger du själv tycker om!

Tips

Du behöver inte kunna hela texten. Du kan gärna fylla i med ”tralala-nu-minns-jag-inte-mer...”. Det kan få personen med demenssjukdom att känna att hon inte är den enda som är glömsk. Det kan leda till ett befriande, gemensamt skratt.

Så var inte rädd! Prova dig fram.

Människor behöver få uttrycka sig

PÅ EN AVDELNING var det ofta gräl och ovänligheter mellan några av dem som bodde där. Bertil hade afasi och var frustrerad över att orden inte längre kom ut som han ville. Han tog ut det på kvinnorna på avdelningen genom att ropa till eller ”hötta” med käppen mot dem. En del av kvinnorna var rädda för honom, andra tog avstånd och sa att de inte tyckte om honom. Bertil svarade med att isolera sig.

Efter lite lock och pock började Bertil sitta med vid de gemensamma sångstunderna på avdelningen. Han sjöng inte men fick en trumma för att kunna spela med i sångerna. Det tyckte han om. Med stort engagemang slog han takten till varenda sång. Vid ett tillfälle uppstod en rytmisk-musikalisk dialog mellan Bertil och den kvinna i gruppen som varit räddast för honom. De skrattade tillsammans. Såg varandra i ögonen. Efterhand blev stämningen på avdelningen bättre.

Människan har ett inneboende behov av att få uttrycka sig. Det är genom att visa vilka vi är, och få gensvar från andra, som vi kommer till liv. Ett sätt att få komma till uttryck är att sjunga. När människor sjunger tillsammans får de snabbare och djupare en känsla av gemenskap, än om de gör andra saker tillsammans i grupp. Musik påverkar det sociala klimatet i gruppen och stärker känslan av tillhörighet.

Personer med demenssjukdom kan ha förlorat sin förmåga att uttrycka sig med ord. Många kan fortfarande sjunga. Men inte alla. Då kan det vara förlösande att få vara med i den musikaliska gemenskapen och få uttrycka sig genom en trumma eller något annat instrument.

Sitta tyst och lyssna

EN DAG BÄRS eftermiddagskaffe in som vanligt till Maggan. Kontaktpersonen försöker inleda ett samtal men får bara korthuggna och lite fräsiga svar. Då sätter hon på en cd. Hon chansar på musik av Beethoven för att den är lugn och hon själv tycker om den. Maggan slappnar av i ansiktet. Ler lite. ”Tycker du om den?” frågar kontaktpersonen. ”Ja” säger Maggan. Sen sägs inte så mycket. De sitter tysta och lyssnar. Det finns en god och avspänd stämning av samhörighet i rummet.

En av personalens arbetsuppgifter är att erbjuda sociala stunder, ibland kallade kvalitetsstunder. Tanken är att man då ska umgås, samtala eller göra något tillsammans. Det är inte alltid så lätt att hitta på något att säga vid dessa stunder. Då kan musik vara en nyckel till kontakt. En kvalitetsstund kan helt enkelt bestå i att lyssna på musik tillsammans. Ibland uppstår samtal. Ibland inte. Att bara sitta tyst och lyssna tillsammans kan också vara ett fint sätt att umgås.

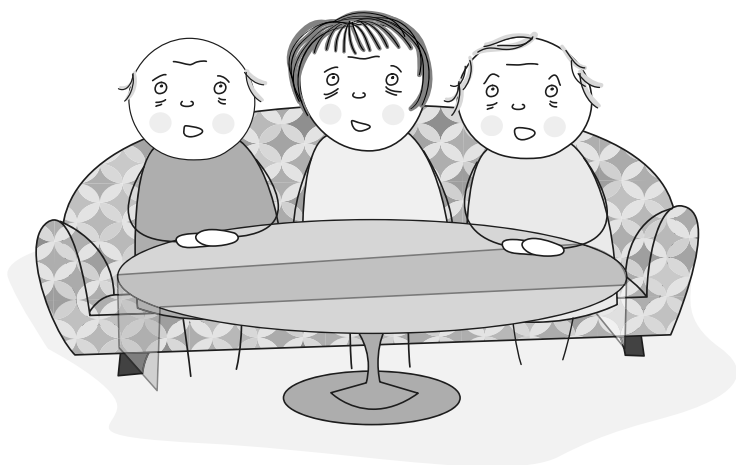
Det finns gott om stunder under dagen när de som bor på ett boende sitter ensamma och passiva. Kanske är personen tillfreds, men kanske finns det ett inslag av tomhet eller nedstämdhet i tystnaden. Då kan musik erbjuda ett gott sällskap och vara ett effektivt sätt att påverka stämningen. Den kan med fördel användas både på morgonen och kvällen, vid maten, eller på eftermiddagen när det ofta kan uppstå oro. Det är viktigt att den som väljer musiken verkligen har lyssnat igenom den i förväg, så att det inte blir några obehagliga överraskningar i form av starka ljud eller stötande texter.

Ju mer vi är tillsammans

MÄNNISKAN ÄR SOCIAL till sin natur och har ett inneboende behov av gemenskap. Vi behöver få mötas och bli bemötta, känna att någon ser oss och bekräftar vilka vi är som människor. Det gäller både unga och gamla, friska och sjuka. Det kan vi göra med hjälp av musik.

De som har en demenssjukdom tappar ofta förmågan att ta initiativ. Ibland tackar de aktivt nej till att delta i musikstunder. Sen kan det ändå visa sig att de har glädje av att delta. Vi som finns runt omkring behöver ta ansvar för att hålla igång kontakt och kommunikation.

Det finns olika sätt att använda musik: enskilt eller i grupp, spontant eller schemalagt en viss tid varje vecka. Spontana musikstunder har den fördelen att de är lätta att genomföra när det plötsligt blir tid över. Schemalagda stunder har fördelen att även personer med långt gånge demenssjukdom kan lära sig känna igen formen för stunden, när den upprepas.



Tips

Börja och sluta musikstunden på samma sätt, med samma sång eller musikstycke varje gång. Det skapar trygghet och gör att deltagarna kan känna igen sig i situationen.

Arbeta gärna med teman: hem, natur, lantliv, fritidsintressen, semester, resmål, djur, blommor, bröllop, dans, havet, vänskap, kärlek, årets högtider, årstider eller om någon fyller år. Använd gärna saker för att förstärka upplevelsen av ett tema, som videkvistar, blommor, svampar och annat du plockat i naturen, svenska flaggan, hjärtan, bilder, tyger och liknande. Dofta och känn. Det ger en påtagligt kroppslig upplevelse av temat och stärker minnet.

Det händer att någon blir rörd och kanske faller en tår under en musikstund. Det kan vara texten eller melodin som väcker ett vemodigt minne. Då behöver du som personal finnas där, kanske lägga en tröstande arm om personen eller säga något. Det är inte farligt att vara ledsen och det känns gott att bli tröstad.

Allsång med eller utan sånghäfte

ALLSÅNG ÄR ETT opretentiöst och trevligt sätt att umgås kring musik, som kräver minimalt med utrustning. Om någon kan spela gitarr eller piano är det trevligt. Enkla rytminstrument kan vara ett roligt komplement – men det behövs inte.

Ska man använda sånghäften eller inte? Det finns för- och nackdelar med båda sätten. Att ha ett sånghäfte eller en sångbok i handen kan ge en känsla av delaktighet även för den som inte läser texten. Men det kan också bli en plågsam påminnelse för den som kanske inte längre kan läsa. Använder man sånghäften bör texten vara stor och placeras så att man inte behöver bläddra



mitt i en sång. Väljer man att inte ha sånghäften är det bra att läsa texten högt innan man sjunger sången och gärna sjunga den 2–3 gånger.

Man kan också inleda med sånghäften för att sedan lägga undan dem en bit in i sångstunden när alla är lite mer varma i kläderna. Eller tvärtom börja utan häften och plocka fram dem mot slutet. Oftast räcker det att någon i gruppen har en sångbok eller ett sånghäfte. Om en person leder allsången brukar resten av gruppen haka på.

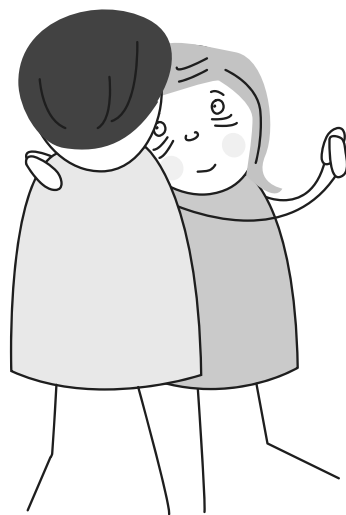
Tips

Det finns många sätt att delta på. Inget är "rätt" eller "fel". Att nicka och markera takten med en hand eller fot har lika stort värde som att sjunga med. Undvik att styra eller tvinga deltagarna att vara aktiva på ett visst sätt, till exempel genom att föra deras händer mot ett instrument eller tjata på dem att sjunga med. Föregå gärna med gott exempel genom att sjunga och vara aktiv själv, men tvinga ingen.

Lyssna på sina favoriter

ATT LYSSNA PÅ musik kan ske både i form av bakgrundsmusik och som ett mer aktivt lyssnande där personalen deltar. Musiken kan väljas i förväg av den personal som är ansvarig för musikstunden eller av deltagarna själva. Aktiv musiklyssning kan kombineras med frågesport, musikbingo och liknande, eller bara genom att sitta lugnt tillsammans och få en gemensam upplevelse.

Att lyssna på deltagarnas egen favoritmusik, kanske gå ”varvet runt” och spela ett stycke för var och en, kan ge upphov till samtal och personliga berättelser. Det kan ge fina öppningar till att se varandra som människor och få reda på saker om varandra som annars kanske inte hade kommit fram.



Bjud upp till dans

DANS OCH RÖRELSE till musik är effektiva sätt att träna motorik och balans, få igång en välgörande djupandning – och samtidigt ha trevligt. Dans kan vara långdans, ringdans, pardans eller sånglekar.

Musikvalet kan gärna vara gammeldans av typ Calle Jularbo, valser och folkdanser, gärna med dragspel. Även Glenn Miller och liknande

äldre storbandsjazz brukar vara populär, eller varför inte tango och samba? ABBA, Beatles, Elvis och dansbandsmusik går också bra. Anpassa till deltagarnas bakgrund och smak.

Rörelse till musik och sittande dans kan innefatta att röra på armar, axlar, huvud/nacke, ben och fötter. Rytmen i musiken fungerar motiverande. Lämna gärna utrymme för fria rörelser, där deltagarna får möjlighet att uttrycka sig kreativt och visa något av sin personlighet genom rörelsen.

Mjuka bollar och ballonger eller vackra sjalar och tyger som skapar en estetisk upplevelse av skönhet och sensualitet, kan vara lustfyllda tillägg som inbjuder till skratt och lek. Använd fantasin. Och kom ihåg; finns det ingen extra utrustning så går det bra ändå.

Så – nu är det din tur

TRALLA, NYNNA, sjung, spela skivor, ta fram konserter på tv. Gå på upptäcktsfärd efter ny, spännande musik på Spotify, Youtube och annan webbaserad media. Eller botanisera i skivaffärer efter äldre musik. Och lyssna, lyssna! Håll öronen öppna efter användbar musik. Släpp loss fantasin och gör det du själv är road av. Tänk bara på att musik påverkar. Alltid. Lycka till!

Musiklista till kartläggning



HÄR FÖLJER NÅGRA förslag på sånger och musikstycken som du kan spela upp för någon när du vill göra en kartläggning av personens musiksmak. Tänk på att ibland kan det vara artisen som är bekant och väcker minnen. Sök då vidare på den artisen och leta fram fler sånger. Exempel på populära artister är: Jussi Björling, Alice Babs, Elvis Presley, Frank Sinatra och Edith Piaf.

Barnvisor

Edwin Ericson: *Vi gå över daggstänkta berg*
Alice Tegnér: *Blåsippan ute i backarna stå*
Alice Tegnér: *Videvisan/Sov du lilla videung*

Schlager/pop/jazz

Edvard Persson: *Kalle på Spången*
Zarah Leander: *Vill ni se en stjärna*
Elvis Presley: *Love me tender*
Tommy Körberg: *Judy min vän*
Monica Zetterlund: *Jag vet en dejlig rosa*
Frank Sinatra: *Fly me to the moon*
Glenn Miller: *Moonlight Serenade*
Karl Gerhard: *Jazzgossen*

Visor

Dan Andersson: *Omkring tiggarn från Luossa*/Thorstein Bergman
Folkvisa: *En sjöman älskar havets våg*/Harry Brandelius
Evert Taube: *När jag var en ung caballero*
Fred Åkerström: *Jag ger dig min morgon*

Olle Adolphson: *Det gåtfulla folket*
Stig Olin: *En gång jag seglar i hamn*
Jan Johansson: *Visa från Utanmyra*

Humor

Cornelis Vreeswijk: *Hönan Agda*
Povel Ramel: *Far jag kan inte få upp min kokosnöt*
HasseåTage: *Ett glas öl*

Gammeldans

Calle Jularbo: *Drömmen om Elin*

Kör

Folkvisa: *Uti vår hage*
Händel: *Halleluja-kören*

Opera/klassiskt/operett

Lars-Erik Larsson: *Romans ur Pastoralsvit*
Verdi: *La donna è mobile*/Luciano Pavarotti
Beethoven: *Für Elise*
Grieg: *Morgonstämning*
Tjajkovskij: *Blommornas vals* ur *Nötknäpparen*
Johann Strauss d y: *An der schönen blauen Donau*

Andligt

Blott en dag
Bred dina vida vingar
Räck mig din hand/Artur Eriksson
Jag har hört om en stad/Viktor Klimentko
Artur Eriksson: *Ovan där*

Musikstycken

Här är några förslag på klassiska musikstycken som kan fungera lugnande och/eller igenkännande. Lyssna igenom själv först och anpassa musikvalet till syfte och situation. Tänk på att ”lugn” musik också kan vara sorgsen och ofta använd vid begravningar. Det kan väcka minnen som behöver fångas upp.

Albinoni: *Adagio* ur Oboekonsert d-moll

Bach: *Adagio* ur Brandenburgkonsert nr 6

Bach: *Pastoral* ur Juloratorium

Bach: *Air* ur Orkestersvit nr 3

Beethoven: *Für Elise*, pianostycke

Beethoven: *Adagio* ur Pianokonsert nr 5

Beethoven: *Romans nr 2* F-dur för violin och orkester

Bizet: *Intermezzo* ur Carmen

Chopin: *Romans* ur Pianokonsert nr 1 e-moll

Fauré: *In Paradisum* ur Requiem

Gluck: *Dans på de saligas ängder* ur Orfeus och Eurydike

Grieg: *Morgonstämning* ur Peer Gynt

Grieg: *Air* ur Holbergsviten

Mascagni: *Intermezzo* ur Cavalleria Rusticana

Massenet: *Meditation* ur Thais

Mozart: *Adagio* ur Klarinettkonsert

Mozart: *Romans* ur Pianokonsert nr 20 d-moll

Mozart: *Laudate Dominum* ur Vesperae Solennes de confessore

Puccini: kör ur Madame Butterfly, ”Humming chorus”

Satie: *Gymnopedie nr 1*

Tjajkovskij: *Blommornas vals* ur Nötknäpparen

Tips på sångböcker

Sabina Henriksson: *Ju mer vi är tillsammans* – med cd. Musikantens förlag

Annie Petersson/Alice Tegnér: *Nu ska vi sjunga* – med cd. Liber förlag

För dig som vill läsa mer

Andersson, Birgitta & Jungeström, Inga-Britta (2000). *Den spröda tonen bortom glömskan*. En bok om musikterapi och uttryckande konstterapi. Solna: Svensk äldreomsorg AB.

Bjørkvold, Jon-Roar (2009). *Den musiska människan*. Stockholm: Liber.

Bojner Horwitz Eva & Bojner Gunilla (2005). *Må bättre med musik*. Västerås: ICA Bokförlag.

Fagius, Jan (2015). *Hemisfärernas musik*. Om musikanteringen i hjärnan. Göteborg: Bo Ejeby Förlag.

Kitwood, Tom (1997). *Dementia reconsidered – the person comes first*. Open University Press.

Larsen, Lise Høy & Bertelsen, Maria Blum (2011). *Musik i øjeblikket – en håndbog om musik i ældreplejen*. Frederiksberg: Unitas Forlag.

Myskja, Audun (2006). *Den siste song – sang och musikk som støtte i rehabilitering og lindrende behandling*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Ochsner Ridder, Hanne Mette (2002). *Musik og demens – musikaktiviteter og musikterapi med demensramte*. Aalborg: Formidlingscenter Nord.

Rio, Robin (2009). *Connecting through Music with People with Dementia. A Guide for Caregivers*. London: Jessica Kingsley publ.

Ruud, Even (2002). *Varma øgonblick*. Om musik, hälsa och livskvalitet. Göteborg: Bo Ejeby Förlag.

Theorell, Töres (2009). *Noter om musik*. Stockholm: Karolinska Institutet University Press.

Repertoarförslag

PÅ CD:N SOM hör till den här skriften finns 17 populära svenska visor. Varje visa finns i två versioner. Den första är med sång, för att kunna lära sig texten och öva in sången. Den andra versionen är enbart instrumental. Tanken är att den ska kunna spelas som ackompanjemang vid gemensamma sångstunder.

När sången innehåller ett namn, som *Broder Jakob* eller *Kom Julia vi gå*, kan du med fördel byta ut namnet mot namnet på den person du sjunger med vid just det tillfället.

Sång att vakna till

1-2 *Broder Jakob*, folkvisa

Sång att gå och röra sig till

3-4 *Kom Julia vi gå*, folkvisa

Sånger för alla tillfällen

5-6 *Vi äro musikanter*, danslek

7-8 *En sjöman älskar havets våg*,
av G Limborg

9-10 *Vem kan segla*, folkvisa

11-12 *I natt jag drömde*, av
E McCurdy, sv text C Vreeswijk

Sånger till tema: våren

13-14 *Vårvindar friska*, folkvisa,
text J Nyberg

15-16 *Sov du lilla videung*, av
A Tegnér, text Z Topelius

Sånger till tema: sommaren

17-18 *I sommarens soliga
dagar*, gammal marschmelodi

19-20 *Uti vår hage*, folkvisa

21-22 *Fjäriln vingad syns på
Haga*, av C M Bellman

23-24 *Vi gå över daggstänkta
berg*, av E Ericson, text O Thunman

25-26 *Här är gudagott att vara*,
av G Wennerberg

Psalmer

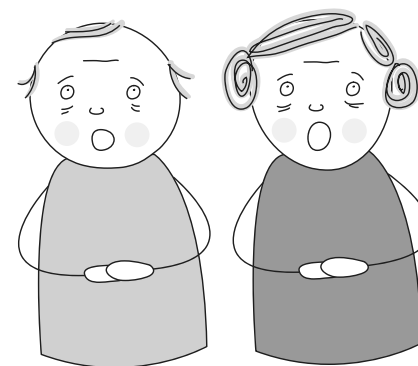
27-28 *Den blomstertid nu kom-*
mer, folkmelodi, text J O Wallin

29-30 *Tryggare kan ingen vara*,
tysk melodi, sv text L Sandell

31-32 *Blott en dag*, av L Sandell

Sång att somna till

33-34 *Trollmors vaggvisa*, av
M Holmberg



DE ALLRA FLESTA människor har en relation till musik. Musik följer oss genom våra liv och blir en del av vår identitet. Den som drabbas av en demenssjukdom kan förlora kontakten med sin egen historia och identitet. Genom musik kan identitet och välbefinnande stärkas.

Den här skriften vill inspirera och motivera till att använda musik i arbetet och samvaron med personer med demenssjukdom. Den vänder sig i första hand till personal som arbetar på vård- och omsorgsboende, men även personal på dagverksamhet, inom hemtjänst och sjukvård, eller anhöriga kan ha glädje av tipsen och idéerna.

Skriften är ett fristående komplement till webbutbildningen *Mötas i musik – musik som omvårdnad i demensvården*, som är avgiftsfri på Svenskt Demenscentrums hemsida www.demenscentrum.se.