

Manual för handledare

Vem vänder sig utbildningen till?

Mötas i musik vänder sig till dig som arbetar på särskilda boenden för personer med demenssjukdom. Även personal på dagverksamheter, sjukvård och hemtjänst, liksom anhöriga, kan ha glädje av att lära sig att använda musik i arbetet.

Utbildningen kräver inga förkunskaper i musik. Däremot är det bra om du har grundläggande kunskaper om demenssjukdomar. Om du saknar det rekommenderar vi Demens ABC, en avgiftsfri webbutbildning som finns på Svenskt Demenscentrums webb: www.demenscentrum.se/webbutbildningar

Vad kan jag lära mig?

Utbildningen är tänkt att motivera och inspirera dig till att använda musik i demensvården. Den ger många handfasta tips på hur man kan gå tillväga. Du kommer att bli mer medveten och lyhörd för hur musik kan påverka i olika situationer. Du får även lära dig att hur man väljer rätt musik vid rätt tillfälle, både som en del av omvårdnaden och för ökad kontakt och gemenskap.

Vem kan bli handledare?

Det finns inga formella krav. Intresse är viktigast för att bli handledare och att man har ett godkännande från sin arbetsledning. Givetvis bör handledaren också ha genomgått utbildningen.

Handledarens huvudsakliga roll är att samla arbetsgruppen för diskussion och reflektion. Personalen behöver ofta stöd och uppmuntran för att bli motiverad att pröva olika sätt att använda musik. Handledaren bör ta ansvar för att det finns inspelad musik på avdelningen och apparater att spela upp den på, till exempel cd-spelare och läsplatta. Om det finns en cd-samling på avdelningen behöver den skötas om så att inte cd-skivor förstörs eller kommer bort.

Vad behövs för att göra utbildningen?

En dator, anslutning till Internet, hörlurar eller högtalare, penna och papper.

Hur lång tid tar den?

Mötas i musik består av sex avsnitt på ca 10-15 min vardera. Hela utbildningen tar högst två timmar att genomföra, inklusive att svara på frågor och göra övningar.

Förslag på upplägg av utbildningen

Utbildningen *Mötas i musik* kan göras på egen hand eller i grupp. För att få ut mesta möjliga av den är det bra om så många som möjligt på en arbetsplats gör utbildningen, gärna tillsammans.

Börja med avsnitt 1 - *Du och musiken* - och följ därefter avsnitten i nummerordning. Man kan när som helst repetera eller ta om ett avsnitt. Om avsnitten genomförs ett i taget, med några dagars mellanrum, finns möjlighet att pröva och praktisera de nya kunskaperna mellan avsnitten. På så sätt kan inläring och förståelse fördjupas.

Under mellantiden är det bra om arbetsgruppen kan samlas och diskutera innehållet, fundera gemensamt kring de reflektionsfrågor som finns i slutet av varje avsnitt och dela med sig av sina erfarenheter. Handledarens uppgift blir då att ordna kring det praktiska: boka rum, frigöra tid och möjliggöra för personalen att komma ifrån en stund. Handledaren ansvarar också för att ha reflektionsfrågorna tillgängliga.

Praktisk information inför genomförande

- För att kunna göra utbildningen behöver du ett konto på utbildningsportalen. Du kan använda ett befintligt (t.ex. från Demens ABC) eller skapa ett nytt.
- *Navigeringshjälp - hur man skapar ett konto* - finns att ladda ned på www.demenscentrum.se/musik
- Tänk på att om ni genomför utbildningen i grupp behöver var och en ändå ha ett eget konto, för att kunna få ut diplom efter kunskapstestet.

Utbildningens verktyglåda

I utbildningens verktyglåda - www.demenscentrum.se/musik - finns en rad resurser som du kan använda, bland annat Avslappningsövning, 17 svenska visor och Material till kartläggning.

Avslappningsövning

Finns både i avsnittet *Du och musiken* och i verktyglådan. Avslappningsövningen tar bara 7 minuter och är avsedd för personalvård. Den kan med fördel göras tillsammans i personalgruppen en lämplig tid under dagen.

17 svenska visor

Välkända visor kan spelas upp direkt från verktyglådan (på t ex en läsplatta) eller cd-skivan (ingår i inspirationshäftet, se nedan). Varje visa finns i två versioner, en med sång och en instrumental version. Visorna kan användas som bakgrundsmusik, vid t ex omvårdnadssituationer,

Visorna är inspelade i en långsammare takt än vanligt. Personer med demenssjukdom har ofta ett lite långsammare inre tempo och behöver tid på sig för att hinna med "i svängarna". Tonarterna är också valda med tanke på att äldre människor ofta trivs bättre med att sjunga lite lägre.

Material till kartläggning

I verktygslådan finns blanketter till kartläggning av vilken musik som passar bäst för den eller de personer du arbetar med. Det finns även en lista med rekommenderad musik att utgå ifrån.

Läs inspirationshäftet med cd-skiva

Som handledare rekommenderar vi att du läser inspirationshäftet *Mötas i musik* (36 sidor). Med häftet följer CD skivan med 17 svenska visor. Häftet kan beställas via Svenskt Demenscentrums webbshop: www.webbshop.demenscentrum.se. Pris: 79 kr, inkl. moms.