



Presentation

Musikens positiva betydelse

Jag heter Birgitta Andersson och är musik och uttryckande konstterapeut. Jag har haft en tjänst på Linköpings universitetssjukhus där jag mött stroke, smärt, cancer och trafikskadade patienter med musik och bild, som behandling i övrig rehabilitering. Jag har sedan 1989 haft en tjänst inom äldreomsorgen för att uppmuntra och stimulera vårdpersonal till att våga förändra i det dagliga arbetet. I min föreläsning blandar jag sång och musik med egna upplevelser.

*Vad händer i hela kroppen när vi hör musik? Vad är det som gör att musiken nästan kan "väcka döda till liv".
Minnena kommer med musik och den glädje men även sorg och ilska man kan känna när man hör en viss låt är svårt att beskriva. Nu finns det vetenskaplig förklaring till detta.*

Av: Birgitta Andersson

Ingress:

Musik väcker minnen och öppnar vägar till kommunikation och kan användas på olika sätt inom omsorgen om personer med demenshandikapp. Personalen behöver stöd, handledning och fortbildning för att musiken ska vara en del av vardagsarbetet.

Vi har nog alla varit med om att höra en melodi som framkallar bilder av upplevelser från långt bak i tiden. När ord inte längre når fram till en människa gör toner det. Det beror på att musiken aktiverar en annan del av hjärnan än det talade språket. Musik tar man in med hela kroppen, den stimulerar sinnen och även minnet. Vi tar emot musik genom hörseln, synen, känslan, musklerna, balanssinnet och kognitionen. Musikens goda inverkan i vården och omsorgen har bland annat Eva Götell påvisat i sin forskning på området.

Musik är nyckeln till kommunikation och till goda möten. Den bidrar till att skapa relationer till människor som kan vara svåra att nå med andra kommunikationshjälpmedel. Musik kan avleda i ångestladdade situationer och stimulera minnen. Den når fram till gamla minnen som vi alla bär på, ofta musikminnen från de sånger som vi sjöng som barn i skolan. Sångboken, "Nu ska vi sjunga" som de flesta äldre känner igen, är bra att använda i detta sammanhang. Musik förbättrar dessutom koncentrationsförmågan som kan vara nedsatt vid en demenssjukdom. Oavsett ålder, begåvning eller förmåga upplever vi och påverkas av musik. Musiken känns i hela kroppen.

För att utöva musik i arbetet behöver man inte vara musikerterapeut eller etablerad artist. Det viktiga är att komma över sin egen blygsel och rädsla för att göra bort sig. Tyvärr har ju många av oss i skolan fått stämpeln att vi inte är musikaliska och att vi inte kan sjunga. Det är något som sitter kvar hos många även som vuxna.

En viktig del i min utbildning och handledning av personal i vård och omsorg är därför att arbeta med de attityder som finns till musik i arbetslivet.

Musik som behandling

Musikterapi är en behandlingsform där musik i olika former används medvetet för att nå in till en människa, undanröja hinder som depression och göra henne mottaglig för läkande behandling. Vi vet att musiken påverkar oss fysiologiskt, psykologiskt och socialt. Musiken stimulerar och ger motivation till rörelseaktivitet genom rytmen, väcker känslor genom harmonien och väcker minnen genom melodin.

Men det är inte musikterapi som jag arbetar med när jag utbildar och handleder personal i äldreomsorgen. Jag vill hellre benämna det som jag gör för musikstimulering för att tydliggöra kopplingen till musikens roll i vardagsarbetet.

Sång och musik kan användas på olika sätt inom demensomsorgen. Ett är när personalen sjunger med och för de boende för att underlätta omsorgssituationen, exempelvis för att lugna oroliga omsorgstagare och för att göra livet mer begripligt. Ett annat sätt är att använda inspelad musik som de gamla känner igen och har minnen förknippade till. Ytterligare sätt är att några kommer utifrån och underhåller vilket kan vara till stor glädje. Men det som toppar listan är den levande musiken när man sjunger tillsammans. Att sjunga barnsånger är inte barnsligt. En av de mest önskade sångerna är "Bä, bä vita lamm." Den sången påminner om en trevlig period i livet.

Vägar till kommunikation

Jag har sedan 1989 haft förmånen att använda sång och musik som en väg till kommunikation med personer med svår demenssjukdom. Det jag ser när jag först möter dem är kroppar som lever fast själen har tystnat. Här har det visat sig att de kreativa konstarterna som musik, sång, dans och konst kan vara en väg in till det tysta rummet. Människor i livets slutskede kan erbjudas ett värdigare liv och en bättre livskvalitet genom konsten. Andliga, humanistiska och kulturella värden har sin plats i omsorgen och vården. Passivitet föder inget gott. Därför är det viktigt att komplettera medicinsk behandling med mental stimulering och andra motivationshöjande insatser.

Min övertygelse är att musiken har en läkande kraft på sinnet. Människor inom demenssjukvården är många gånger understimulerade, vilket kan leda till depression, aggressivitet, ångest och inåtvändhet med förvirring. Jag har sett hur musiken kan verka dämpande i dessa sammanhang. Musiken gör att människan mår bättre och att vissa destruktiva beteenden avtar påtagligt. Det är heller inte ovanligt att gamla och understimulerade människor väljer att sova bort tristessen. Att bryta enformighet med sång bidrar till att skapa meningsfullhet i vardagen för den åldrande människan.

För vem?

Jag vill betona att alla människor har en egen relation till musik och som har samband med den egna livsberättelsen. Därför är det respektlöst att låta radion vara på slentrianmässigt i äldreboendena och att spela skvalmusik eftersom äldre människor sällan har en relation till den typen av musik. Även i musiken bör man visa respekt för den gamles ålder och sociala arv. Använd gärna cd-skivor med inspelad musik och visa tv-program som stämmer med äldres intressen och önskemål. Det är viktigt att känna till hur gamla människor påverkas av en ljudmiljö som är

störande och ger oro.

Som avslutning citerar jag ur Jan Fagius bok "Hemisfärernas musik"

"De olika demenssjukdomarna ger något olikartade symtom men gemensamt för dem är nedsatt minne, tilltagande reduktion av kognitiva, intellektuella funktioner samt utarmning av förmågan till emotionella reaktioner. Det finns inga skäl att tro att själva sjukdomsprocessen kan hejdas av musik, men det finns en utbredd uppfattning att olika slag av aktivitet och kognitiv stimulans, och dit hör musik, kan upprätthålla personens funktioner på så kallad optimal, dvs bästa möjlig nivå."

Eller också kan man uttrycka sig som en gammal dam sa vid ett tillfälle:
"Uti sång vill jag leva och dö."