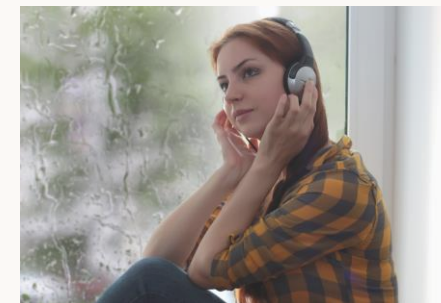
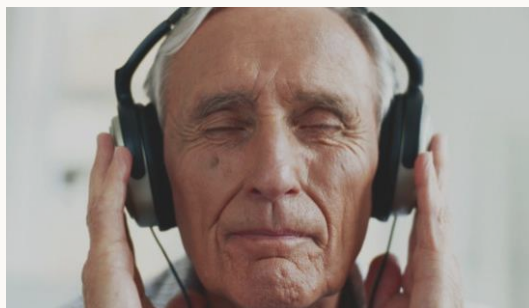
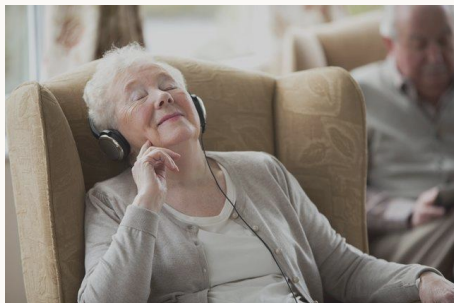


LYDEN AF LINDRING

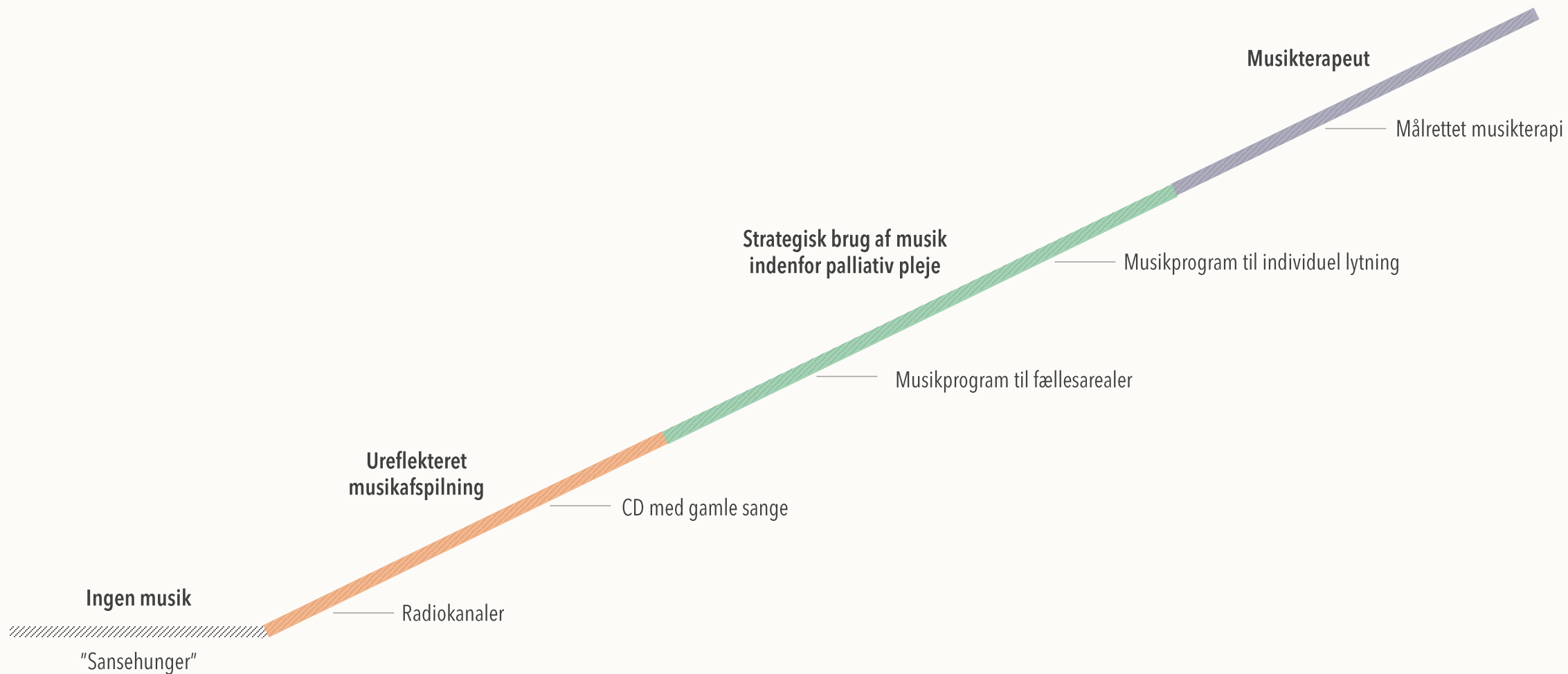
Musikløsning til palliation og demens



Vi designer musikløsninger til sundhedsvæsenet :

Målet er at hjælpe til en forbedring af patientmiljøer med skræddersyede musikprogrammer, der skaber tryghed, ro, værdighed og livskvalitet, og som fagligt kan understøtte behandling og pleje af patienter.



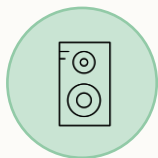


Hvad består en musikløsning af?



Skræddersyet musikkatalog + specialmusik

Katalog af spillelister designet ud fra bestemte kriterier og med en genremæssige variation, som gøres let tilgængelig via enkel og intuitiv brugerflade til iPad.



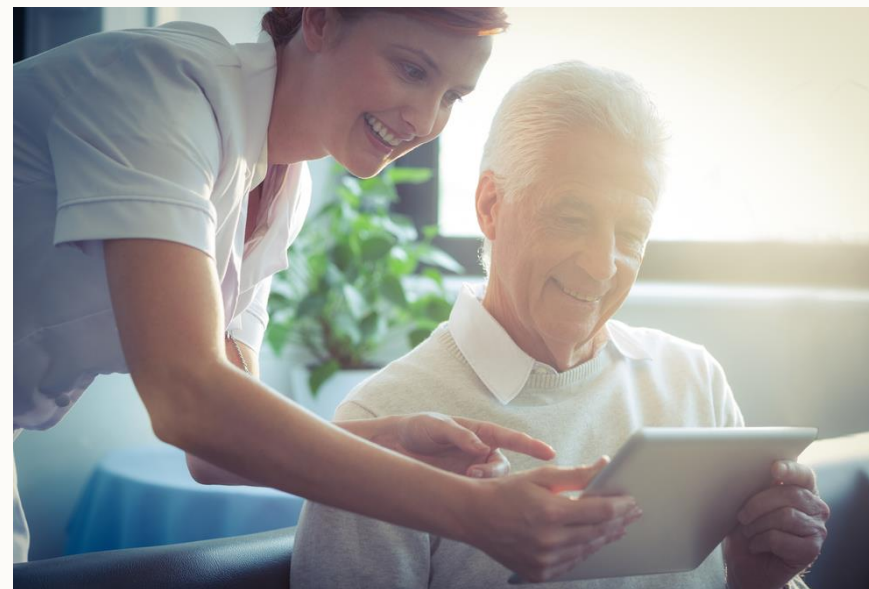
Hardware til fællesrum og individuelt

Indkøb og installation af hardware til fællesrum og individuelt brug, hvor der er vægt på driftssikkerhed, hygiejne og betjening.



Undervisning og e-learning

Kick-off møde og undervisning af personalet evt. i hold, hvor løsningen præsenteres og der instrueres i brugen både fagligt og praktisk.



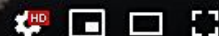


Anna Lidell
Formand, DJBFA

Joy Mogensen
Kulturminister, S

Det er faktisk kun 1/4 af de
sundhedsproblemer, vi har -

▶ ▶▶ 0:01 / 2:50





Stor kortlægningsprojekt fra 2019

<https://djbfa.dk/stor-kortlaegning-brug-af-musik-i-sundhedsvaesnet>



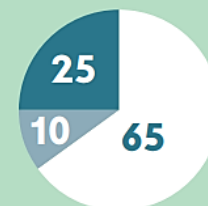


MUSIKTILTAG PÅ

LANDETS HOSPICER

20 ud af landets 21 hospicer har deltaget i undersøgelsen. Den procentvise fordeling af hospicer, der beretter om hhv. ansættelse af en musikterapeut, ansættelse af en musiker og ingen ansættelse af hverken musikterapeut eller musiker er som følger:

FIGUR 5 (%)
**ANSÆTTELSE AF
MUSIKER/MUSIKTERAPEUT**

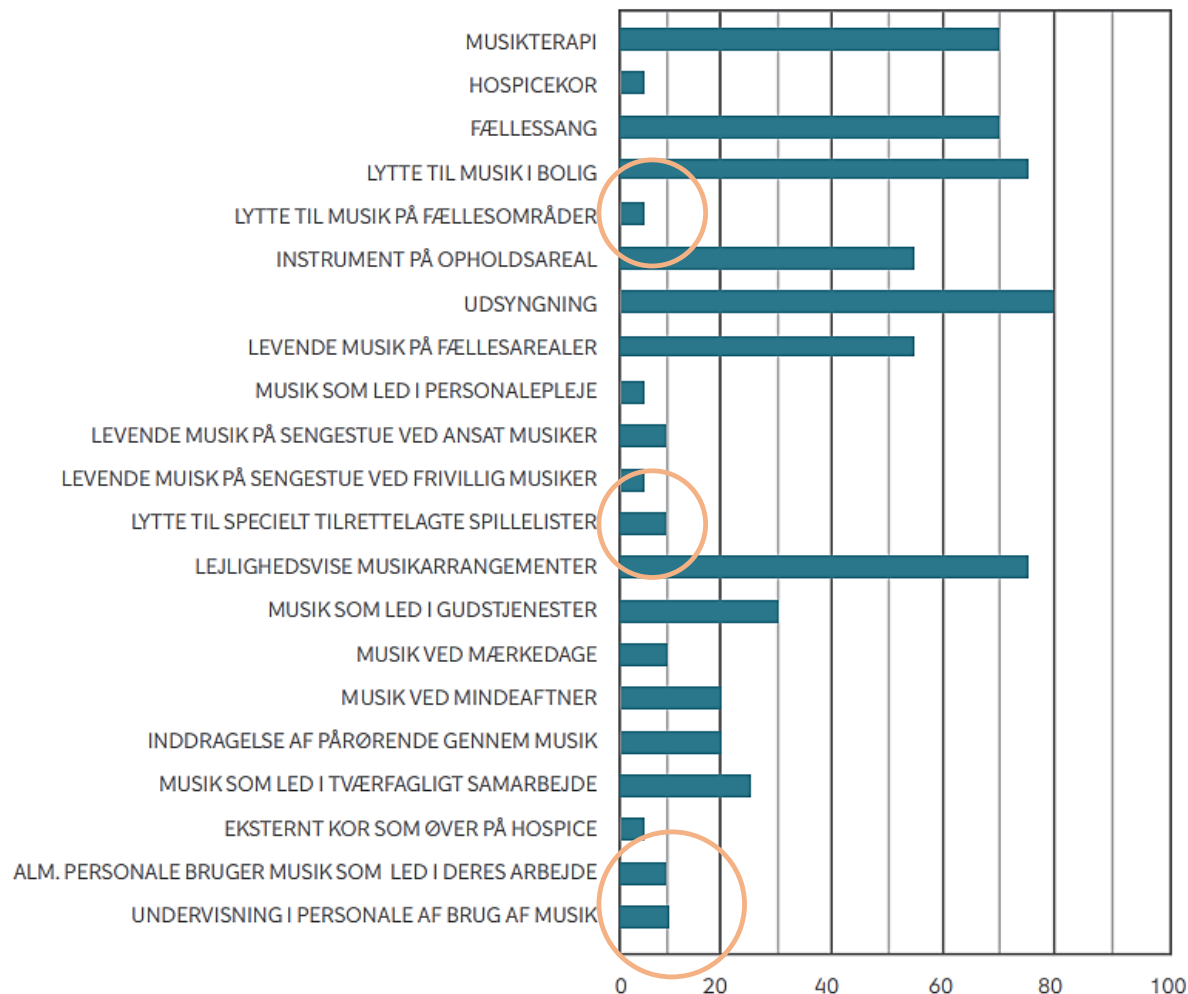


13 HAR ANSAT EN MUSIKTERAPEUT
2 HAR ANSAT EN MUSIKER
5 HAR HVERKEN ANSAT EN MUSIKER
ELLER EN MUSIKTERAPEUT



Herunder ses det, hvor stor en procentdel af de 20 deltagende hospicer, der beretter om den enkelte musiktiltagstype.

FIGUR 6 (%)
**PROCENTDEL AF HOSPICER,
DER BERETTER OM DEN ENKELTE
MUSIKTILTAGSTYPE**



DE 5 HYPPIGSTE MUSIKTILTAGSTYPER

1. Udsyngning (80%)
2. Mulighed for at lytte til musik i boligen (75%)
3. Lejlighedsvis musikarrangementer (75%)
4. Musikterapi (70%)
5. Fællessang (70%)

[Link til rapport](#)

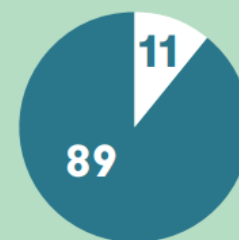


MUSIKTILTAG PÅ

PLEJECEN- TRENE I ROSKILDE KOMMUNE

Alle 9 plejecentre i Roskilde Kommune har deltaget i undersøgelsen. Figur 7 herunder viser den procentvise fordeling af plejecentre, der beretter at have en musikterapeut ansat, og plejecentre der ikke beretter om at have en musikterapeut ansat. Ingen af plejecentrene har berettet om, hvorvidt de har en musiker ansat, og derfor fremgår denne information ikke af figuren.

FIGUR 7 (%)
ANSÆTTELSE AF MUSIKTERAPEUT



■ MUSIKTERAPEUT ANSAT
■ INGEN MUSIKTERAPEUT ANSAT

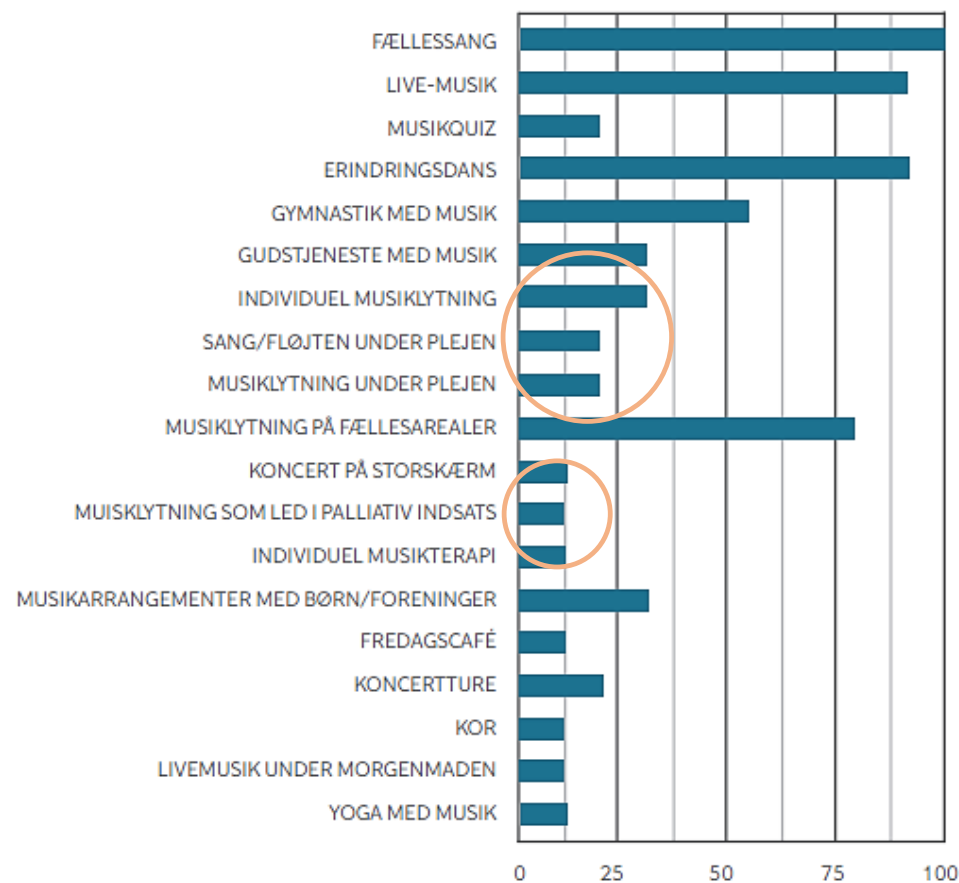


DE 5 HYPPIGSTE MUSIKTILTAGSTYPER

1. Fællessang (100%)
2. Livemusik (89%)
3. Erindringsdans (89%)
4. Musiklytning på fællesarealer (78%)
5. Gymnastik med musik (56%)

FIGUR 8 (%)

**PROCENTDEL AF PLEJECENTRE,
DER BERETTER OM DEN ENKELTE
MUSIKTILTAGSTYPE**

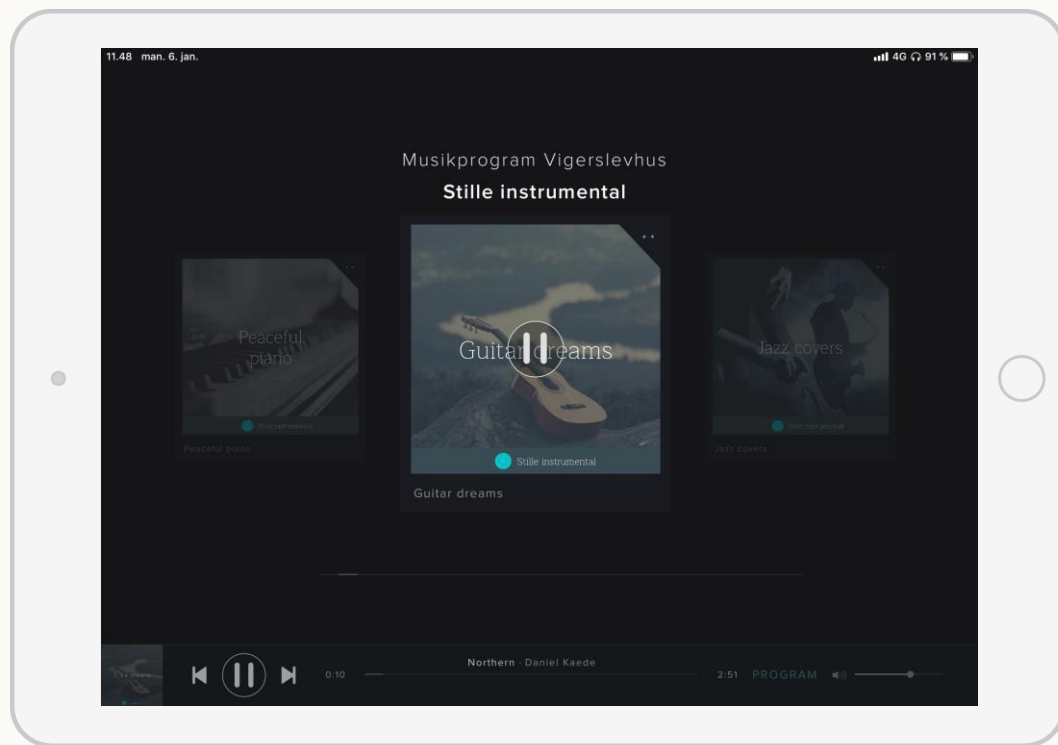




Palliativ musikløsning – Kbh Kommune

- Skræddersyet musikløsning: 15 stuer + fællesarealer
- Projektansættelse af musikterapeut inkl. konsulentrolle
- Kompetenceløft af personalet gennem undervisning og e-learning
- Evaluering af indsatsen af Kbh Kommune
- Sammenkobling med nyt videnscenter for palliation





Musikbibliotek

Adgang til stort musikbibliotek relevant for målgruppen med opdeling i kombineret genre og arousal-kategorier



Specialmusik - musikterapeut

Indspilninger med musikterapeut Lise H. Laursen, som efterligner en række af mest brugte værktøjer på hospice.



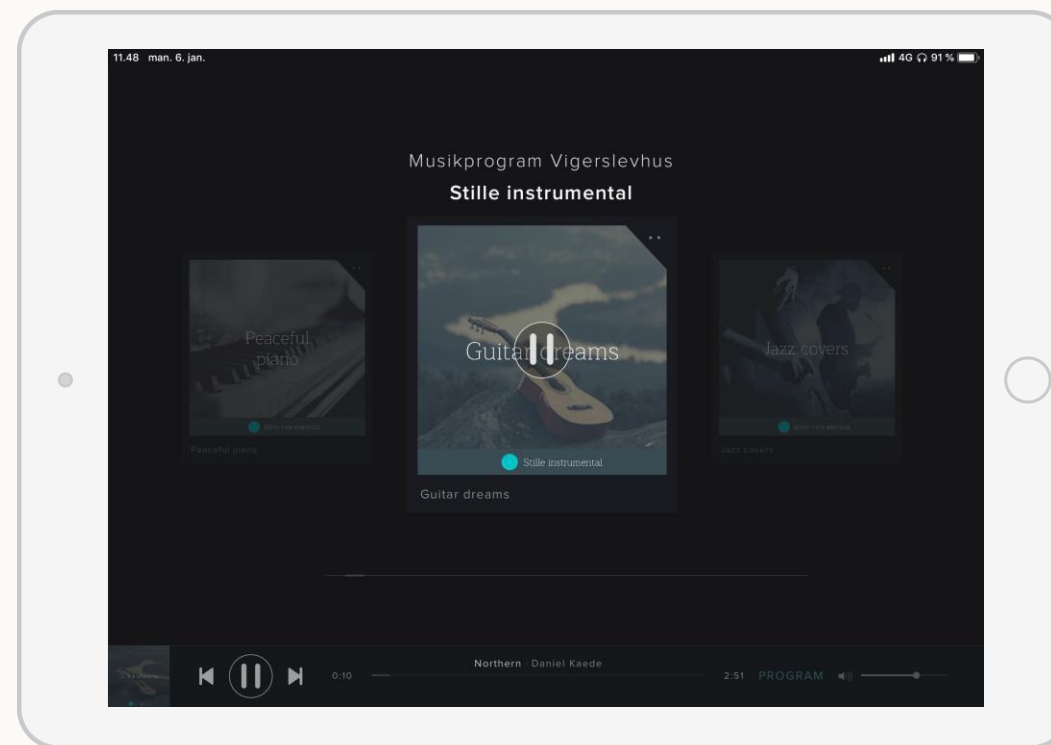
Døgnbaseret "radio" programmer

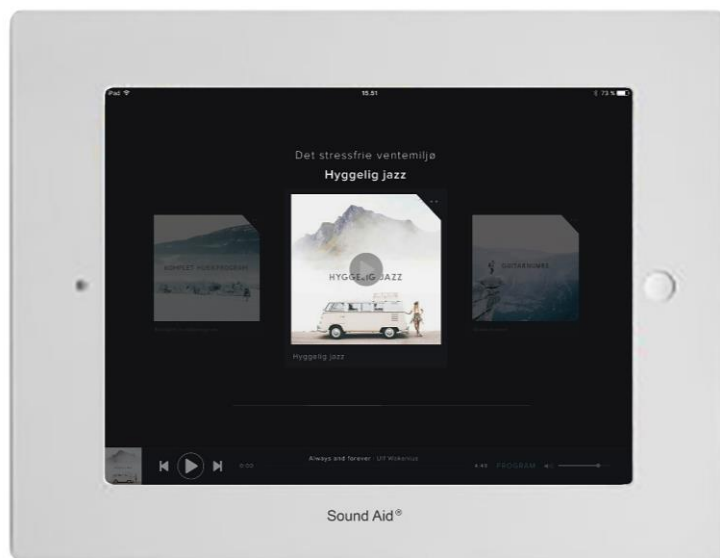
Døgnprogram til fællesarealer der kombinere en hel række musiklister, som passer til forskellige tidspunkter af dagen.



Fakta om musikløsning

- Streaming af musik – kræver net forbindelse
- Cirka 35 timers musik fordelt på 25-30 spillelister
- Gennemsnitslængde på en spilleliste er 75 minutter
- Betragte det som små radiokanaler (ikke vælge numre)
- Homogent udtryk i hver spilleliste
- Starter ved en random sang, når spilleliste vælges
- Afspiller i et loop – dvs. musikken stopper ikke af sig selv





Ipad monteret i aluminiumsramme



Musikken afspilles via Bluetooth

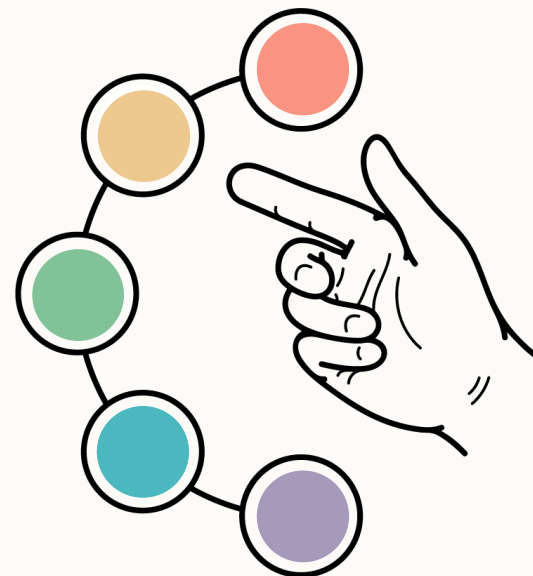


VIFA Copenhagen 2.0 trådløs højtalere



Hvad påvirker valget af musik?

- Formålet med lytning
- Tidspunkt på dagen
- Progression af sygdom
- Sindstilstand / humør
- Personlige præferencer
- Lyttemønstre og vaner





Niveau 3

Høj arousal

Niveau 2

Middel arousal

Niveau 1

Lav arousal



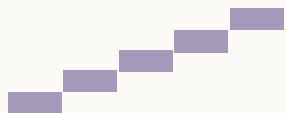


Opbygning af musiklister

Musikterapeut



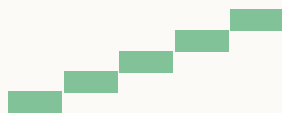
Meditative toner



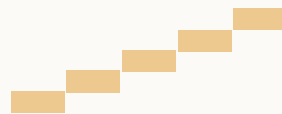
Stille instrumental



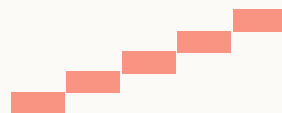
Rolige sange



Klassisk time

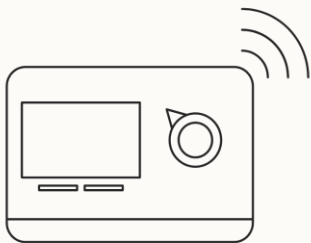


Danske numre





Hvordan lytter vi egentlig til musik?



Musik som stemning

- Musikken er i baggrunden
- Skaber stemning af fx ro og hygge
- Ofte mere neutralt og enkelt
- Lavere volumen (kan spille i lang tid)



Aktiv lytning

- Musikken er forgrunden
- Fokuseret lytning baseret på præferencer
- Ofte mere komplekst og stimulerende
- Højere volumen (bør spille i kortere tid)



Vores indledende registreringer:

- *Flere beboere nyder musikken og lytter aktivt i længere tid.*
- *Pårørende vælger musikken for at skabe et rum for dem selv.*
- *Smertelindring virker bedre i samspil med musikken.*
- *Personale udfører bedre personlige pleje til musikken.*
- *Personale slapper bedre af i deres pauser, når musik anvendes.*





Anbefaling 1

Lær så vidt muligt deres musiksmag at kende, når de ankommer til afdelingen.

Hjælpe dem med at finde noget musik, der matcher disse præferencer og skaber en tryghed.



Lyden af Lindring





Anbefaling 2

Udvid gerne den musikalske brug, og hjælp borgeren med at afprøve ny musik.

Og introducer gerne nye måder at bruge musikken fx til afspænding eller søvn eller ved tilfælde af angst og uro.



Lyden af Lindring





Anbefaling 3

Bekræft dem løbende i deres foretrukne musikvalg, samt initiativ til at lytte og evne til at nyde musik.

Vær tilstede i musikken med dem, og brug det gerne til at åbne for en samtale.



Lyden af Lindring





Anbefaling 4

Inddrag de pårørende så de bliver en del af oplevelsen.

Opfordre dem til tage initiativ og ejerskab i forhold til at bruge musikken og skabe rum for nærværende og gode øjeblikke.



Lyden af Lindring





Anbefaling 5

Vær opmærksom på at musik kan fremkalde både positive og svære følelser, der måske har været gemt væk længe.

Der kan derfor være brug for lidt ekstra omsorg og samtale, når det sker.



Lyden af Lindring





Anbefaling 6

Husk på at vores musikalske præferencer og behov ændrer sig i livets sidste fase.

Det der virkede i sidste uge gælder måske ikke længere, og ofte går behovet mod mere enkel og rolig musik.



Lyden af Lindring





Anbefaling 7

Hav altid et formål for øje, når
i bruger musik især, når
borgeren ikke selv kan betjene
løsning eller udtrykke ønske.

lagttag og mærk hvordan der
responderes på musikalske
stimuli.



Lyden af Lindring





SUNDHEDSSTYRELSEN

Musikaktiviteter og musikterapeutiske metoder

- Baggrundsmusik/lydstimulering

Afspilning af udvalgt musik på et fællesareal og hermed påvirkning af lydmiljø mhp. at skabe en særlig stemning (markere en højtid, markere dagsrytmen eller skabe ro ved at overdøve støj).

- Musiklytning

Afspilning af individualiseret musik (fx via iPod, anlæg eller lyttepude) udvalgt efter personlige præferencer og viden om livshistorie mhp. at skabe tryghed, regulere urolig adfærd og skærme.

- Musikterapeutisk pleje

Personales brug af musik og sang i plejesituationer, hvor verbal kommunikation erstattes med musisk kommunikation mhp. at berolige og skabe tryghed og værdighed omkring det, der skal foregå.





SUNDHEDSSTYRELSEN

Musikkens påvirkning

Musik påvirker os, også selvom vi ikke aktivt lytter til den. Undersøgelser viser, at musik afspillet i fx i spisesituationer eller mens der gives håndmassage reducerer agiteret adfærd hos demensramte (Casby & Holm, 1994; Gerdner & Swanson, 1993; Remington, 2002; Sung & Chang, 2005; Tabloski, McKinnon-Howe & Remington, 1995; Thomas, Heitman & Alezander, 1997; Zare, Ebrahimi & Birashk, 2010).

Musik spillet under personlig pleje mindsker agiteret adfærd, og der ses en højere grad af samarbejdsvillig adfærd hos den demensramte (Clark, Lipe & Bilbrey, 1998; Thomas, Heitman & Alezander, 1997).

Denne positive effekt øges, hvis personalet selv synger frem for at afspille musik, og der ses mindre aggression og modstand fra den demensramte og en større grad af gensidighed. Ofte synger den demensramte endog selv med (Brown, Götell & Eckman 2001; Hammar, Emami, Götell & Engström, 2011).





Forskning i musikterapi – personer med demens

Uddrag fra Peer Reviewed artikel, udgivet i tidsskriftet Dansk Musikterapi 2012, (9) 1

En lang række undersøgelser viser at musikterapi med personer med demens har en positiv effekt. Musik reducerer agiteret adfærd, angst, apati og depression, samt øger kognitive og sociale færdigheder, samarbejdsvillighed og gensidighed, når den anvendes i tværfaglige sammenhænge i plejesituationer eller i forskellige former for musikaktiviteter eller musikterapeutisk behandling. Levende musik samt musik, som den enkelte person foretrækker, har en positiv indflydelse på humør og sociale færdigheder, ikke mindst hvis plejepersonale og familie aktivt inddrages.

Personale og pårørende kan af musikterapeuter instrueres i at bruge musik, men der er ligeledes behov for tilbud som fx gruppemusikterapi, som kan være til gavn både for den demensramte og den pårørende. At lytte til musik, eller at spille og synge, aktiverer bevægelse, følelser og erindring, og musikken involverer derfor mere intakte områder af hjernen, således at selv svært demensramte kan genkende og forholde sig til musik. Gennem fælles musikoplevelser i musikterapien kan grundlæggende psykosociale behov dækkes hvorved neuropsykiatriske symptomer på demens reduceres.

Hanne Mette Ridder

*ph.d., professor ved Musikterapiuddannelsen,
Aalborg Universitet*





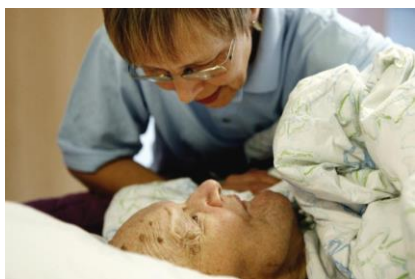
Daglig pleje

Lytning til musik og særligt sang kan virke som positiv afledning og skabe humør, lethed og lyst til at deltage samt et bedre funktionsniveau.



Aktiviteter

Musik kan danne rammen omkring en lang række aktiverende og stimulerende aktiviteter både individuelt og i fællesskab med andre.



Opvågning

Brug af små melodistykker eller velkendt musik kan være med at skabe bedre kontakt og øget motivation for at komme ud af sengen.



Måltider

Behagelig baggrundsmusik under måltider kan skabe ro og velvære og muligvis øge appetitten og interessen for mad.



Bedre søvn

Beroligende musik kort inden sengetid har vist sig at kunne skabe bedre søvn og dermed mere energi i løbet af dagen.

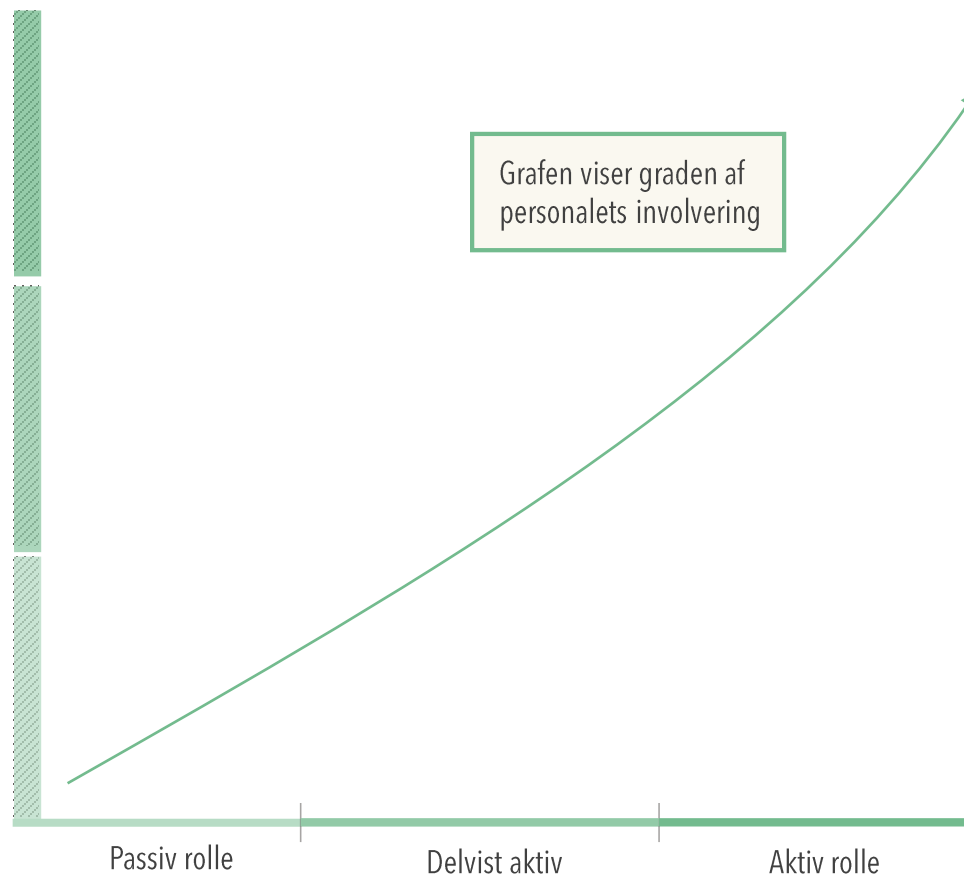
Musikstrategi - en integreret del af hverdagen



3 | Musikalsk omsorg og samvær
Musik, sang og nymmen brugt individualiseret i de daglige plejesituationer og som kommunikation

2 | Musik aktiviteter
Brug af stimulerende aktiviteter som fællessang, erindringsdans, musikquiz, remniscensfilm mv.

1 | Døgnstyret musikprogram
Automatiseret program der styrer og tilpasser musikken afhængig af tidspunktet på døgnet



Tak for jeres opmærksomhed!

Og i skal være velkomne til at tage kontakt...

KONTAKT

Jesper Stockholm
+ 45 26 21 12 99
jesper@zenspaces.dk

Vermlandsgade 51
2300 København S

zenspaces.dk



ZEN SPACES