



Kultur, helse & omsorg
NASJONALT KOMPETANSESENTER

Om Musikkbasert miljøbehandling – Forankring, metoder og videre samarbeid

Dialogkonferanse Sandnessjøen,

28. september 2018

Odd Håpnes, daglig leder, post@kulturoghelse.no www.kulturoghelse.no

Se hva som skjer når Gretha (83) får høre favorittmusikken sin

Demens gjør at Gretha Wærnes roter med ordene når hun snakker, men teksten til sangene på Spotify-lista si har hun stålkontroll på.



Elisabeth Skarud
Journalist



Morten Andersen
Fotograf

Publisert 24. juni kl. 13:39
Oppdatert i går kl. 16:56

<https://tv.nrk.no/serie/distriktsnyheter-midtnytt/DKTL99062218/22-06-2018#t=00h00m00s>

Musikk ved måltid på Paulus sykehjem



<https://musikkbasertmiljobehandling.no/resurser/musikk-ved-maltid-musikkbasert-miljobehandling/>

Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg ble etablert i Levanger 1. juli 2014.

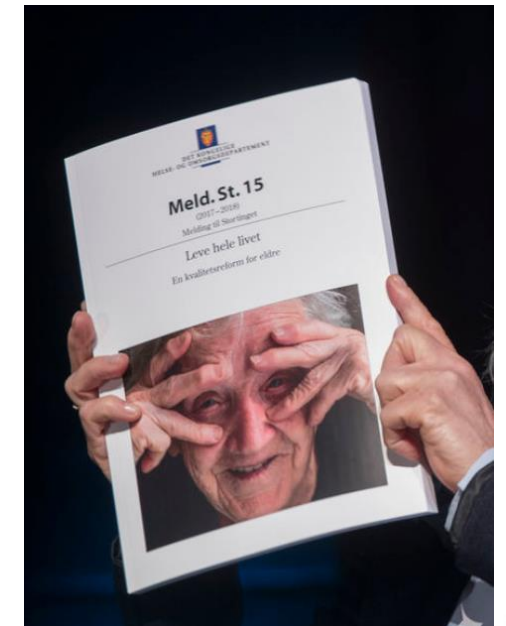
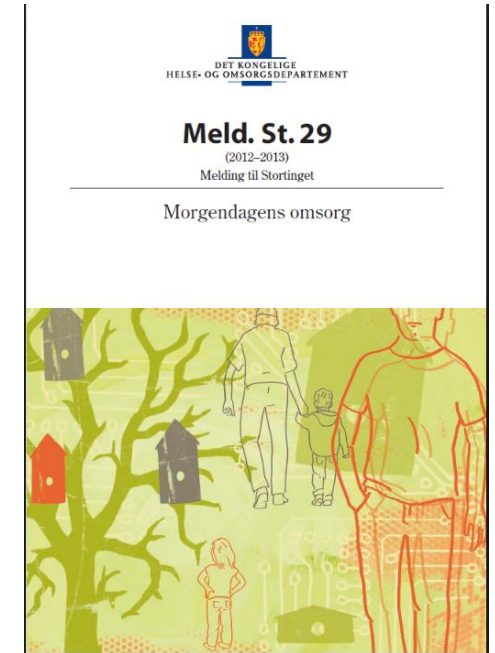
Senteret er forankret i Stortingsmelding 29 (2012-2013) *Morgendagens omsorg*, lagt inn i Omsorgsplan 2020.

I pkt 5.2.1

Det foreslås at Levanger (kommune) blir tildelt ansvaret for å være et nasjonalt kompetansesenter innen kultur, helse og omsorg, i samarbeid med de forsknings- og kompetansenettverk som er etablert. Videre forutsettes det at senteret samarbeider med andre sentrale fag- og forskningsmiljøer på området. x)

x) Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse

Kompetansesenteret lagt inn i Meld. St. (2017-2018) *Leve hele livet*. Opplæringsprogrammet Musikkbasert miljøbehandling lagt inn under Helsehjelp.



Kompetansesenteret ble skrevet inn i
Meld. St 29 (2012-2013)

Morge



Samfunnsmandat gitt
av Helsedirektoratet:

- *Bidra til metode- og kvalitetsutvikling innenfor helse og omsorg lokalt, regionalt og nasjonalt, gjennom samhandling mellom utdanningssektoren, forskningsmiljøer og praksisfeltet.*
- *Dokumentere og utvikle sang, dans og andre kulturuttrykk i en helse- og omsorgsfaglig ramme og utvikle systematiske tiltak som kan hjelpe utsatte individer og grupper og skape varierte og interessante arbeidsplasser for personalet.*
- *Bidra til spredning og implementering av ulike miljøterapeutiske metoder, herunder integrert bruk av musikk i omsorgstjenestene.*
- *Evaluerer tiltak som iverksettes og måle effekter av nye metoder og behandlingsformer.*

Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg



Oppgaver:

Forskning – opplæring -
praksisutvikling

Samarbeid med Nasjonal
kompetansetjeneste for aldring
og helse



- Verdighetscenteret, Bergen
- Norsk Kulturskoleråd
- Krafttak for sang
- Andre



post@kulturoghelse.no
www.kulturoghelse.no

Web-serie om helseeffektene av sang og musikk. Et samarbeidsprosjekt mellom Krafttak for sang og Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg.

[Se episode 1 – om sangens helseeffekter](#)



Musikkbasert miljøbehandling - Miljøbehandling med integrert bruk av musikk, sang og bevegelse



Nasjonalt opplæringsprogram – anskaffelse - utviklet på oppdrag fra Helsedirektoratet. Lagt inn i Kompetanseløft 2020. Egen post på statsbudsjettet.

Lagt inn som ett av 25 tiltak i Meld St. 15 (2017-2018) *Leve hele livet*.

Målgruppe: Ansatte og ledere i hjemmebaserte og institusjonsbaserte omsorgstjenester, psykisk helsearbeid og rusarbeid, forebyggende helsetjenester, rehabilitering og habilitering.

Faglig forankring: Meld. St. 29 (2012-2013) *Morgendagens omsorg: «når ansatte får mulighet til å bruke sang musikkterapeutisk, fungerer det mot uro og depresjon ved demens eller mot utagering ved stell og daglige aktiviteter»* (Myskja 2011, Sandell 2013).

Samarbeidspartnere i Musikkbasert miljøbehandling:



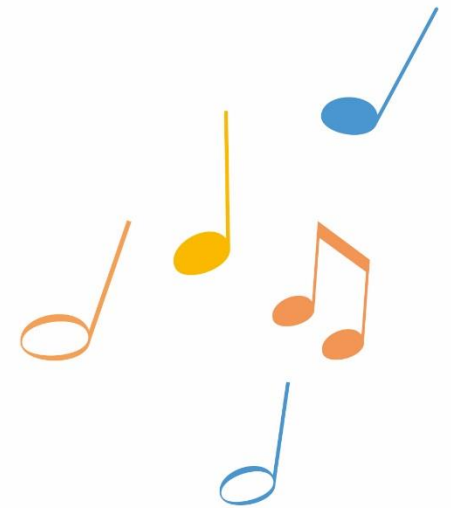
Kultur, helse & omsorg
NASJONALT KOMPETANSESENTER
www.kulturoghelse.no



Musikkbasert miljøbehandling i praksis

Enkle musikkbaserte verktøy med fokus på læring, helse og omsorg:


- Lydmiljøet – en bevisstgjøring
- Kartlegging av musikkpreferanser – utvide repertoiret
- Bruk av uroskjema/døgnvariasjonsskjema (ved kognitiv svikt, demens, andre)
- Musikktiltak individuelt og i grupper, samspill, fellessang
- Omsorgssang (der fokus er omsorg)
- Rytme som støtte ved forflytning og trening
- Sang, musikk og bevegelse som bidrag til variert fysisk aktivitet



Opplæringsprogrammet er tredelt og gir metoder og verktøy for å systematisk bruke musikk, sang og bevegelse i daglig omsorg.



MUSIKKBASERT
MILJØBEHANDLING

ABC Musikkbasert miljøbehandling	Samlingsbasert kurs	Høyere utdanning
<p>Inngår som en del av ABC-modellen til Nasjonal kompetansetjeneste for Aldring og helse i samarbeid med utviklingssentrene for sykehjem og hjemmetjenester (USHT).</p> <ul style="list-style-type: none">- En fagdag.- Egen ABC-perm med seks hefter.- Gruppearbeid på arbeidsplassen. 	<p>Samlingsbasert kurs gir større grad av fordypning og øker graden av spesifikke ferdigheter hos de som arbeider innen helse- og omsorgstjenestene.</p> <ul style="list-style-type: none">- Tre samlinger (3+2+1 dag)- Praktisk hjemmeoppgave i grupper med utprøving av metodene på arbeidsplassen. Tilbakemelding fra fagveileder, Audun Myskja. 	<ul style="list-style-type: none">- Musikkbasert miljøbehandling 15 stp. (høst 2018)- Kunst og kultur i helse og omsorg 15 stp. (Oppstart jan 2019) <p>Begge studiene tilbys av Nord universitet, Campus Levanger og Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg.</p> <ul style="list-style-type: none">- Fagdag i Musikkbasert miljøbehandling, et tilbud til studiesteder som tilbyr bachelorstudiet sykepleie. 

Kommunene kan søke fylkesmannen om tilskudd til opplæring/kompetanseutvikling mv fra tilskuddsordningen «Kommunal kompetanse og innovasjonstilskudd»

Se for øvrig www.musikkbasertmiljobehandling.no

Musikkbasert miljøbehandling kan:

- redusere forbruk av beroligende medisiner og sovemedisin
- redusere bruk av tvang
- aktivisere personer som sover unødvendig på dagen
- bedre kommunikasjonen mellom helsepersonell, den som mottar omsorg og pårørende
- redusere sykefravær

Hvem kan bruke musikk, sang og bevegelse i helse og omsorg?

- Helse- og omsorgsarbeidere – både i kraft av egen utdanning og kompetanse – og forsterket med opplæring i Musikkbasert miljøbehandling (MMB)
- Musikk/danseutdannede i kulturskolen, musikere med kompetanse i helse og omsorg og som arbeider i helsevesenet (inkl. DKSS)
- Musikkterapeuter (5- årig utdanning)
- Frivillig musikk- og kulturliv

«Ved systematisk bruk av musikk i daglige aktiviteter ble brukerne roligere og mindre utagerende, bruk av psykofarmaka ble kraftig redusert, pårørende ble mer tilfredse, sykefraværet gikk ned og pasienter man før var tre om å stelle, kunne nå stelles av en person»

Erfaringer fra helsearbeidere etter bruk av Musikkbasert miljøbehandling



Individuelle musikktiltak – noen eksempler

- **Del av daglig rutine:**
 - 15-20 min avspilt musikk før morgenstell
 - Omsorgssang i forbindelse med stell
 - Musikk før eller etter måltid
 - Beroligende musikk om kvelden ved leggetid
- **Støttetiltak ved behov:**
 - Individuelt tilpasset «freds-CD» (beroligende) og «fryd-CD» (aktiverende)
 - Rytme som støtte ved forflytning og gåtur

Møtet mellom kultur- og helsesektor

Kunst og kultur får

- en forsterket samfunnsrolle
- nye allierte som ser betydningen av kulturtiltak i en helsesammenheng

Helsefeltet stiller helt andre krav til dokumentasjon av betydningen og virkningen av kulturaktiviteter, bla gjennom forskning

Ulike stammespråk

Forskning på effekter av MMB

Ingrid Følling, intervju – fire sykehjem høsten 2018

Randomisert, evidensbasert studie under utvikling der MMB knyttes til smertebehandling (NTNU, UiO, Kompetansesenteret)

Sterkt behov for forskning på effekter av ulike, systematiske musikktiltak i demensomsorgen



- Musikkbasert miljøbehandling er faglig forankret blant annet i nyere forskning som viser at deltakelse i sang, musikk og bevegelse virker direkte på fysiologiske prosesser i kroppen som å
 - styrke immunforsvaret, redusere stress, angst og uro

Hvorfor kan helsefeltet være interessert i musikken?

«Systematisk bruk av sang og musikk kan redusere uro ved stell og redusere bruk av tvang i demensomsorgen»

(Myskja, 2012)

Neurologien viser at det å lytte til musikk øker positive følelser i hjernens «belønningssenter. Musikkstimulering bidrar til økt frigjøring av **dopamin** (kroppens naturlige rusmiddel)

(Salimpoor et al., 2011)

Årsaker til Parkinsons sykdom

Ved Parkinsons sykdom er det mangel på nervesignalstoffet dopamin i hjernen. Det skyldes at nerveceller i et bestemt område av hjernen dør eller svekkes. Årsakene ikke kjent



Hva er det med musikken?

Musikk kan:

- Igangsette følelser som ikke var tilstede i utgangspunktet
- Forsterke følelser og stemninger som allerede er tilstede
- Utløser serotonin i hjernen (Sloboda, 2005)
- Bidrar til produksjon av oxytocin i hjernen (Theorell, 2009)

Artikkel som har gitt HUNT størst oppmerksomhet internasjonalt:

• Materiale fra HUNT3 dokumenterer at de som deltar i kulturaktivitet «*opplever bedre helse, er mer tilfreds med livet sitt og har mindre forekomster av angst og depresjon*» (Cuypers et al, 2011)

n= 50797



Korprosjekt Brønnøysund vgs, helsefag



Noisy – korprosjekt ved Brønnøysund vgs i samarbeid med Distriktsmusikerene og Nord Kulturskoleråd



- Målet med prosjektet har vært å lære elevene å bruke sang og musikk i sin hverdag og sitt fremtidige yrke. Både som et kunstnerisk og sosialt uttrykksmiddel og for å skape trivsel. Vi har også vist elevene at sang og musikk kan brukes som et verktøy for å oppnå kontakt og kommunikasjon mellom og med både barn, ungdom, eldre og særlig demente

Evaluering – spm 6: Hva var din beste opplevelse i løpet av prosjektet?

- Å ha konsert for de eldre og se hvor gla de ble
- Reisen og gleden vi fikk fra publikum under konsertene og responsen etter
- Jeg koste meg selv om jeg ikke synes det er så gøy å synge eller har noen form av sangstemme
- Da den eldre damen begynte å danse og ikke ville slutte

Hva er det med billedkunsten?

Kultur og helse –bilde/kunst

- Forsøk på et sykehjem i Sverige på 2 "like" etasjer – forskjellig opplegg- den ene etasjen et systematisk opplegg med bilder og billedkunst (med fagperson) – den andre vanlig pleie
- Regelmessig arbeid med bilde og billedkunst, har positiv effekt på fysisk og psykisk helse hos eldre.
 - reduksjon av blodtrykk
 - bedring av humør
 - mindre uro, tretthet og smerte

(Wikstrøm, Theorell, 1993)

Lesing reduserer stress og holder hjernen aktiv.

En studie viser at eldre som leser jevnlig har mindre sjanse for å utvikle Alzheimer enn de som ikke gjør det.

<http://foreningenles.no/forskning/lesing-er-bra-for-helsa>

Fra The International Journal of Neuroscience:

Terapi med dansebevegelser:

forebygget depresjon,

virket stressreduserende fordi nivåene av serotonin og dopamin i kroppen ble regulert.

<http://veientilhelse.no/dans-bedre-helse>

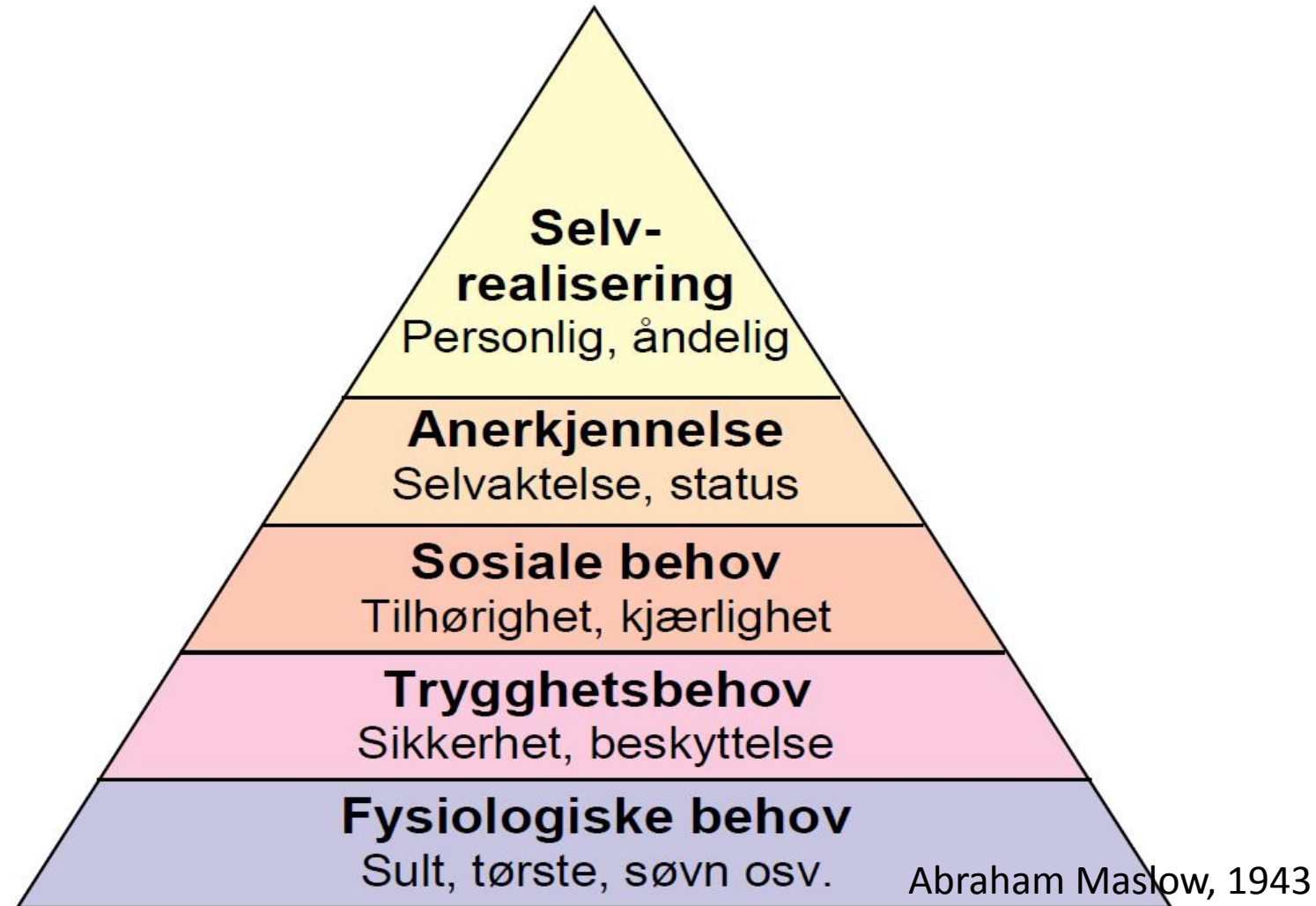
•

Hva slags grunnleggende behov har mennesket?

- Fysiske behov
- Psykiske behov
- Sosiale behov
- Åndelige behov
- Kulturelle behov

Men hvilke behov ivaretar vi når vi skal gi omsorg?

Hva slags grunnleggende behov har mennesket?
Vi må bryte med Maslows behovsforståelse – det er i realiteten forbindelseslinjer mellom alle nivåene og kunst og kultur inngår på alle trinn



Om medvirkningens paradoks

”Av og til må man gi folk
det de ikke visste at
de ville ha”.

Meld. St. 10

(2011–2012)

Melding til Stortinget

Kultur, inkludering og deltaking



«Kultursektor skal i større grad arbeide for å nå personar og grupper som i dag står utanfor kulturlivet.»

(s.11)

Rammeplan for kulturskolen

MANGFALD OG FORDJUPING



© 2014 Norsk Kulturskoleråd

Kulturskolen som
ressurssenter

En historisk sjanse
til å få nye allierte
og større
gjennomslagskraft

Kulturskolen som ressurscenter

«I kulturskolens rolle som lokalt ressurscenter inngår også samarbeid med helsesektoren, bla med barnevern, sosialtjeneste, flyktningetjeneste, helsesøster og eldreomsorg»

(Rammeplanen, pkt 1.5.1)

Folkehelseloven, 1. jan 2012 (gjeldende lov)

Folkehelseloven skal bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller.

Loven legger til rette for politisk forankring av folkehelsearbeidet og for en langsiktig, systematisk innsats

Alle sektorer i samfunnet skal bidra til positiv utvikling av helse, inkludert kunst- og kulturfeltet



Høring på ny Folkehelsemelding (2018-2019)

(Fra Kompetansesenterets høringsnotat til HOD 14.09.2018)

- “Kulturskolene i Norge driver utstrakt opplæring i ulike kunst- og kulturfag for barn og ungdom opptil 18 år. I tillegg er det nedfelt i den ny Rammeplanen for kulturskolene at de skal være lokale ressursentre. Dette innebærer direkte samarbeid med skoleverket, helse- og sosialsektor og i forhold til integrering og inkludering. Her ligger det et stort uuttatt helsepotensiale ut fra forskning som viser sammenhenger mellom estetisk praksis, læring og helse.
- Vårt kompetansesenter samarbeider med Norsk Kulturskoleråd med tanke på å utvikle og konkretisere helseeffektene gjennom musikalsk/kulturell kompetanseutvikling hos barn og unge.
- Videre samarbeider vi med Kulturskolerådet om å videreutvikle opplæringsprogrammet Musikkbasert miljøbehandling. “

Reggio Emilia barnehagene (bla Rana kommune)



ett barn har
hundra
språk

Selv den lengste reise
starter med et lite
steg

Vi har ikke noe valg – vi kan ikke snu
Kulturskolen for alle – en sterkere samfunnsaktør
Vi må lære av Sigge og hans historie
Vi deltar sammen i en stille revolusjon



Odd Håpnes, daglig leder
95156306, odd@kulturoghelse.no
www.kulturoghelse.no