



Kultur, helse & omsorg
NASJONALT KOMPETANSENSENTER

Musikkbasert miljøbehandling - hva, hvem, hvordan og hvorfor?

Dialogkonferanse MMB Helgeland
Mo i Rana, 24.10.2019

Odd Håpnes, musikkviter, daglig leder Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg



1



DET KONGELIGE
HELSE- OG OMSORGSDEPARTEMENT

Meld. St. 29

(2012-2013)
Melding til Stortinget

Morgendagens omsorg



- 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.
- Evaluere tiltak som iverksettes og måle effekter av nye metoder og behandlingsformer.

2

MUSIKKPROSJEKTET

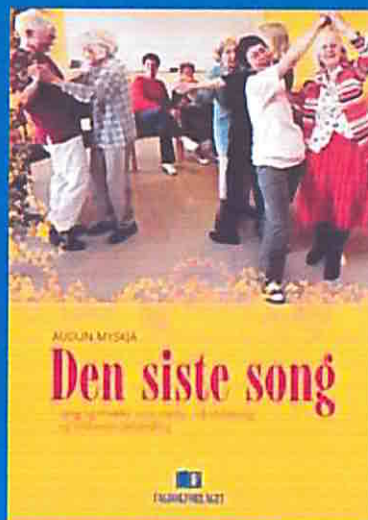
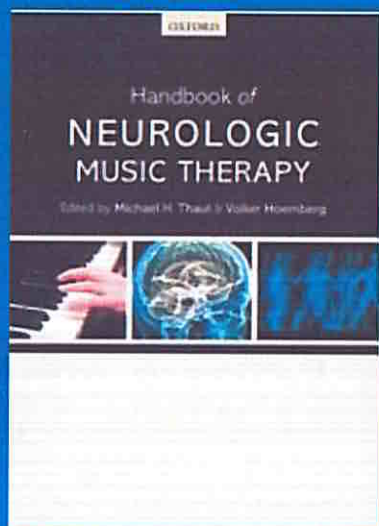


MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING



Ved Bergen Røde Kors Sykehjem bruker vi musikk systematisk som en del av miljøbehandling. Ved nøye kartlegging av den enkelte pasient setter vi inn tiltak både individuelt, og til felles aktiviteter som for eksempel dans og bevegelse. Musikk kan bedre gangfunksjoner, vedlikeholde restressurser, gi glede, mestringsfølelse og ha god virkning mot uro, angst og agitasjon.

3



4

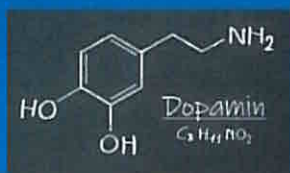
Hvorfor kan helsefeltet være interessert i musikken?

Regulerer oppmerksomhetssystemet i hjernen

Nevrologien viser at det å lytte til musikk øker positive følelser i hjernens «belønningscenter».

Musikkstimulering bidrar til økt frigjøring av hormonet **dopamin**

(Salimpoor et al., 2011)



5

Hva skjer ved 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



6

HUNT3 (og HUNT 4: 2017-2019)

9 Hvor lang tid bruker du til sammen daglig foran dataskjerm? (Sett 0 hvis du ikke bruker data)

I arbeid timer I fritid timer

10 Hvor mange timer ser du på TV/video/DVD daglig?

Mindre enn 1 time ☐ 1-3 timer ☐ 4-6 timer ☐ Mer enn 6 timer ☐

KULTUR/LIVSSYNN

11 Hvor mange ganger har du i løpet av de siste 6 måneder vært på/t

(Sett ett kryss pr. linje)

	Mer enn 3g /mnd	1-3g /mnd	1-6g siste 6 mnd	Aldri
Museum, kunstutstilling	☐	☐	☐	☐
Konsert, teater, kino	☐	☐	☐	☐
Kirke, bedehus	☐	☐	☐	☐
Idearrangement	☐	☐	☐	☐

12 Hvor mange ganger har du i løpet av de siste 6 måneder selv drøvt med:

(Sett ett kryss pr. linje)

	Mer enn 1g /uke	1g /uke	1-3g /mnd	1-5g siste 6 mnd	Ingen gang
Föreningsvirksomhet	☐	☐	☐	☐	☐
Musikk, sang, teater	☐	☐	☐	☐	☐
Menighetsarbeid	☐	☐	☐	☐	☐
Friluftsliv	☐	☐	☐	☐	☐
Dans	☐	☐	☐	☐	☐
Trening, idrett	☐	☐	☐	☐	☐

13 Hvilket livssyn vil du si ligger nærmest opp til ditt eget? (Sett ett kryss)

Kristent livssyn ☐ Atetistisk livssyn ☐
Humanistisk livssyn ☐ Annet livssyn ☐

14 Når det skjer vonde ting i livet mitt, tenker jeg: "det er ei mening med det".

Ja ☐ Nei ☐ Vet ikke ☐

15 Jeg søker hjelp hos Gud når jeg trenger styrke og trøst.

Aldri ☐ Av og til ☐ Ofte ☐

7

NTNU Online First, published on May 23, 2011 as 10.1111/j.1365-2214.2011.01151.x

Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway

Kornstad Cuyper,^{1,2} Østrem Krokstad,^{1,2,3} Tord Ungaas-Høibom,^{1,2} Margunn Skjellum,⁴ Lars Olav Byrnes,^{1,2} Jostein Håkonsen^{1,2}

ABSTRACT
Background Cultural participation has been associated with improved mental health and well-being. However, little is known about the association between cultural activities and mental health. The HUNT study is a large, population-based study in Norway. The aim of this study was to examine the association between cultural activities and perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life in a large sample.

Methods The study is based on the first questionnaire-based survey (HUNT Health Study, 1984-1986), including 10 717 adult participants from Nord-Trøndelag County, Norway. Data on cultural activities, both receptive and creative, perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life were collected by questionnaire.

Results The logistic regression models, adjusted for age, sex, education, income, and other factors, showed that cultural activities were significantly associated with good health, and satisfaction with life, low anxiety and depression scores in both genders. Receptive and creative cultural activities were associated with good health, and satisfaction with life, low anxiety and depression scores in both genders. The association between cultural activities and perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life was stronger in those with low education and income.

Conclusions The questionnaire-based study suggests that cultural activities are associated with good health, and satisfaction with life, low anxiety and depression scores in both genders. The association between cultural activities and perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life was stronger in those with low education and income.

NTNU
HUNT forskningscenter

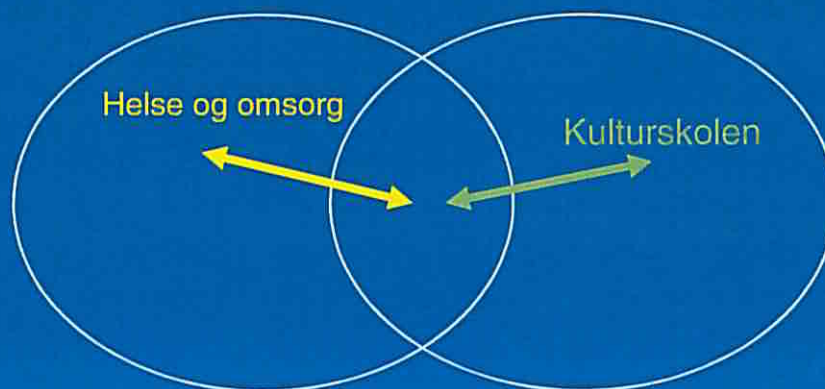
"De som deltar i kulturell aktivitet opplever bedre helse, er mer fornøyd med livet og har mindre forekomst av angst og depresjon"

(Cuyper, et al., 2011)

n = 50797

8

Sang, musikk og bevegelse – MMB (Helgeland) - samhandling mellom sektorer



Odd Håpnes, Brønnøystad
22.10.2019

9

Sang, musikk, bevegelse og billedkunst – MMB Brønnøy - samhandling mellom sektorer



Odd Håpnes, Brønnøystad
22.10.2019

10

Hva er helse?

”Evne til å møte hverdagens krav og utfordringer”

Peter F. Hjort (1995)

11

Hva er kultur og helse?

Systematiske og gjennomtenkte kulturtiltak med formål å styrke helse samtidig som kulturens opplevelsesverdi/egen verdi ivaretas

Helseeffekt av kulturdeltakelse både under selve aktiviteten/opplevelsen og langtidseffekt

12

Møtet mellom kultur- oppvekst - og helsesektor

Alle sektorer får nye allierte som
ser betydningen av de andres arbeid

Helsefeltet stiller helt andre krav til
dokumentasjon av betydningen og
virkningen av kulturaktiviteter

13

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

- Helse- og omsorgsarbeidere med opplæring i Musikkbasert miljøbehandling (MMB) el
- Kulturskoleansatte, musikkpedagoger, musikkutdannede i helsevesenet, musikere mv
- Musikkterapeuter (5 årig utdanning)
- Frivillig kulturliv, frivillig musikkliv

14




Musikkbasert miljøbehandling (MMB)

Nasjonalt opplæringsprogram i Miljøbehandling med integrert bruk av musikk, sang og bevegelse

for ansatte i helse- og omsorgstjenestene (2015 – 2020)

Inngår i Kompetanseløft 2020
Rapportering til Helsedirektoratet
Lagt inn i «Leve hele livet» – den nye Eldremeldingen (iverksetting fra 2021)






15

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

ABC Musikkbasert miljøbehandling	Samlingsbasert kurs	Høyere utdanning
Inngår som en del av ABC-modellen til Nasjonal kompetansetjeneste for Aldring og helse i samarbeid med utviklingssentrene for sykehjem og hjemmetjenester (USHT). - En fagdag. - Egen ABC-perm med seks hefter. - Gruppearbeid på arbeidsplassen.	Samlingsbasert kurs gir større grad av fordypning og øker graden av spesifikke ferdigheter hos de som arbeider innen helse- og omsorgstjenestene. - Tre samlinger (3+2+1 dag) - Praktisk hjemmeoppgave i grupper med utprøving av metodene på arbeidsplassen. Tilbakemelding fra fagveileder, Audun Myskja.	- Musikkbasert miljøbehandling 15 stp. (høst 2018) - Kunst og kultur i helse og omsorg 15 stp. (Oppstart jan 2019) Begge studiene tilbys av Nord universitet, Campus Levanger og Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg. - 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







16



Hvilken forskning kan brukes i politikkutforming?

I St.Meld. St. 29 (2012-2013) *Morgensdagens omsorg*, kap 5.2.1 står det:

Det er gradvis utviklet ulike miljøbehandling og måter å møte pasientgrupper på, **som har vist seg å ha effekt på behandling, velvære, medisinbruk og personalressurser.** Nyere studier viser at *“når ansatte får muligheten til å bruke sang og musikk terapeutisk, fungerer det mot uro og depresjon ved demens eller mot utagering ved stell og daglige aktiviteter”*

(Myskja 2012, Sandell 2013)

17

Fra Konkurransesgrunnlaget 2015-06-15

«Opplæringsprogrammet Miljøbehandling med integrert bruk av musikk og sang»

Mål:

at individuelt tilpasset bruk av sang, musikk og bevegelse skal skje ved at helse- og omsorgsarbeidere får kompetanse om bruk av musikktiltak tilpasset den enkelte bruker/pasient.

*Dette kan skje ved at deltakerne gis verktøy og metoder til å kartlegge brukernes/pasientenes behov og preferanser. Med utgangspunkt i kartleggingen skal de sørge for at musikk og sang tilpasset den enkeltes **behov tas i bruk og dokumenteres gjennom journalføring på lik linje med andre typer behandling og medikamenter.***

18

Musikkbasert miljøbehandling i praksis



Enkle musikkbaserte verktøy i omsorgsarbeid:

- Lydmiljøet – en bevisstgjøring og tilrettelegging
- Kartlegging av musikkpreferanser
- Musikktiltak individuelt og i grupper
- Bruk av **logg**/uroskjema/døgnvariasjonsskjema
- Omsorgssang og bidrag til god kommunikasjon
- Rytme som støtte ved forflytning og trening
- Sang, musikk og bevegelse som bidrag til variert fysisk aktivitet
- Ivaretar den ansattes egenomsorg og god kommunikasjon mellom den som gir og den som mottar omsorg

19

Bruk av døgnvariasjonsskjema

20



Spotify og spillelister Eks Trondheim Hospital

- ✎ Familieabonnement; hver avdeling har sin egen bruker
- ✎ Spotify installert på stasjonær pc på vaktrom og på nettbrett.
- ✎ Alle beboere får sin spilleliste i Spotify; merket med nummer
- ✎ Spillelister i kontinuerlig endring
- ✎ Bruk av spotify; eget punkt på opplæringsplan

21

Resultater og erfaringer med MMB

- Bidrar til å **dempe** uro og aggresjon
- **Løfte personer** som sover unødvendig på dagtid – redusert vandring på natta
- Bruk av sove- og innsovningsmedisin **redusert**.
- Dokumentert **reduksjon i bruk av tvang** hos beboere på sykehjem
- **Aktiverer** beboernes egne ressurser, mer fornøyde pårørende
- Mer **fornøyde** ansatte



22

Forskningsprosjektet «Smertestudien»

Randomisert/kontrollert studie
(2019-2020)

Trondheim og Oslo kommuner – 240 personer inkludert
120 får MMB og 120 er i kontrollgruppe uten MMB

MÅL:

Å undersøke om Musikkbasert miljøbehandling
**kan lindre smerte for personer med
demensdiagnose**

Å undersøke om Musikkbasert miljøbehandling
kan **dempe uro og utagering**
(nevropsykiatriske symptomer), øke
livskvaliteten og øke den fysiske aktiviteten

23

Målgrupper

Målgruppene for opplæringsprogrammet MMB er:

*"ansatte som arbeider med brukere/pasienter i
alle aldre og med ulike sykdommer og lidelser.*

*Dette inkluderer ansatte i hjemmebaserte og
institusjonsbaserte omsorgstjenester, psykisk
helsearbeid og rusarbeid, forebyggende
helsetjenester, rehabilitering og habilitering"*
Hvor kan kulturskoleansatte komme inn her?

24



25

Fra rammeplanen for Kulturskolen

Fra innledningen:

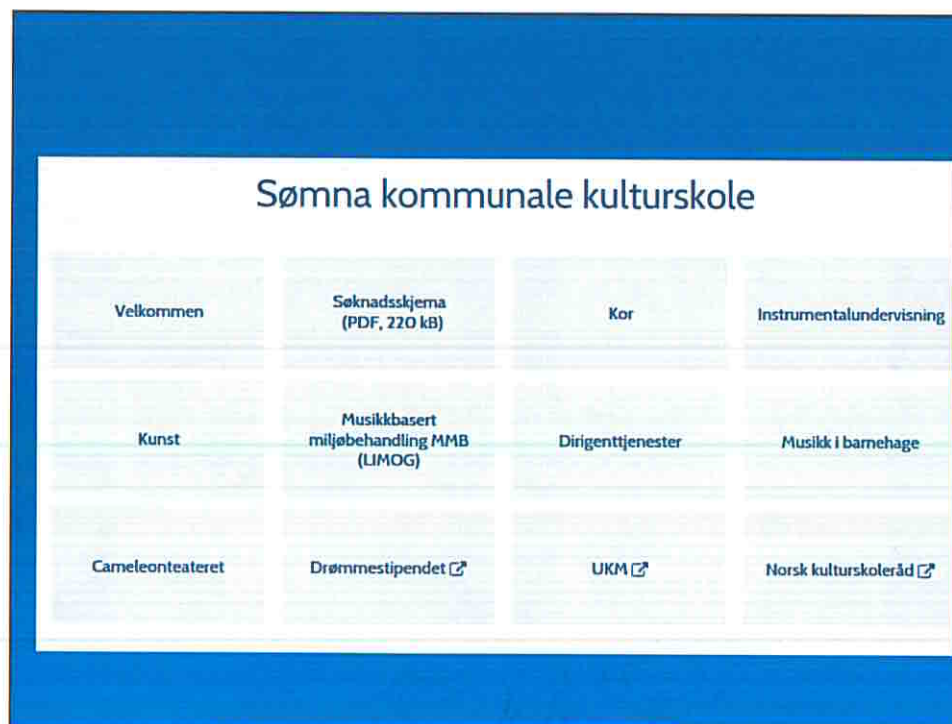
- ✓ Som lokalt ressurscenter skal kulturskolen også medvirke til å styrke kulturell kompetanse og utfoldelse i lokalsamfunnet gjennom forpliktende samarbeid med skole-, kultur- og helsesektoren. Dette samarbeidet retter seg mot alle innbyggere i kommunen
- ✓ (Norsk kulturskoleråd, 2016, s.5)

Fra 1.5.

I Kulturskolens rolle som lokalt ressurscenter inngår også samarbeid med helsesektoren, **bl.a. med barnevern, sosialtjeneste, flyktningtjeneste, helsesøster og eldreomsorg.**

(Norsk kulturskoleråd, 2016, s. 9)

26



27

Musikk-vitamin 2018- trinn 2 skal være et forebyggende og helsefremmende tiltak for beboere rammet av demens ved kommunens to sykeheim og beboere ved omsorgsleiligheter med heldøgns bemanning.

AKSET
kultur- og skolesamfunn

INDERØY
KULTURSKOLE

7 / 15

Inderøy kommune
Best - i lag

28

Suksessfaktorer



Forankring!
 Statlige og kommunale planverk
 Ledernivå

Økonomi, skriv gode søknader, søk råd

Bygg gode relasjoner på tvers av sektorene!

Ting tar tid, ha tålmodighet





29



Kommuneplan for Grane Kommune





Virksomhetsplan for Grane kulturskole 2018-2021

- Leverer/ selger Dirigent- og instruktørtjenester til det frivillige kulturliv
- Ta ansvar for *Den kulturelle skolesekken* – lokal DKS produksjon i samarbeid med grunnskolen
- Musikalsk ledelse i *Generasjonssang* – sangaktivitet mellom førskolebarn og beboere ved sykeheimen
- Legge til rette for øvrig kulturliv i forhold til lokaler/ utstyr/ lydarbeid når det er muligheter for dette

30

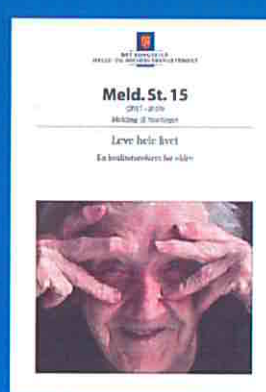
Musikkbasert miljøbehandling i praksis



- Lydmiljøet – en bevisstgjøring og tilrettelegging
- Kartlegging av musikkpreferanser
- Musikktiltak individuelt og i grupper
- Bruk av logg/uroskjema/døgnvariasjonsskjema
- Omsorgssang
- Rytme som støtte ved forflytning og trening
- Sang, musikk og bevegelse som bidrag til variert fysisk aktivitet
- Ivaretar den ansattes egenomsorg og god kommunikasjon mellom den som gir og den som mottar omsorg
- **Vi må justere innholdet noe i møte med andre sektorer og med nye målgrupper - MMB 2.0?**

31

Nasjonal forankring og lokal samhandling mellom sektorer er smart



32

Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre

Statssekretær Anne Helene Bramo

29.03.2019

Leve hele livet
- Vi skaper en kvalitetsreform for eldre



33

Reformens hovedområder

- Et aldersvennlig Norge
- Aktivitet og fellesskap
- Mat og måltider
- Helsehjelp
- Sammenheng



5 løsninger på hvert område- basert på lokale tiltak og eksempler - som kommunene kan gjennomføre gjennom lokale tilpasninger.

(Bramo, HOD, 29. mars 2019)

34

Et aldersvennlig Norge

Målet er å gjøre samfunnet mer aldersvennlig, og bruke de ressursene eldre har for å delta og bidra

Råd for et aldersvennlig Norge er etablert i 2018 som en videreføring og modernisering av Statens seniorråd



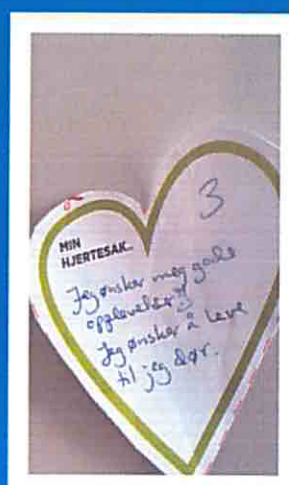
35

Aktivitet og fellesskap

Målet er økt aktivitet, gode opplevelser og fellesskap:

1. Gode øyeblikk
2. Tro og liv
3. Generasjonsmøter
4. Samfunnskontakt
5. Sambruk og samlokalisering

Basert på over 50 lokale eksempler



36

Helsehjelp -løsninger

Målet er å øke mestring og livskvalitet, forebygge funksjonsfall og gi rett hjelp til rett tid:

1. Hverdagsmestring
2. Proaktive tjenester
3. Måltrettet bruk av fysisk trening
4. Miljøbehandling
5. Systematisk kartlegging og oppfølging



Basert på over 30 lokale eksempler

37

Musikkbasert miljøbehandling - eksempler

- *Feviktun bo- og omsorgssenter i Grimstad*
 - større oppmerksomhet på beboernes restressurser
 - mer interessant og variert arbeidsdag for de ansatte
 - mindre uro, aggresjon og bruk av tvang.
- *Ytterøy helsetun i Levanger*
 - CD-spillere på alle pasientrom
 - sang og musikk i stellsituasjoner og under måltider
 - reduksjon i bruk av psykofarmaka og sovemedisiner

38

4. Miljøbehandling

Miljøbehandling kan øke mestring og velvære, skape nye muligheter for kommunikasjon, dempe angst og uro og redusere unødig legemiddelbruk hos eldre. Miljøbehandling kan inneholde integrert bruk av musikk og andre kulturuttrykk i behandling og daglige aktiviteter, minnearbeid, gjenkjenning og sansestimulering. Miljøbehandling kan være på tre nivåer:

- Miljøbehandlingstiltak er enkelttiltak rettet mot en enkelt person eller en gruppe som for eksempel bruk av musikk og sang under stell eller organisert som fellesaktivitet
- Miljøterapeutiske metoder kan for eksempel være bruk av minnearbeid eller reminisens, sansestimulering, bruk av fysisk aktivitet eller tilrettelagte måltider
- Miljøbehandling kan også handle om å utnytte og skape gode fysiske og psykososiale rammebetingelser

Tabell 1.15 Lokale eksempler til inspirasjon, se også boks 7.5

Tittel	Hva	Hvem
Film for minnene	Filmer med innhold som er tilpasset personer med demens, og som kan brukes i stimulerings- og aktiviserings-tiltak	Produksjonsselskapet Glefs i samarbeid med Nasjonal kompetansetjeneste for Aldring og helse og Asker kommune
Musikkbasert miljøbehandling	Systematisk bruk av sang, musikk og bevegelse integrert i daglige aktiviteter og gjøremål	Feviktun bo- og omsorgssenter i Grimstad kommune Ytterøy helsetun i Levanger kommune

Musikk og forebygging av Alzheimer

½ time med meningsfull musikk- og sangaktivitet 2 ganger i uka for demenssjuke kan forsinke utviklingen av sjukdommen Alzheimer

(Gerdner, 2003)

41

Effekter av kunst og kulturaktiviteter på individer

Emosjonelle

- Positive emosjoner, glede, energi

Fysiske

- Spenninger, hjerte-lunge, hormonproduksjon

Kognitive

- Fokusering, konsentrasjon, hukommelse, læring

Sosiale

- Treffe folk, vennskap, nettverk

Meningsfulle

- Bidra, skape, oppleve, vakkert, sterke øyeblikk

42

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

Dansens gjer at Gretha Wærnes roser med ordene når hun snakkes, men teksten til sangene på Spotify-instā si har hun stakontroll på.



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

NB: Go 3 min and 39 sec into the video

Musikk ved måltid på Paulus sykehjem



<https://musikkbasertmiljoehandling.no/resurser/musikk-basert-miljoebehandling/>

43



44



45

«Gaven», Nils Aas
Nils Aas Kunstverksted, Inderøy

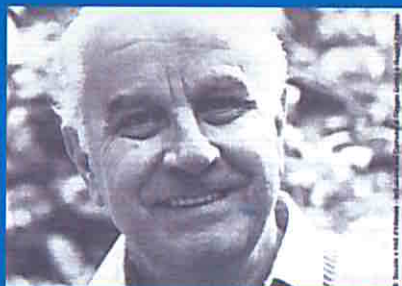


46



47

Reggio Emilia- pedagogikken



Loris Malaguzzi så barn som rikt utrustet, med hundre språk - ulike estetiske uttrykk men også matematiske og naturvitenskaplige språk - (men vi mister nittini).

Disse språkene gjør at barn utvikler sin livskompetanse

48

«Et barn har hundre språk» Reggio Emila-pedagogikken

Barn søker å forene alle sine språk:

“Fantasi, innovasjon, konstruksjon,
kunst, sang, musikk, dans, skriving,
kropp og sjel, utforskning av naturen”

Disse språkene (multiple languages) hjelper
barn til å utvikle kunnskap og forstå verden.
Omgivelser og natur er viktige arenaer.

49

Nasjonal forankring og lokal samhandling mellom sektorer er smart



50

Kunst og kultur i helse og omsorg
og KULTURSKULENES ROLLE

2.5. Fritid kultur og nærmiljø - side 37

Opplæringslova § 13-6 krev at alle kommunar skal ha eit musikk- og kulturskuletilbod til barn og unge i tilknytning til skuleverket eller kulturlivet elles. Norsk kulturskoleråd har utarbeidd ein rammeplan som er retningsgivande for kulturskulane. I rammeplanen står det at kulturskulane skal vere lokale ressurscenter. Det inneber direkte samarbeid med skulen, helse- og sosialsektoren og kulturlivet, og det må leggjast til rette for integrering og inkludering.

Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg samarbeider med Norsk kulturskoleråd med sikte på å utvikle og konkretisere helseeffektane gjennom musikalsk/kulturell kompetansautvikling hos barn og unge

NORSK KULTURSKOLERÅD

51

Weich, G.F. et al. 2014. Singing and social inclusion. Frontiers in Psychology volum 5: 803.
doi: 10.3389/fpsyg.2014.00803

Fokus på barnas opplevelse av egen sangevne, selvfølelse og sosial tilhørighet.

Resultatene viser at elevene som deltok gjennomsnittlig lå to år foran øvrige elever i forhold til sangutvikling.

De minste barna lå tre år foran jevnaldrende som ikke deltok. Disse barna var både mer fornøyde med seg selv og hadde en sterkere opplevelse av sosial tilhørighet.



52

Når korsang blir obligatorisk i skolen: Noisy – korprosjekt ved Brønnøysund vgs, helse og oppvekstfag (2015-)



Målet med prosjektet har vært å lære elevene å bruke sang og musikk i sin hverdag og sitt framtidige yrke

Både et kunstnerisk og sosialt uttryksmiddel og for å skape trivsel.

Vi har også vist elevene at sang og musikk kan brukes som et verktøy for oppnå kontakt og kommunikasjon mellom og med både barn, ungdom, eldre og særlig demente
(lærer, 2017)

53

<https://www.canterbury.ac.uk/health-and-wellbeing/sidney-de-haan-research-centre/documents/lambeth-and-southwark-singing-for-better-breathing-final-report-june-2017.pdf>

Sidney De Haan
Research Centre for Arts and Health

SINGING FOR BETTER BREATHING

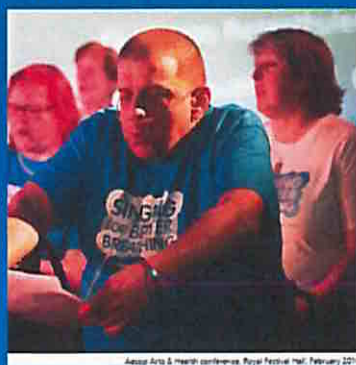
Findings from the Lambeth and Southwark
Singing and COPD Project

Stephen Cuth, Ann Skingley, Sarah Page, Liza Stephens, Sade Hurley, John Robinson, Steve Meadows, Izzy Jones, Anna Jackson, Robin Tuller, Nadine Wren, Dave McLeod, Julia Park, Samira Achari, Adam Barton, Guillermo Ricontrone and Shiga Shah

In association with
University of Kent

Funded by
Canterbury Christ Church University

Sang ukentlig 90 min for
personer med KOLS-
diagnose. To profesjonelle
sangpedagoger leder



Adapted Arts & Health conference, Royal Festival Hall, February 2018

54

Om åndedrettets hemmelighet

"Allerede for tusener av år siden forsto vismennene i India og Østen den store betydning som et regulært åndedrett har for helse og motstandskraften mot sykdom.

Derfor opphøyde de så og si pusteøvelser i visse kroppsstillinger til religiøse seremonier, for at større masser skulle praktisere øvelsene daglig som en plikt"

(Yesudian og Haich 1965:53f).

55

Kontroll av åndedrettet og behandling av hjertelidelser

- Luciano Bernardi, lærte forsøkspersoner (pasienter) å senke åndedrettet til 6 ganger i minuttet (Bernardi et al 1998).
- Resultat: Høyere oksygenivå i blodet og presterte bedre på fysiske tester enn ved vanlig pusting (som er 12-14 pust i minuttet)
- En senere studie ledet av Bernardi, viste at avslappet og avspent åndedrett seks ganger i minuttet i to uker bidro til:
- **senket blodtrykk kombinert med høyere oksygenopptak hos hjertepasienter** (Bernardi et al 2002).
- **Arbeid med sangstemmen og korarbeid kan medføre en innsikt i og en kontroll over åndedrettet som har større betydning enn det som er allment kjent i befolkningen**

56

Studie på effekt av korsang

Hva: Hvilken effekt har korsang på

- stresshormonet kortisol
- stemningsleie
- immunglobulin (S-IgA) (som bidrar til å styrke immunforsvaret)

Hvem: Blandet amatørkor, (Stuttgart)

Resultat (noe forenklet):

1. Synging i koret mer enn 1 time:

Reduksjon av stresshormonet kortisol

Økt stemningsleie

Økende produksjon av immunglobulin

2. Lytting til kor

Reduksjon av stresshormonet kortisol

Økt stemningsleie

(Beck et al, 2000)

Ingen økning i immunglobulin

57

Hva slags grunnleggende behov har mennesket?

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

58



Music, the food of neuroscience?
Playing, listening to and creating music involves practically every cognitive function. Robert Zatorre explains how music can teach us about speech, brain plasticity and even the origins of emotion.

What is the most powerful force in the world? Is it love, money, power, or knowledge? For many, the answer is music. It has the power to move us, to change our mood, to bring us joy, and to help us cope with pain. Music is a unique human experience that has been a part of our lives since the beginning of time. It is a language that transcends borders and speaks to the heart of every person. Music is not just a hobby; it is a way of life. It is a powerful tool for learning, for healing, and for connecting with others. Music is the food of neuroscience, and it is time we started eating it.

59

Å lytte til, skape og spille musikk involverer de aller fleste kognitive funksjoner i hjernen

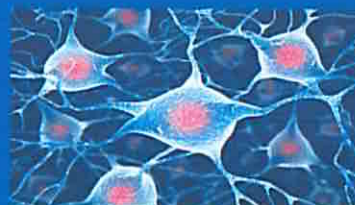
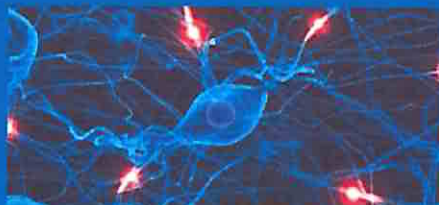
(Science, 2005)

Kulturaktivitet bidrar til økt konsentrasjon og bedre hukommelse, også hos personer med sykdom

Nerveceller eller nevroner

Blir født med ca 85 -130 mrd nevroner

Mister ca 20% før fylte 70 år



Nevroplastisitet- hjernens formbarhet

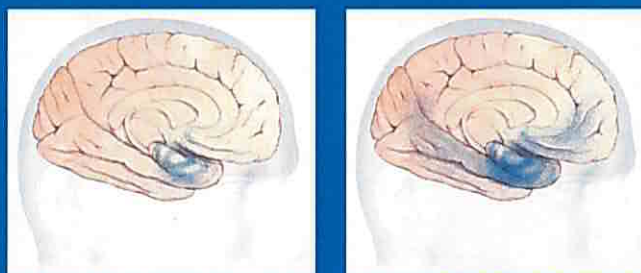


E. Boldog *et al.*, *Nature Neuroscience* 10.1038 (2018)

Musikkstimulering kan også danne nye hjerneceller

61

Tidlig Alzheimer Mild til moderat



62

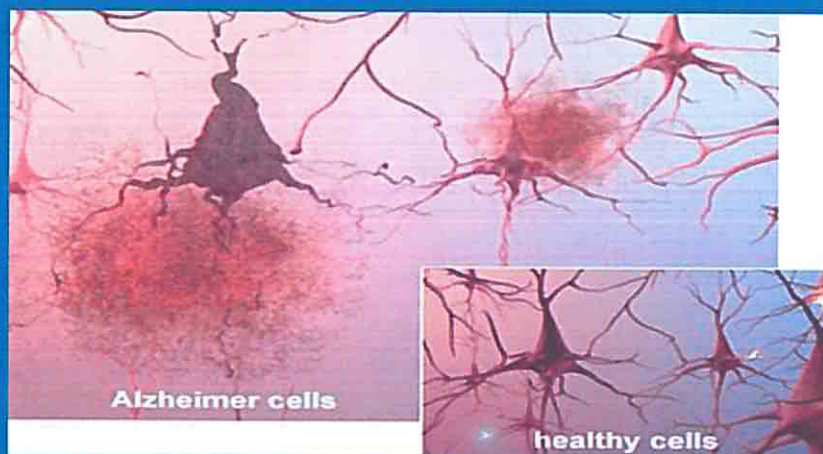
Alvorlig demens



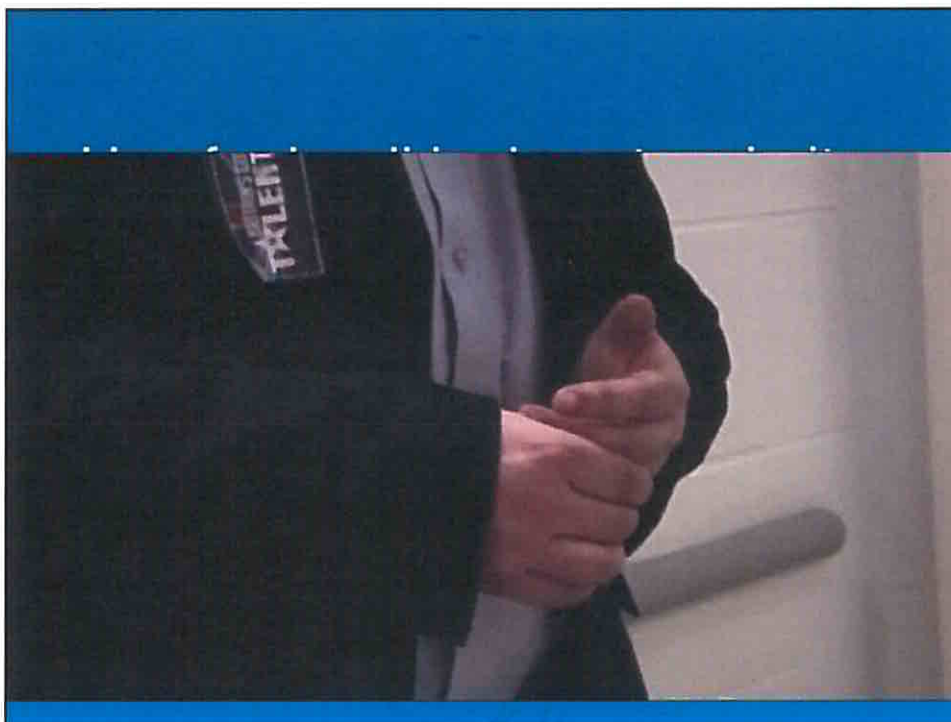
- Store deler av hjernen er påvirket, plakkdannelse
- Problem med å ta vare på seg selv
- Språkløs/lite språk
- Forvirring og uro

63

A Comparison between Amyloid-beta Plaques and Tau Tangles in Alzheimer's Disease and a Healthy Brain

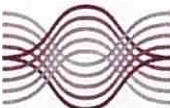


64



65





McMASTER INSTITUTE FOR
**MUSIC &
THE MIND**



Musikk kan:

- Igangsette følelser som ikke var tilstede i utgangspunktet
- Forsterke følelser og stemninger som allerede er tilstede

Gunnar Bjurén, professor, Göteborgs universitet

Operan 2009

66

Følelsenes effekt (Frederickson, 1998)

Negative følelser

(sinne, avsky, frykt)

- innsnevrer oppmerksomheten
- Forbereder deg på fysisk handling (for å «komme unna situasjonen»)

Positive følelser

(glede, interesse, overraskelse):

utvider tenkning og adferd

danner grunnlag for **utforskning og læring.**

67





McMASTER INSTITUTE FOR
**MUSIC &
THE MIND**

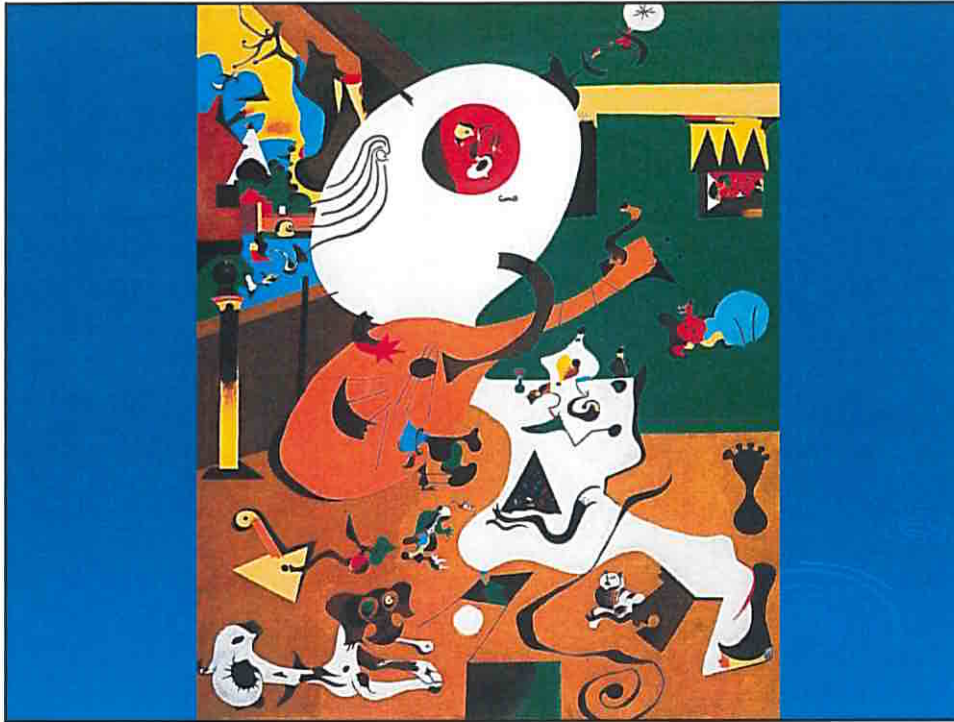


Musikk kan:

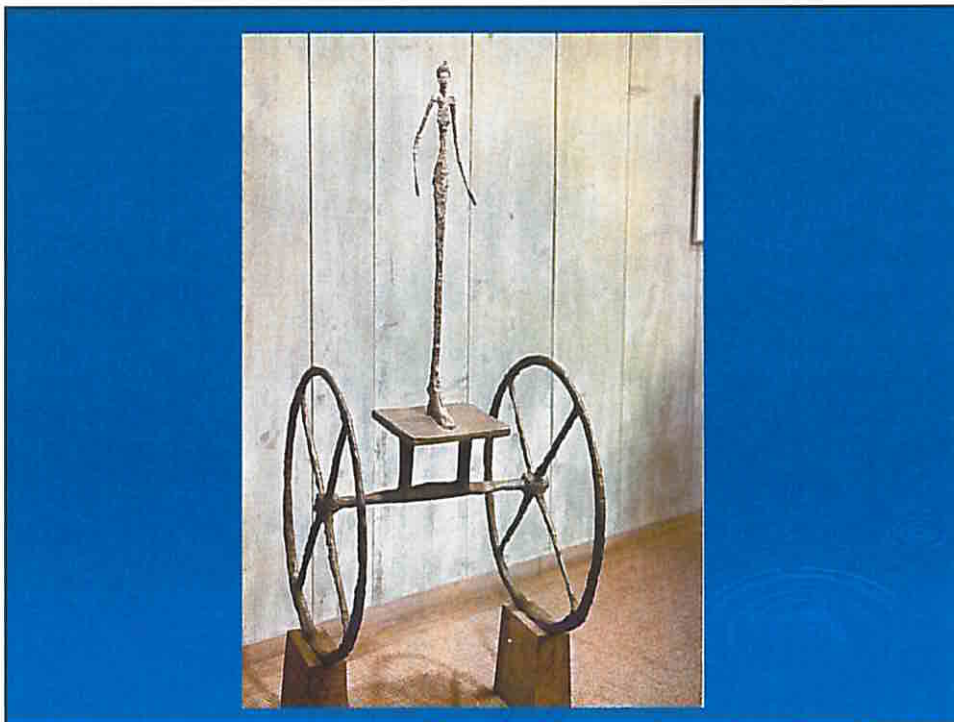
- Igangsette følelser som ikke var tilstede i utgangspunktet
- Forsterke følelser og stemninger som allerede er tilstede
- Utløser serotonin i hjernen (Sloboda, 2005)
- Bidrar til produksjon av oxytocin i hjernen (Theorell, 2009)

Sponsor: Spurnen, Grøntunet, Trondheim, og andre

68



69



70

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(Forbedringen var sterkere etter 4 mnd)

(Wikström, Theorell, 1993)

71

Dans gir god helse

Seniordans Trøndelag Ser-Trøndelag

KLUBB FOR ALLE ALDERGRUPPER

Dansetreff på Røros 24. - 27. august 2019

(Et innlegg 15. august 2019)

Seniordans Trøndelag Ser inviterer seniordansere fra gamle Ser-Trøndelag fylke til dans og sosialt samvær i Folkbergetsalen.

– Da Næste stort kommuner blei utvalgt som vertskap for Trøndelag, møter vi her også kommuner og 17 gamle fra Trøndelag Hord, som kommuner (Os, Ålesund, Steinkjer, Trondheim, Stei)

Foto: Gudrun Rognmoen

En avgang for beina

112 seniordansere deltok i den store økt av dans og sosialt samvær...

Delt og presenterte bilder fra trefte og var, som deltagere og arrangører Gudrun Rognmoen

Seniordans Trøndelag Ser

Nomine

Omorganisering

Bygd

Sted

(Innhold) (Spisestue)

Kult

Sanger

Levings

(Omorganisering) (Spisestue)

Historie

Konkret inn: 112 seniordansere deltok i den store økt av dans og sosialt samvær i Folkbergetsalen...

Seniordans Trøndelag Ser inviterer seniordansere fra gamle Ser-Trøndelag fylke til dans og sosialt samvær i Folkbergetsalen.

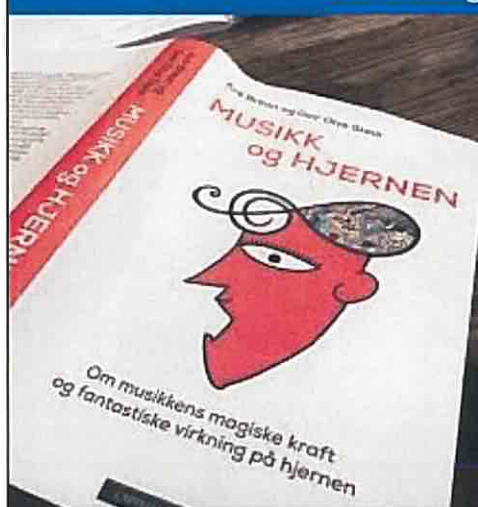
Seniordans Trøndelag Ser
112 seniordansere deltok i den store økt av dans og sosialt samvær i Folkbergetsalen...

72



73

Nevrologene kartlegger stadig flere sammenhenger mellom musikkstimulering, helse og sykdom



74

Kultur og estetiske fag – kilde til mestring og bedre helse

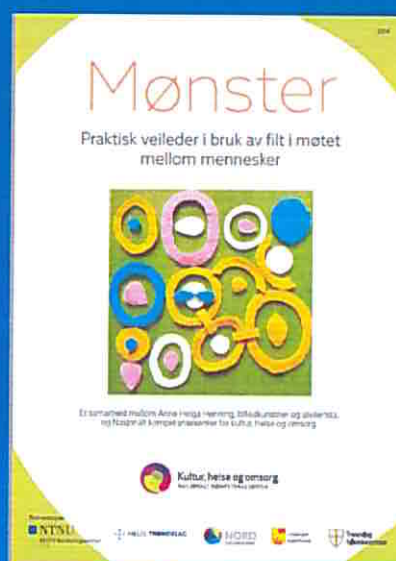


75



Målgruppen for denne veilederen er ansatte i helse- og omsorgssektoren, ansatte innen kulturfeltet, lærere, pedagoger og andre. Målgruppen for Mønster er personer med demensdiagnose, kognitiv svikt, psykisk helsearbeid, personer med utviklingshemming, barn og ungdom og andre.

Kan lastes ned på www.kulturoghelse.no eller send e-post til post@kulturoghelse.no



76

RIKSTEATRET – OSLO, TORSDAG 19.–FREDAG 20. MARS 2020

Kunst, mestring og omsorg 2020

Nasjonal konferanse
om dans, billedkunst,
musikk og teater som
ressurs i eldreomsorg

Arrangerer:  Kultur, helse og omsorg
NASJONALT KOMPETANSENSENTER

 Verdighetsenteret
OMSORG FOR GAMLE

 IKS TEATRET

I samarbeid med:  Oslo

77

MMB Helgeland er i ferd med å skape
nasjonal endring - MMB og tverrsektorielt
samarbeid
Lykke til

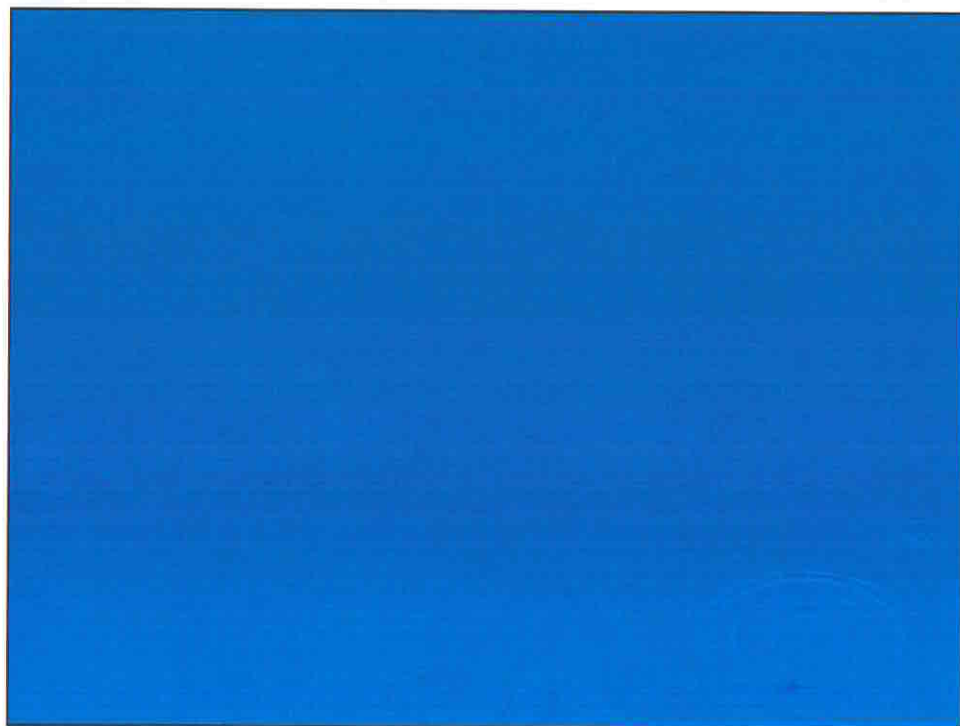


Odd Håpnes, daglig leder
95156306, odd@kulturordaler.no
www.kulturordaler.no

78

Ferdig

79



80