



GULDBORGSUND

FÅ DIN HELT EGEN MUSIKVEN

MUSIK GØR EN FORSKEL PÅ PLEJECENTRE
I GULDBORGSUND KOMMUNE





FÅ DIN HELT EGEN MUSIKVEN

Flere og flere erfaringer og undersøgelser viser at musik kan gavne ældre og borgere med demens på flere forskellige måder. Den gavnlige virkning forstærkes når den enkelte borger lytter til hans eller hendes personlige musik. Samtidig forstærkes den når musikken høres i stereo.

Disse erfaringer er udgangspunktet for udviklingen af MUSIKVEN.

Tanken har været at udvikle en lydkilde, som kan skræddersys til den enkelte borgers personlige musiksmag heraf kommer også navnet MUSIKVEN.

For at kunne implementere MUSIKVEN i ældre- og demensplejen, har det været vigtigt, at den ikke vejer ret meget, er nem at betjene, er trådløs og mobil samt vandtæt, så den kan tages med, hvor der er brug for den, og så skal den kunne give en lydæssige oplevelse af høj kvalitet.

HVORFOR BRUGER VI IKKE HØRETELEFONER?

Høretelefoner kan også med fordel bruges til ældre og borgere med demens. Fordelen ved at anvende små højttalere er at det er mere hygiejnisk, anvendeligt i badet og så inviterer MUSIKVEN til socialt samvær omkring musikken.

MUSIKVEN kan også med fordel anvendes af flere på en gang til fælles musiklytning. Her må man vælge noget musik som de fleste kan genkende, gamle danske viser og sange, filmminder m.m.

En MUSIKVEN består af to små trådløse højttalere, samt en trådløs musikafspiller.

Højttalerne er monteret med magnet og karabinhage, så de nemt kan fastgøres i passende afstand, til højre og venstre

MUSIK SKABER TRYGHED

for modtageren, så lyden opfanges i stereo.

Alle tre dele er vandtætte.

Alle tre dele oplades ved tilslutning til det samme stik.

For at forstå den effekt som musikken kan have på den enkelte, må vi forstå, hvordan den indvirker på hjernen.

NYERE FORSKNING VISER AT MUSIK KAN:

- Vække genkendelsens glæde, skabe lykkefølelse
- Vække minder
- Aktivere bevægelse
- Aktivere følelser
- Aktivere hukommelse
- Aktivere sprogcenteret
- Gøre at der dannes oxytoksin, som giver en følelse af hygge-ro-nærhed-tryghed og i et fælleskab sammen med andre, kan dette forstærkes.
- Fange/aflede opmærksomhed
- Hæve det kognitive niveau, skabe refleksion
- Medvirke til billeddannelse
- Lindre smerter
- Skabe ro hos en person som er hyperaktiv
- Oplive en person, som er meget passiv

HVILKE PROBLEMATIKKER ER UDBREDTE HOS ÆLDRE OG BORGERE MED DEMENS?

- Nedsat fysik
- Dårligt sprog kommunikation
- Ensomhed
- Smerter
- Forvirring

- Angst
- Stress
- Sløvhed
- Dårlig hukommelse
- Lavt kognitivt funktionsniveau
- Hvordan være sammen med andre/ pårørende?
- Udadreagerende adfærd
- Stædighed
- Kedsomhed
- Svært ved at udtrykke følelser

I Guldborgsund Kommune har vi i et års tid udviklet og afprøvet MUSIKVEN på forskellige plejecentre.

Her følger en række autentiske oplevelser med brugen af MUSIKVEN i ældre og demensplejen.

Musikken/ MUSIKVEN kan anvendes i den daglige pleje. Skabe tryghed når borgeren skal have tøj på og er i bad. Når der skal gives medicin m.m.

Case:

En borger er meget udadreagerende, råber og truer af plejepersonalet. Det er ikke muligt at give borgeren hans medicin eller flytte på ham.

Borgerens yndlingsmusik sættes på i ca. 20 min i hans lejlighed.

Herefter kan en fra plejepersonalet føre en samtale med borgeren, spørge hvor det gør ondt, om han vil have sin medicin og rette ham op i sengen. Han fortæller hvor det gør ondt og siger at han gerne vil have sin medicin...

Musiker på plejecentrene.

Case:

En ældre borger med demens er som regel meget stædig og usamarbejdsvillig, når hun skal i bad, men efter at vi er begyndt at tage hendes MUSIK-
VEN med i bad, så slapper hun af og synger med på sine yndlingsssange, mens hun bliver vasket.

Plejepersonale Kildebo

Musikken kan mobilisere nye kræfter, når der skal motioneres.

Case:

En borger sidder på sin træningscykel, men mangler energi til at træde rundt på pedalerne. En fysioterapeut sætter borgerens yndlingsmusik på og pedalerne begynder at køre rundt.

Fysioterapeut

Musikken kan åbne for kommunikation og stimulere talecenteret. Ved besøg af pårørende, besøgsven.

Case:

Når jeg besøger min mor, kan jeg ikke få kontakt med hende. Jeg placerer de to små højtalere på hver side af hende og spiller hendes yndlingsmusik. Efter 5 min. Begynder hendes øjne at skinne, hun nynner med på sangene, og efter 20 min. kan jeg føre en samtale med hende.

Pårørende

Case:

Jeg er frivillig besøgsven på et plejecenter, men ofte ved jeg ikke, hvordan jeg skal få kontakt med den enkelte borger, eller hvad vi skal lave sammen. For nylig lånte jeg en såkaldt MUSIKVEN. Jeg spillede nogle gamle danske viser på den, og det viste sig at borgeren kunne flere af sangene. Så sad vi der og sang sammen i en hel time. Det var en meget stor oplevelse.

Frivillig besøgsven

Musikken kan bidrage til at små fællesskaber opstår.

Case:

Jeg har lånt en MUSIKVEN til en borger på plejecenteret, da hun altid er meget glad for at synge med, når vi har fællessang. Der er blevet lagt nogle salmer og andre danske sange på afspilleren. Vi sidder inde i borgerens lejlighed, hvor hun straks begynder at synge med på sangene og hun fortæller ind imellem om oplevelser med sang fra sit liv. Døren står åben og en anden borger, som også er glad for musik kommer kørende ind og begynder at synge med.

Plejepersonale på Kildebo Plejecenter.

Musikken bliver rammen om fællesskabet ved bordet i dagligstuen. Syng med.

Case:

Vi har lagt nogle af de mest kendte gamle danske sange og filmmelodier på en MUSIKVEN. Vi samles i fællestuen og nynner og synger lidt sammen omkring bordet. Vi ser hinanden ind i øjnene og griner, når der kommer en sjov sang.

Plejepersonale på Præstemarken plejecenter.

Musikken kan skabe tryghed for den døende.

Case:

En borger har hele livet været glad for sang og musik. Hun ligger nu i sin seng og er døende. Hun kan ikke andet. Hun ligger anspændt og laver nogle grimme lyde, måske er hun utryg eller bange. Vi sætter hendes yndlingsssange på en MUSIKVEN og hun begynder ganske langsomt at synge med i stedet for at lave de grimme lyde, hun slapper af i kroppen og virker tryk i selskab med de kendte sange.

Plejepersonale på Årstidernes hus.

Musikken kan stimulere en borger, som er meget sløv.

Case:

En ældre borger med demens sidder bare og falder hen foran fjernsynet. Slukker jeg for det og sætter hendes yndlingsmusik på, så får hun langsomt lys i øjnene, begynder efterhånden at nynne med. Hun vipper med hånden og foden til rytmen i musikken, hun smiler....

Musiker på Sømarken plejecenter

Musikken stimulerer hukommelsen/hjernen.

Case:

En borger med demens er flyttet på plejecenter. Han sidder meget alene og kan ikke huske hvad der skete i går eller i formiddag, eller hvem der har besøgt ham.

Hele hans liv har han været fan af Beatles, og hjemme havde han hele deres pladesamling. Han har ikke fået en eneste plade med på centeret. Vi laver en MUSIKVEN til ham med tre af Beatles albums, som han nu lytter til op til 2 timer om dagen. Nu kan han huske, hvem der besøgte ham i går, og hvad der skete i formiddags, og af og til giver han udtryk for, at han synes de andre på plejecenteret er meget dårlige.

Plejepersonale på Præstemarken plejecenter.

**MUSIK
GØR EN
STOR
FORSKEL**

SITUATIONER HVOR MUSIKVEN MED STOR FORDEL KAN BRUGES:

- I badet og den daglige pleje.
- Alene på værelset.
- Sammen med pårørende/plejepersonale/frivillig.
- At man samles til fælles lytning/sang omkring bordet.
- Hos døende.

HVORDAN IMPLEMENTERER VI BRUGEN AF MUSIKVENNER PÅ PLEJECENTRE?

3 TING ER VIGTIGE:

- Find en person som vil være ansvarlig for at den enkelte MUSIKVEN bliver brugt. Det kan være en fra plejepersonalet, en frivillig, en pårørende, eller en helt tredje... Personen skal sørge for opladning, brug og slukning af MUSIKVEN.
- Find en borger som kunne tænkes at have glæde af en MUSIKVEN.
Det kan være en borger som, man ved, har og har haft musik tæt inde på livet. Det kan være en borger, som føler sig utryk og ikke vil samarbejde, som er ensom, har smerter, er forvirret, er døende m.m.
- Find frem til den enkelte borgers yndlingsmusik. Se forslag til: Hvordan man finder frem til den enkelte borgers yndlingsmusik.

Brug altid MUSIKVEN sammen med borgeren i starten.

GØR DIG KLART:

- Hvad er den ældres sindstilstand?
- Hvilken stemning ønsker jeg at skabe?
- Aflæs hvilken musikgenre den ældre kan identificere sig med?
- Hvilken reaktion forventer du at få?

Forslag til hvordan du finder frem til den enkelte borgers yndlingsmusik.

Ved at spørge pårørende og borgeren selv, spille forskellig musik for borgeren og på denne måde finde den genre, som den enkelte borger kan lide.

Skriv ind i borgerens livshistorie hvilke sange og hvilken musik, der betyder noget for den enkelte borger allerede den dag han eller hun bliver indskrevet.

YNDLINGSSANGE OG MUSIK KAN FINDES PÅ FLERE PLANER:

- Det personlige rum: Vuggeviser...
- Det sociale rum: Danse, fællesskaber man har deltaget i.
- Det transpersonelle rum: Musik der bringer en i en anden verden, kirkemusik, meditation m.m.
- Rummet for tid af sted: Lokale sange, guldborgsundvalsen... m.m.

På MUSIKVEN kan du lægge flere spor, som passer til morgen, middag og aften.

HVORDAN LÆGGER MAN MUSIK IND PÅ MUSIKVEN?

Man opretter en iTunes-konto, der er tilknyttet en mail-adresse og et kontonr. I iTunes store kan man købe musik, som kan lægges direkte over på afspilleren, når den tilsluttes computeren.

I Guldborgsund Kommune er det vores musiker, som står for at købe musikken på iTunes og lægge den på en MUSIKVEN. Når man har købt et album, kan man lægge dette album på 50 forskellige lydtkilder.

INDKØB OG UDLÅN AF MUSIKVEN

I Guldborgsund Kommune har vi et såkaldt demensbibliotek med hjælpemidler, som kan udlånes til borgere i kommunen. Demensbiblioteket har indkøbt 2 stk. MUSIKVEN som kan lånes ud til borgere, som kan prøve MUSIKVEN i praksis. Hvis borgeren har glæde af denne, kan det enkelte plejecenter eller borgeren selv købe en MUSIKVEN hos Zibo Athene.

HVIS DU HAR SPØRGSMÅL?

Har du spørgsmål til brugen af MUSIKVEN er du velkommen til at kontakte Mette Staalgaard Nielsen på msni@guldborgsund.dk.

Mette er ansat som musiker i Guldborgsund Kommune på fuld tid. Hun tager rundt på 11 plejecentre i kommunen for at synge og spille sammen med ældre og borgere med demens. I denne forbindelse har Mette været med til at implementere, udvikle og indsamle erfaringer omkring brugen af MUSIKVEN i ældreplejen.

I Guldborgsund Kommune har en fra plejepersonalet, der selv har gode erfaringer med brugen af MUSIKVEN i dagligdagen, søgt efter mennesker, som har lyst til at donere penge til flere MUSIKVENner til plejecenteret. På denne måde har hun fået doneret 11 ekstra MUSIKVENner til det plejecenter hun arbejder på.



GULDBORGSUND

GULDBORGSUND KOMMUNE
CENTER FOR SUNDHED & OMSORG
PARKVEJ 37
4800 NYKØBING FALSTER
TLF. 5473 1000
WWW.GULDBORGSUND.DK