

Musik, hälsa och reminiscens

En studie kring musik som hälsofrämjande faktor och redskap för reminiscens inom demensvård

Eva-Lott L.J Björklund

Examensarbete för musikpedagog (högre YH)-examen

Yrkehögskolan Nova

Jakobstad 2021

EXAMENSARBETE

Författare: Eva-Lott L.J Björklund

Utbildning och ort: Högre högskoleexamen inom kultur, Jakobstad

Inriktning: Musikpedagog

Handledare: Ros-Mari Djupsund

Titel: Musik, hälsa och reminiscens

Datum: 1.10.2021 Sidantal: 50

Bilagor: 5

Abstrakt

Denna studie fokuserar på musik för hälsa och reminiscens utifrån ett salutogent synsätt i mitt arbetsfält som musiker. Jag har ställt mig frågan hur jag som musiker och tonsättare kan använda min egen kunskap och inflytande i hälsofrämjande syfte för individerna på ett demensboende genom att med musik som verktyg aktivera minnet och bidra till välbefinnandet.

Studien tar upp olika hälsoeffekter av sång och musik, vårdarsånger, om samspelet i kroppen kan påverkas av musik, samt om musik och känslor kan relateras till muskelminne. Metoden jag använt för att samla in information i denna studie är en reminiscensmetod med perspektiv utifrån själva människan och hennes upplevelse av omvärlden.

Med musikens hjälp eller tack vare den verkar man kunna beröra människor direkt eller påverka sinnesstämning, humör och till en viss nivå åstadkomma funktionella förändringar hos individen ifråga. Minnen och personliga intressen är delar av det som utgör ens identitet och att stimulera något av dessa kan bidra till att en människa med demens kanske kan bibehålla sin identitet längre. Studien visar att musik är ett användbart redskap och medel för sinnesstimulans i hälsofrämjande och förebyggande syfte, att sång kan vara ett bra redskap för vårdpersonal och för alla ett sätt för fysisk och psykisk träning inifrån ut.

Språk: svenska

Nyckelord: musik, hälsa, reminiscens, vårdarsånger, demens

MASTER'S THESIS

Author: Eva-Lott L.J Björklund

Degree Programme: Master of Culture and Arts

Specialisation: Music Pedagogy

Supervisor(s): Ros-Mari Djupsund

Title: Music, health and reminescence

Date: 1.10.2021 Number of pages: 50

Appendices: 5

Abstract

This study focuses on music as a tool for health and reminescence based on a salutogenic approach in my field of work as a musician. I have asked myself how I can use my own knowledge and influence, as a musician and composer, to excite memory and contribute to the well-being among the residents in a care home for people with dementia.

The study deals with various health benefits from music and singing as well as caregiver singing. It investigates whether interplay in the body can be affected by music and whether music and emotions link to muscle memory. The instrument used to collect information for the study is the reminescence method with the perspective of the individual and his or her perception of the surrounding world.

With the help of music, it seems, we can touch people directly or affect their mood and temper. We may also be able to generate functional change in individuals to a certain extent. Memories and personal interests form our identity, and by stimulating these maybe we can enable a person with dementia to preserve his or her identity longer. The study shows that music is a useful tool for sensory stimulation with the goal of health preservation. It shows that singing can be a helpful tool for caregivers and for everyone a method for mental and physical exercise.

Language:

Key words: music, health, reminescence, caregiver singing, dementia

Innehållsförteckning

1	Introduktion, bakgrund och syfte	1
2	Musikens hälsofrämjande krafter	4
2.1	Ett salutogent tankesätt, KASAM	5
2.2	Reminiscens med musik.....	6
2.3	Kan samspelet i kroppen påverkas av musik?	7
2.4	Muskelminne och musik enligt Hjelm	8
2.5	Sång och hälsoeffekter.....	9
2.5.1	Vårdarsånger.....	10
2.6	Musik inom demensvård.....	11
3	Metod, material och genomförande.....	13
3.1	Reminiscensmetoden.....	13
3.2	Koncept - digitalt, lokalt material.....	15
3.2.1	Konsertfilm med flera syften.....	16
3.2.2	Utrustning och plats.....	17
3.2.3	Musiken i konsertfilmen	17
3.3	Genomförande.....	18
3.3.1	Samarbete med vårdpersonal.....	19
3.3.2	Samarbete med andra organisationer	20
3.3.3	Instruktioner till vårdpersonal.....	21
4	Sammanfattning, reminiscensmusik	21
4.1	Resultat av observationer utifrån personalens anteckningar	23
5	Slutsatser, personliga musiklistor	26
5.1	Coda	27
6	Referenser.....	29

Bilagor

1 Introduktion, bakgrund och syfte

Funktionsförmågan ser ut att kunna bibehållas länge men när man åldras avtar den vilket gör att man blir mer och mer beroende av andra människors hjälp för att klara sin vardag (Ollinheimo et al. 2013, s. 1). Med detta så stärks insikten om att vi behöver hjälpa varandra på de sätt vi kan. Syftet med denna studie är att beskriva hur jag som musiker och tonsättare kan använda min egen kunskap och inflytande i hälsofrämjande syfte för individerna på ett demensboende genom att med musik som verktyg aktivera minnet och bidra till välbefinnandet.

Enligt uppgift från Social- och hälsovårdsministeriet (STM, 2012) insjuknar 36 personer i minnessjukdomar dagligen och det konstateras 13000 per år bara i Finland. Vartefter befolkningen åldras kommer störningar i minnesfunktionen att vara en av de vanligaste sjukdomarna inom snar framtid. Kostnaderna på individnivå som krävde dygnet runt vård 2010 var 46000€. Uppskattningsvis är antalet personer med minnessjukdomar idag 190000 och baserat på Folkpensionsanstaltens, FPA's statistik (THL, 2021) så köpte 86000 personer under 2019 receptbelagda mediciner för att lindra symptom på minnessjukdomar.

En pandemitid medförde att regeringen (Statsrådet, 2020) införde undantagstillstånd från och med 16.3.2020 i hela landet vilket sedan dess i olika omgångar försvårat och begränsat tillgången till kulturella upplevelser för alla befolkningsgrupper. Den har stannat av i synnerhet för gamla och sjuka, de som har nedsatt rörelse, lider av minnessjukdomar och avtagande funktionsförmåga. Förpliktelsen kvarstår likaväl, att se till våra medmänniskor och deras behov. Därför valde jag att fokusera på äldre människor på ett demensboende.

Min personliga relation till musik är lång och tar avstamp i mycket unga år. I mitt arbetsföra liv har jag under mer än ett par decennier i olika konstellationer och sammanhang verkat som timlärare, musikledare för olika åldersgrupper med koncept som kultur i vård, skola och dagis. Jag har grundat och lett olika körer. Barn, elever, äldre har fått prova olika instrument, spela och sjunga solo och tillsammans har vi även skrivit

nya låtar eftersom komponerandet är en stor passion för mig. Genom åren har jag så kunnat följa människors upplevelser, ansiktsuttryck och kroppsspråk från kreativa gemensamma musikstunder och insett att dessa fyller olika syften. Jag har särskilt med intresse följt sambandet mellan musik och hälsa eftersom jag som utövare och sändare av musik kunnat erfara glädje och välmående tillika som mottagaren tycks uppleva det.

Särintresset musik och välbefinnande inom äldreomsorgen bottnar ytterligare i mitt mångåriga engagemang som ledare för sångstunder vid äldreboenden, som dirigent för sånggruppen Veteransångarna (2003-2018), en kör som initierades av min pappa där alla medlemmar var krigsveteraner födda 1923-26, vilket betyder att medelåldern bland sångarna var väldigt hög. De fem sista verksamhetsåren var den över 90 år! Dessa stunder har gett insikt om musikens betydelse för hälsan och användning av musik både som verktyg och medel för gemensamt skapande, meningsfullhet även i mycket hög ålder, både för såväl klienter, vårdpersonal och sångare som mig själv som aktiv ledare.

En särskild erfarenhet ger faktumet att min pappa drabbades av en lindrigare sjukdomsattack med följderna att han för en kortare period förlorade sin talspråkliga förmåga och intogs på vårdhem. Då tog jag ett spontant initiativ och ordnade en sångövning på själva vårdhemmet ifråga och i stunden sjöng pappa med i alla sånger från början till slut med precis samma ord och ton som han alltid gjort som innan sitt sjukdomstillstånd till vårdpersonalens och andras stora förvåning.

I Lagen om kommunernas kulturella verksamhet (166/2019, 2 § mom 2, 3) står det att dess syfte är att:

"främja alla befolkningsgruppers likvärdiga möjligheter till och deltagande i kultur, konst och bildning och att stärka befolkningens välfärd och hälsa samt delaktighet och samhörighet genom kultur och konst"

En lösning på detta är att beslutsfattare och andra nås av insikten om och förståelsen för att alla människor har lika stort värde, att kultur är alla människors rättighet och att kultur och musik i sig är en källa till välbefinnande och hälsa. En kompletterande lösning kan vara ett samarbete mellan olika aktörer från olika verksamhetsområden.

Genom att vara politiskt engagerad, tidigare fullmäktigeledamot, anser jag mig ha särskild insyn och vetskap om att det finns brister då det gäller vilja eller beredskap att se till att förpliktelser uppfylls gällande äldre människor och deras möjligheter till deltagande i ett aktivt kulturliv. Det finns en attityd och en värdediskussion som måste förändras. Vi har alla ett ansvar och det finns även en lagparagraf som förpliktar oss till handling.

2018 hade jag möjlighet att delta i en konferens med temat "*Kultur och hälsa genom livsspannet*" som ordnades på Karolinska sjukhuset i Stockholm. En av föreläsarna var Lord Howarth of Newton som var kulturminister 1998-2001 i Storbritannien. Han var ledare för All Party Parliamentary Group on Arts och redogjorde för rapporten *Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing* (2017). Kärnan i arbetsgruppens rapport gav belägg för att kultur har en stor betydelse för främjande av livskvalitet genom hela livsspannet för alla åldrar, att kultur och konst kan vara ett bra verktyg för rehabilitering, att den kan vara hälsobefrämjande inom äldreomsorgen samt inom psykisk ohälsa. Rapporten visar även att man genom att använda sig av kultur och konst i hälsofrämjande och förebyggande syfte även sparar pengar samtidigt som processen pågår.

Det är viktigt att ha förståelse för att varje människa har en egen relation och förståelse för musik och det borde vara ett gemensamt mål att sträva till att använda musik som källa eller kärna för att sammanföra olika verksamhetsområden som kultur, hälsa, social omsorg, utbildning och andra till en gemensam resurs där aktörer sinsemellan kan samarbeta för hälsa och välbefinnande (Koivisto & Lilja Viherlampi, 2019, s. 23).

Forskaren Kaj Ahlsved skriver att man genom egen aktivitet och engagemang kan försöka påverka sånt som man upplever är viktigt och betydelsefullt. Att kunskap bör komma samhället till gagn istället för att finnas bakom tidsskrifters betalväggar eller bara finnas inom universitetet och dess murar. (Ahlsved, 2018, s. 114). Därav blir tidigarenämnda frågeställning drivande, hur *jag* som musiker och tonsättare kan använda min egen kunskap och inflytande i hälsofrämjande syfte för individerna på ett demensboende genom att med musik som verktyg aktivera minnet och bidra till välbefinnandet och utgör syftet med denna studie.

2 Musikens hälsofrämjande krafter

Lars Lilliestam, professor emeritus i musikvetenskap vid Göteborgs Universitet lyfter i sin forskning *Lyssna på musik – Upplevelser, mening, hälsa* (2020, s. 38) fram Even Ruud som en av många forskare som särskilt betonar musikens betydelse som hälsofrämjande och förebyggande faktor. Ruud menar att musik både kan främja hälsa och även förebygga eller förhindra sjukdomstillstånd. Han lyfter även fram aspekten att det behövs nya yrkeskategorier av musiker som särskilt fokuserar på omsorg och vård (Ruud, 2012).

Åbo Universitets musikvetare Petteri Siika-Aho (2013, s. 180) skriver att musik inom vård kan användas på olika sätt och för olika ändamål. Han lyfter upp samhällsmusik och sjukhusmusik som två skilda begrepp där det förstnämnda avser musikalisk verksamhet som inte har med vård att göra och det andra i sin tur har med vård att göra. Siika-Aho använder sig också av benämningen "hoivamuusikko" som enligt min egen översättning är en omsorgsmusiker. En omsorgsmusiker bedriver en musikalisk verksamhet där man särskilt värnar om patienters välbefinnande och arbetar utifrån sin egen kunskapsnivå. (2013, s. 181).

Begreppet musik är ett fenomen och Lilliestam menar att allt vi gör med musiken är delar av dess sammansättning och mångdimensionalitet. Det är inte bara ljud, harmonier och klang utan allt vi gör utifrån eller baserad på musiken, såsom tankar, handlingar, värderingar, våra sätt att tala och skriva om den som har betydelse. Han slår fast att musik, kultur överlag, spelar en stor roll för människan och hennes välbefinnande, för känslan av värde och sammanhang. (Lilliestam, 2020, s. 230)

Jag har i min studie baserat egna erfarenheter på andras forskningar och även bitt vårdpersonal dela med sig av sin kunskap gällande arbetet med människor som lider av minnesstörningar som demens. Det är värdefullt att lära sig konkret genom olika slag av samarbeten. Inom demensvården har det varit frågan om arbetsföra människor som tillsammans gör sitt bästa för att de som är i behov av hjälp och assistans för att klara av sin vardag ska kunna ha ett så bra, innehållsrikt och värdigt liv som möjligt. Det är det salutogena tankesättet som jag redogör för i nästa kapitel som närmast passar in på det sätt jag vill verka som musiker och människa.

2.1 Ett salutogent tankesätt, KASAM

Enligt Nationalencyklopedin (2011) kan det latinska ordet för hälsa, *salus* även kopplas ihop med den romerska mytologins hälsogudinna eller dotter *Hygieia*. Med detta salusbegrepp blir faktorer som sociala, existentiella, psykiska och fysiska viktiga för ett helhetstänkande på flera områden som arbetsplatser inom vård och omsorg. Ett salutogent tankesätt tar fasta på s.k "friskfaktorer" i stället för "riskfaktorer" (Vårdfokus, 1997).

Professor Aaron Antonovsky, det salutogena synsättets fader hävdar, (enligt Hanson 2010, s. 35-40) att vi genom att föra krig mot en sjukdom i taget inte kommer att uppnå och klara hälsa. Istället ska begreppet hälsa ses som en unik personlig och individuell upplevelse. Det som särskilt bör beaktas är att två personer kan ha samma förutsättningar för en god hälsoupplevelse men där den ena ändå inte har det. För den som arbetar med hälsa utifrån det salutogena synsättet är det således viktigare med själva människan och hennes berättelse än de symptom hon bär. Kärnan är att fokusera på det positiva istället för det negativa.

När minnet försämras är det viktigt att individen också får hjälp med strukturer och mönster i tillvaron. Återkommande moment kan i sig medföra trygghet. Enligt Hanson (2012, s. 66-67) står Aaron Antonovsky också bakom begreppet KASAM, känsla av sammanhang, som kan ses som en slutsats av kopplingen mellan en människa och det sammanhang hon är i. Han fann att upplevelsen av tillhörighet till sammanhanget sker på tre olika plan: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet där det förstnämnda är en förutsättning för de två efterföljande.

Kan man uppleva KASAM och samhörighet i grupp? Jag finner utan tvekan ett jakande svar då jag som exempel tar min egen sånggrupp Veteransångarna som verkade tillsammans med samma besättning under många år. Den hade en stark vi-anda och man var väldigt måna om varandra. När de sjöng tillsammans förmedlades både deras egna individuella upplevelser och de gemensamma i repertoaren som bestod av frontsånger som beskrev tiden och saker de själva hade genomgått. Kasamupplevelsen är individuell, men det kan även finnas en känsla av sammanhang i en grupp som verkat tillsammans en

längre tid enligt Hanson (2012, s. 68-69). Det skapades en slags kollektiv identitet och vi-
anda.

Denna koppling, den gemensamma upplevelsen av sammanhang kan även dras mellan
människorna på ett demensboende gällande till exempel deras gemensamma sång-
stunder eftersom de då delar upplevelsen tillsammans med övriga inneboende,
vårdpersonal samt ledaren för sångstunden. När det gäller gemensamma sångstunder så
kan det vara något som speciellt bidrar till välbefinnande och livskvalitet.

Forskarna Svartvik et al (2002, s. 1) menar att det sannolikt finns en koppling mellan
potentiella hälsoeffekter, biologiska mekanismer och känsla av sammanhang enligt det
resultat som uppmätts i en undersökning som gjorts bland kvinnor där man kunnat påvisa
resultat antingen i ett högt eller ett lågt kasamvärde. KASAM kan vara en tankemodell
som lämnar tolkningsutrymme och rum för handling beroende på vem man är och vad
man upplevt. Den kan stå för flera saker och vara till exempel en resurs som kan hjälpa en
förstå och agera utifrån tidigare erfarenheter. Den kan även vara en livshållning som gör
livet enklare att leva och fokusera bara på sånt som faktiskt har väsentlig betydelse för
det egna levernet. (Hanson, 2010, s. 64-67).

2.2 Reminiscens med musik

Reminiscens är ett begrepp som används av den amerikanske psykiatrikern Robert Butler
(1963, s. 65) i *The Life Review: An interpretation of Reminiscence in the Aged*.
Reminiscensmetoden används inom äldrevården och tar fasta på att minnen och
upplevelser från barndomen även finns kvar hos en som har diagnosen demens (Isacs &
Wallskär, 2004, s. 9). Utförligare beskrivning om reminiscens och metod hittas i kapitel 3.

Felicia Haglöf och Caroline Larsson (2013) har studerat effekten av reminiscens och
musikterapi av äldre som lider av depression. Resultatet i deras undersökning visar att
limbiska systemet stimuleras av musik och att de äldre genom sina minnen kan
återberätta och återuppleva genom reminiscensterapi. Författarna konstaterar att om
vårdgivare på äldreboenden skulle lära sig grunderna i både musikterapi och reminiscens
så skulle detta kunna användas som värdefulla verktyg både i den dagliga vården som
förebyggande åtgärd och även med syfte att minska depression.

Med det som specifikt kallas reminiscensmetoden inom demensvård försöker man aktivt nå fram till och väcka minnen genom att tänka och prata högt om gamla tider på ett personligt sätt som kan upplevas meningsfullt av den som deltar. Man lyfter fram traditioner och kulturarv och kan genom detta framhäva lusten att kommunicera. Allt detta upprättar även självkänslan tillika som det ger känsla av tillhörighet. Att kommunicera med känslor på detta sätt kan stimulera och upprätthålla funktioner som finns kvar. Genom att dela med sig får man även tillbaka vilket i bästa fall ger mening förutom att det har en livshöjande kvalitet för de som är med. (Larsson, 2008, s. 7)

2.3 Kan samspelet i kroppen påverkas av musik?

Eftersom jag har valt att fokusera på relationen mellan musik, hälsa och reminiscens och användningen av musik som verktyg inom omsorgen på ett demensboende så vill jag lyfta fram forskningsresultat som direkt härrör till kroppsfunktion och även berör centra som hanterar minnet.

Det universella språket är ett element som berör oss mest av allt och som kan påverka oss på sätt som inget annat kommunikativt medel förmodligen kommer i närheten av. Med musikens hjälp eller tack vare den kan vi beröra människor direkt eller påverka sinnesstämning, humör och till en viss nivå åstadkomma funktionella förändringar hos individen ifråga. Man har dels studerat patienters subjektiva musikupplevelser om hur välmåendet påverkas, dels mätt förändringar i kroppsfunktioner såsom hjärtfrekvens, andning och hormoner. (Theorell, 2009, s. 71).

För att använda emeritus professor Robert Sylwesters (1997, s. 37, 58) eget uttryck så kan hjärnan sägas utgöra ett eget solsystem där allt sköts till och från hjärnan och kroppen där hjärnan besitter förmågan att förflytta information i tid och rum. Thalamus är en kopplingspunkt som är viktig för inkommande sensorisk information. Den informerar hjärnan om vad som sker utanför kroppen. Hypothalamus övervakar de inre regleringsystemen och ser till att hjärnan vet vad som pågår inuti kroppen.

Hjärnan sänder ut signaler till kroppen om hur vi ska reagera på ett budskap och kroppen sänder ut signaler till hjärnan som tolkar budskapet och bestämmer om och huruvida vi skall reagera på det eller inte. Signalerna eller impulserna är signalsubstanser som susar

fram genom nätverksbanor i hela kroppen. Dessa banor kan betraktas som böckerna i ett bibliotek. Hjärnan utför åt kroppen såna sysslor som en bibliotekarie med sitt biblioteks-material gör för en skola. (Sylwester, 1997, s. 58-61).

Musikpsykolog Alf Gabrielsson (2005) har forskat i hur människor påverkas av musik genom att rekrytera 900 personer att beskriva hur de mest genomgripande musikupplevelserna respektive individ haft i sitt liv. Dessa uppgifter kategoriserades efter innehåll, sammanhang, konsekvenser osv. Det var ofta frågan om vändpunkter i livet, depressioner, överlag omvälvande upplevelser. Musiken visade sig omfatta en hel psykologisk verklighet och endel människor upptäckte musik som de annars inte skulle ha haft större intresse för. Musiken har antingen varvat upp eller ned kroppen enligt Töres Theorell (2009, s.46) som är läkare, forskare och chef. Han har i sina olika uppdrag mött många olika människor och känslotillstånd och säger att musiken och sången varit en personlig hjälp och att musiken har fungerat både som distraktion och som moteld. Koristerna Emmalena och Hans Flyman har i boken *Kärleken till en kör* (2018, s. 65) citerat Theorell såhär:

"Det finns ett samband mellan musikalitet, mycket musikträning och just känslobearbetning".

2.4 Muskelminne och musik enligt Hjelm

En fråga som väckts är om man kan man relatera känslor och musik till muskelminne? Tidigare musikpedagog Lasse Hjelm arbetade fram den unika funktionsinriktade musikterapi, FMT, som registrerades 2000 i sin nuvarande form. Han använder musiken uttryckligen som medel och redskap. Enligt honom kan lycka, bekymmer, skräck, rädsla, glädje eller sorg, allt sånt som händer på det psykiska planet vara moment som på ett påtagligt sätt även kan slita och påverka individens grundfunktioner. Han menar att muskelminnet sätter sina spår och kroppen reagerar. Hur dessa former eller spår ser ut kan bero på kroppens eget försvarssystem, själva individens grundfunktioner. Detta kan vara en förklaring till att man ibland mår dåligt utan att veta varför. Människan har en inbyggd motståndskraft som kan klara de flesta påfrestningar om dessa grundfunktioner fungerar. (Hjelm, 2005, s. 153, 196).

Hjelm menar att det är med kroppen vi ska starta en process mot förändring eller förbättring. Genom att iakttä människan framför oss, hela kroppsuttrycket, blicken, rösten, kanske vi kan utläsa hur människan upplever sig själv, det egna jaget. Det gäller att ge akt på större eller mindre muskelspänningar, blockeringar, eventuella synliga kramptillstånd som kan avslöja inre spänningar. Vi ska kunna avläsa vissa karaktärsdrag, delar av personlighet i respektive människas rörelserepertoar.

Hur vi uppfattar vår kropp byggs normalt upp under barnåren och borde vara rätt klar vid sjuårsåldern. Under puberteten förfinas och stabiliseras uppfattningen för att sedan vidareutvecklas under hela vår levnad. Det är alltså frågan om en ständigt pågående process, en fråga om den levande kroppen som människan lever i. I denna process kan vi även sammanföra förnimmelser och medvetande. Att påverka den mänskliga organismens utveckling, förhöja dess funktioner, samt att skapa större möjligheter till att leva, handla och uppleva är det som blir målet. Genom musikaliska koder, intervall och strukturer kan vi hitta funktionella vägar att påverka människan framför oss genom en unik aktivering av vissa kroppsdelar. (Hjelm, 2005, s. 159).

2.5 Sång och hälsoeffekter

Sinnesstimulans genom sång och musik kan skapa förutsättningar för och öka möjligheterna till aktivitet hos en människa som har en minnessjukdom som demens. Man kan försöka skapa igenkänning, väcka sovande sinnen genom musik, kanske genom ett stycke man kopplar ihop med sin ungdomstid eller något annat skede i livet. Minnen och personliga intressen är delar av det som utgör ens identitet och att stimulera något av dessa kan bidra till att en människa med demens kan bibehålla sin identitet längre (Johansson, 2010, s.4).

Att vår egen identitet präglas av saker som ser ut att vara relaterade till musikaliska minnen ger speciell tyngd och föder berättelser om oss själva och hur vi är som människa. Det är något som är starkt förknippat med vår egen identitet. Att människor även kan uppleva något gemensamt i en sång fastän de på annat håll inte har nåt alls som knyter dem samman är också en slags bekräftelse i sig. (Djupsund, 2019, s. 34-39).

Kroppshormonet oxytocin, som brukar kallas för må-bra- och kärlekshormon, aktiveras vid sång. Det har även en stark emotionell inverkan då det hjälper till att skapa känslomässiga band mellan människor överlag vilket gynnar alla som är samlade till sångstund. Oxytocin utsöndras nämligen då man sjunger oberoende av om det är på professionell eller amatörmässig plan. Det blir som ett litet träningspass i sig då många muskler ska samarbeta. Om man lägger till ett ökat engagemang i hela processen så blir det ännu mera positiva effekter. (Flyman & Flyman, 2018, s. 38).

Nämnda hälsoeffekter kan vara saker som fås genom regelbundna sångstunder och som på så sätt kan bidra till välbefinnande i den dagliga tillvaron för den som är på ett demensboende. Sång och musikstunder borde vara en lika naturlig ingrediens som annan fysisk träning och samvaro med tanke på vad allt en sångstund kan föra med sig.

Nåt som är kärnan i sång är också kärnan i vårt eget varande, nämligen andningen. Det får mera tyngd om man inser att hela vårt jordiska liv börjar med en inandning och slutar med en utandning. Att omsätta den tanken i vårt varande ger perspektiv och signifikans. Att behärska en god andningsteknik ger förutom ett bra stöd vid sång även skydd vid stressituationer. Då man andas in riktigt djupt kan lungvolymen öka med upp till sju centimeter och i samma stund aktiveras muskler som i princip masserar inre organ (Flyman & Flyman, 2018, s. 102). I FMT sammanhang brukar man också använda uttrycket att "massera sig själv inifrån". Helhetsaktiveringen består av att kroppens muskler, diafragman samarbetar.

2.5.1 Vårdarsånger

Begreppet vårdarsång kommer från Sverige och innebär att vårdpersonal sjunger för, till eller med vårdtagaren i samband med utförandet av aktiviteter under dagens lopp. Man använder sig av vårdarsånger för att göra vissa moment lättare och roligare för sina klienter. Sångerna kan vara en kort stump av en glad melodi som används vid olika tidpunkter då särskilda uppgifter ska utföras. Skogsbäck och Messelt Wickberg (2006, s. 15) skriver att begreppet vårdarsång uppkom under en studie (Hammar et al. 2011) om och hur sång påverkar personer som lider av demens. I studien gjorde man en jämförelse mellan en grupp som använde sig av vårdarsång gentemot en annan som inte använde sig

av sång. Vårdpersonal konstaterade att vårdarsång medför mera positiva effekter som till exempel att lugn och mera harmoni kunde hålla i sig längre, uppemot en hel dag, efter själva sångstunden. Både negativa känslor och fysiskt motstånd verkar kunna förbytas i positiva sinnelag med hjälp av vårdarsånger.

Då man använder sig av sång som verktyg för att locka fram rörelser enligt det som hittills beskrivits så stimuleras olika sinnen som hörsel, syn, känsel, men även balans och det kinestetiska sinnet som är kopplat till inläring. Jag vill återigen hänvisa till Hjelm (2005, s. 80, 153) som skriver att man med musik kan locka fram spontana uttryck och rörelser. Han använder begreppet sinnesintegrering med vilket han avser en auditiv, tonisk, visuell kontakt med omvärlden som ger möjlighet till en upptäckt. Det blir en kedja av undersökande, finnande som leder till handlande som i sin tur blir en erfarenhet. Denna påbyggnad av erfarenheter är något som startar i babyåldern och pågår under en människas liv. Denna lagring av erfarenheter och upplevelser skapar möjligheter till återupptäckter genom att vi i nåt skede känner igen och kan associera till olika saker.

2.6 Musik inom demensvård

Musik talar till känslor och berör på individuellt plan. Musik kan väcka minnen, öppna upp för samtal och vara ett hjälpmedel för vårdpersonal att nå fram till klienten. Man bör även anpassa aktivitet till respektive människas förmåga och vara synnerligen lyhörd då det gäller de som har minnessjukdomar som demens.

En människa som lider av en minnessjukdom har ofta fysiska begränsningar som gör att man kanske inte kan sjunga med men trots detta så kan man ändå röra läppar och reagera med ögon, fingrar eller tår under sångerna. Detta kan jag också få stöd för i en forskning av Risto Jukkola (1999) som i sitt pro gradu arbete *Yhteislauluja toimintamuo- tona dementoituneiden musiikkiterapiassa* skriver att fastän den som lider av minnessjukdom inte länge kan sjunga med så rör han ändå ofta på munnen under sångernas gång.

Alla åldersstrukturer bör ha tillgång till en meningsfull vardag. Jag betonar att det är alla befolkningsgruppers rätt att utöva och ha tillgång till kulturella upplevelser, helt i enlighet med lagen om kommunernas kulturella verksamhet (166/2019, 2 § mom 2, 3). När det

gäller äldreomsorgen har samhället en klar skyldighet som förpliktar vilket borde vara en självklarhet att försöka uppfylla.

Marina Näsman har i sin doktorsavhandling *Wellbeing in the light of being very old. Conceptualizations, associations and variations* (2021) forskat i välbefinnande bland våra äldsta. Hon lyfter fram professor Erik Allardt (1993) och hans sätt att mäta välfärd utifrån tre olika aspekter; *having, loving and being* som kan översättas med att ha, att älska och att vara. (Näsman, 2021, s.11)

Den första komponenten *att ha* härrör sig till alla materiella värden dit vi kan räkna ekonomi, hälsa och utbildning. Det andra momentet *att älska* betonar vikten av att känna samhörighet med andra människor, sociala kontakter och sånt som ger kvalitet. Den sista komponenten *att vara* betonar vikten av att känna sig integrerad i övriga samhället, att få utvecklas och uppleva till exempel genom att höra till olika sammanhang.

Forskningsresultaten visade att sociodemografiska, sociala och hälsorelaterade faktorer bör tas i beaktande för att stärka livsgnistan, som utgör en del av människans välbefinnande, och som tycks vara ett faktum oberoende av ålder. Näsman efterlyser även mera forskning på området för att samhället ska kunna sätta in rätt resurser i tid för att bibehålla livsgnista och välbefinnande även för mycket gamla människor. (Näsman, 2021, s.29).

Att använda sig av sång och musik som verktyg är givande både för utövaren och mottagaren och sång är ett bra redskap för minnesträning. Då man sjunger aktiverar man i stort sett hela kroppen, psykiskt och fysiskt. Rent fysiologiskt händer det saker i kroppen vid sång som påverkar välmåendet. På hormonellt plan kan nämnas att oxytocinhalten i blodet ökar vilket kan ha betydelse eftersom just det hormonet sägs minska ångest och smärta. Kroppen verkar ha en naturlig förmåga att skydda sig mot skadliga stressfaktorer. Genom att sjunga regelbundet så kan man på ett fördelaktigt sätt både påverka och träna upp samarbetet mellan andning och cirkulation. (Theorell, 2009, s. 78-80).

3 Metod, material och genomförande

Metoden jag använt för att samla in information i denna studie är reminiscensmetoden som bygger på att försöka framkalla aktivitet, reaktioner hos målgruppen med hjälp av attribut, i detta fall musik, som kopplas till tidigare upplevelser och minnen. Metoden är kvalitativ där perspektivet är på själva människan och hennes upplevelse av omvärlden. Målet är således inte en statistisk analys utan en insikt som grundar sig på att jag själv som praktiker har identifierat ett behov av förändring och förbättring. (Bell, 2006, s. 8).

Arbetet är även en samverkan mellan mig som forskare och det fält jag utforskar där jag relaterar till egna erfarenheter. Insamlingen av material sker genom observation av individerna i den deltagande gruppen och genom anteckningar och enkätsvar av vederbörande vårdpersonal. Aktiviteten som hör till denna forskning är personlig och hålls inom ramarna för etiska regler vilket innebär att alla inblandade enligt god etisk sed har informerats om varför denna studie görs och vem som kommer att ta del av den innan själva aktivitetens start. Kravet är att skydda människors identitet och att man håller information konfidentiell. (Bell, 2006, s. 63-64).

3.1 Reminiscensmetoden

Reminiscens är ett begrepp som används av den amerikanske psykiatrikern Robert Butler (1963, s. 65) i *The Life Review: An interpretation of Reminiscence in the Aged*. Reminiscensmetoden används inom äldrevården och tar fasta på att minnen och upplevelser från barndomen även finns kvar hos en som har diagnosen demens. Ordet "reminiscence" är lånat från engelskan och betyder något som påminner, erinrar om något relaterat till minnet. (Isacs & Wallskär, 2004, s. 9).

För att använda reminiscens inom demensvård behövs något som stimulerar för att väcka minnen och ofta används bilder. Jenny Rönnholm och Nina Tiainen (2010, s.7) skriver i sin studie *Kreativa metoder för att upprätthålla minnet hos människor med minnesstörning* att reminiscens inte är något som förbättrar minnet men att välbefinnandet och självförtroendet kan öka och på så sätt bidra till en bättre tillvaro.

Som jämförelse till reminiscensmetoden inom demensvård vill jag lyfta upp en annan

musikalisk metod, Singing for the Brain, SftB, som år 2003 registrerades som metod av The Alzheimer's Society i Storbritannien (Osman, Tischler & Schneider, 2016) samt en forskning vid Tammerfors Universitet som jag redogör för efter stycket om SftB metoden.

SftB metoden består av en kombination av musik och terapi där man följer ett specifikt mönster. Enligt en kvalitativ studie gjord av nämnda trio Osman, Tischler och Schneider (2016) fokuserades det på vilken inverkan SftB metoden har på personer med demens och deras vårdare. Studien bestod av intervjuer och insamling av upplevelser av både personer med diagnosen demens och deras vårdare som alla deltagit i SftB session. Utifrån den kunde man identifiera att det medförde en social inkludering och stöd. Metoden hade även en positiv inverkan på både minne och relationer. Det noterades även välmående och mood där man använde uttrycket *lifting the spirits*. Det framkom även att man fick en acceptans av diagnosen.

Enligt Yle Uutiset, STT (2021) visar en ännu opublicerad forskning vid Tammerfors Universitet *Kuuluva ääni: Parkinson-potilaiden äänen ja kommunikointikyvyn soveltava kuntoutustutkimus* att sång kan vara ett kostnadseffektivt och bra verktyg för rehabilitering av patienter som lider av talspråkliga och motoriska svårigheter som Parkinsons sjukdom. Dessutom framkommer det att övningar som stärker röst och tal både är bra för att upprätthålla förmågan till kommunikation och för att bibehålla funktionsförmågan att äta och svälja. Jag vill med detta som jämförelse uppmärksamma faktumet att både demens och Parkinsons är sjukdomar som påverkar mående och identitet då man inte längre kan göra sig förstådd eller hörd på samma sätt som tidigare.

Jag använde mig av reminiscensmetoden eftersom personalen på boendet var bekant med den sedan tidigare, bland annat genom ett projekt kallat "Sol i minnet" som jag berättar om i följande stycke.

Vårdpersonalen på demensboendet jag samarbetade med beskriver sina egna erfarenheter av reminiscensmetoden i en personlig kommunikation som hittas i bilaga 4 (11.8. 2021) och enligt dessa är reminiscens ett viktigt verktyg som bör användas. Deras boende har deltagit i ett projekt kallat "Sol i minnet" som leddes av Taina Semi och Lilli Sukula-Lindblom (2020) med syftet att locka fram och väcka minnen hos de inneboende. Alla skulle berätta om saker som var viktigt för en själv och detta gjordes tillsammans med de

anhöriga. Med detta så kom det fram många saker som vårdare inte vetat om och som det var bra att få vetskap om. Det finns till exempel de som har stort behov av trygghet som att hålla handen och så finns det individer som inte tycker om fysisk beröring. Dessa kan man istället nå fram till genom sång. Enligt vårdaren är det lugnare individer och mera harmonisk stämning ju mer man använder sig av reminiscens. Vårdgivarens tankar hittas i sin helhet som bilaga 4.

3.2 Koncept - digitalt, lokalt material

Jag har i min studie använt mig av egna sånger, där jag själv skrivit text och komponerat musik och sammanställt allt material till en konsertfilm som vårdpersonal sedan använt som verktyg med syftet att aktivera eller locka fram minnesrelaterade reaktioner. Att det är nykomponerade sånger är ett intressant faktum eftersom dessa nya sånger i sig inte kan vara kopplade till något musikaliskt minne. Det föddes en ny fråga och det är om helt nya sånger kan fungera som reminiscensfaktorer?

Med reminiscens i åtanke, anpassat till musik så ville jag skapa ett lokalt och för årstiden lämpligt tema. Enligt kalendern så var torsdag på kommande så då fick temat bli – Mor, Moderskap. Moderskap är dessutom ett tema som alla människor på något sätt borde kunna relatera till. Man bör dock komma ihåg att minnen kan vara av både positiv och negativ art eftersom alla har individuella upplevelser kopplade till olika saker. Alla har inte bara goda upplevelser av begreppet mamma. Det kan vara förknippat med sorg för en, tillika som det kan vara det största ljuset och godheten själv för en annan.

Gällande musiken så hade jag sen tidigare ett antal sånger som lämpar sig för torsdagen. Jag kände att jag utöver dessa ville utöka repertoaren med ytterligare några sånger för att få fram en helhet. Baserat på egna mångåriga erfarenheter med Veteransångarna och sångstunder med mycket gamla människor så tog jag i beaktande att endel kan bli trötta fortare och att det räcker med kortare pass för endel, medan andra klarar av längre sångstunder. De sedvanliga sångstunderna fysiskt på plats brukar vara högst 45 minuter, helst lite mindre. Nu var längden på denna konsertfilm 32 minuter och tidsmässigt får man addera till den tid som gick åt att få klienter till och från sina platser inför och efter filmen. Huruvida stunden kändes lång eller kort var således individuellt.

Förutom att jag skulle framföra mina egna sånger till eget pianoackompanjemang ville jag även ha med intervjuer med andra för att få ett så brett innehåll som möjligt med förhoppningen att alla tittare kunde hitta nåt att tilltalas av och förhoppningsvis relatera till gällande minne. Jag lyckades till min glädje engagera flera mödrar i olika åldrar, varav den äldsta var 90 år, samt några barn i sexårsåldern.

Jag hade förutom mammor även intervjuat en gudmor, en farmor, en nyfinländare, samt en kvinna som inte har förutsättningar att kunna bli en biologisk mor utan istället hade en hund som hon kände ett moderskap för. Alla dessa tillförde och berikade helheten på sitt sätt och jag ville med just denna film lyfta fram olika former av moderskap berättade av kvinnor. Att jag inte hade med några andra manliga intervjuobjekt förutom en liten baby, samt en sexårig pojke som berättade om sin mor är inte på grund av illvilja eller riktad exklusion av det andra könet utan ska ses som ett större fokus på kvinnan, morsdagen till ära.

3.2.1 Konsertfilm med flera syften

Ursprungsplanen var att jag skulle vara fysiskt på plats på demensboendet, men den pågående pandemin medförde restriktioner med besöksförbud och stängda dörrar till boenden. Det blev även stopp för konsertbesökare på konsertplatser så lösningen blev att jag skapade ett digitalt material, en konsertfilm av och med mig själv, egna sånger och intervjuer med andra människor i åldern 0 – 90 år, alla från min hemby.

Denna film skulle distribueras på Kronoby församlings Youtubekanal och kunna ses av allmänheten. Filmen skulle särskilt få ett eget syfte, att användas som verktyg av vårdpersonal på demensboende. Vårdpersonalen fick även uppgiften att bli mina ögon och öron. Konsertfilmen fick namnet *Hyllning till Mor*. Filmen skulle premiärvisas på morsdagen vid samma tidpunkt som klienterna på demensboendet har sin sedvanliga kaffestund på söndagar. Där skulle personal titta på filmen tillsammans med sina klienter. Filmen skulle även i samma stund kunna ses av alla som loggade in sig till församlingens Youtubekanal. Jag hade redan sen tidigare ett par kompositioner som lämpade sig för detta tema men komponerade dessutom även två helt nya sånger, samt översatte en finsk sång till svenska enkom för ändamålet. Konsertfilmen blev så en helhet på drygt 32 minuter och länken till den finns i bilaga 1.

3.2.2 Utrustning och plats

För att spela in all musik så använde jag utrustningen jag har i min hemmastudio. Jag spelade således in alla pianosatser på en Yamaha Clavinova som vid spelning har för mig rätt känsla, dvs att tangenterna nästan känns som på ett akustiskt piano. Elpianot var i sin tur kopplat till en iMac utrustad med musikprogrammet Logic Pro X. För vokalspåret användes en Røde studiomikrofon kopplad till ett enkelt Focusrite ljudkort. Filmningen gjordes med en Canon M 550. Sångerna skrevs, inövades och spelades in hemma på så vis att jag spelade in pianospåret först och bandade vokalspåret efteråt.

För att få känslan och upplevelsen av en livekonsert både för mig själv som artist och för den som skulle se filmen så var förberedelserna som inför en sån. Jag valde Kronoby kyrka, min hemkyrka, som även annars skulle vara den naturliga konsertplatsen. Att i filmen visa upp glimtar av en tom kyrka med mig, ensam på plats, skulle ge ett särskilt talande djup från pandemitiden då alla kyrkor, alla konsertplatser varit nedstängda för besökare.

Alla förberedelser var för egen del de samma som inför en livekonsert med åhörare på plats. Allt skulle vara genomtänkt och de som tittar skulle se att jag gjort en ansträngning för deras skull såväl som för min egen. Det betydde att jag valde klädesplagg med särskild omsorg och bokade även tid för smink innan filmning. Min klänning blev en som blivit uppsydd åt min mor på 1970-talet som hon i sin tur bar då hon var i samma ålder som jag är nu i skrivande stund. Det gav dimension till mig själv i mitt eget moderskap.

Framförandet av sångerna skedde med mig själv vid pianot. Medieproducent Kaj Lindh filmade och överförde sen allt material till sin egen dator MacBookAir som är utrustad med editeringsprogrammet Adobe Premiere Pro. Vi hjälptes tillsammans åt med editeringen eftersom jag hade en klar vision om i vilken ordning sångerna skulle vara. Vi klippte sen in intervjuerna och filmsekvenser på passande platser till en helhet med synkroniserade ljud och munrörelser till sångerna.

3.2.3 Musiken i konsertfilmen

Jag har komponerat musiken till fyra av de fem sånger som ingår i konsertfilmen. Fyra av dessa relaterar till moderskap och livet kring det. Den femte sången bär visionen om att

kunna vara en mötesplats för alla människor. Två av sångerna är helt nya och två har skrivits tidigare. Sången *"Den evakuerades sång"* är den finska sången *"Evakon laulu"* översatt till svenska och handlar om karelarnas öde och färd bort från sina hem under krigstiden. Melodin till den är skriven av Veikko Lavi (1912-1996).

Jag har själv tre söner. Att jag valde just dessa sånger är för att jag själv kan relatera till dem så starkt att jag kan bjuda på en personlig tolkning och känsla som jag hoppas att förmedlas även via skärmen till de som tittar. Sångtexterna hittas i sin helhet i bilaga 2.

3.3 Genomförande

De flesta människor har en personlig relation till musik och sång och idag är tillgängligheten till olika musikkällor många för den som förmår använda elektroniska apparater som mobiltelefoner och datorer. Det som är relativt nytt och som särskilt uppkommit under coronatiden är att man kunnat följa med streamade konserter på distans. Detta medför frihet för den som kan dra nytta av den men begränsningar för den som inte behärskar teknisk utrustning eller lider av olika funktionsstörningar. Denna kategori av människor är helt beroende av andras assistans. När man åldras eller insjuknar i minnessjukdomar så finns samma behov av vardagliga fenomen och upplevelser kvar, men man kanske inte kan uttrycka sig på samma sätt som tidigare för att få sagt det man önskar.

Ursprungsplanen var att ha sedvanliga sångstunder med särskilda teman på plats i ett demensboende för att kunna bemöta människorna och eventuella reaktioner i stunden. Coronatiden medförde dock oväntat stränga restriktioner. Boenden belades med besöksförbud vilket gjorde att jag blev tvungen att hitta nya vägar och planera om helt för att kunna möjliggöra min plan.

Dessa frågor väcktes särskilt:

Hur leda sångstund på ett boende när jag själv inte släpps in dit?

Hur skapa ett möte då man inte träffas personligen, ansikte mot ansikte?

Hur läsa av och bemöta en annan människas reaktion i stunden då man själv inte är på plats?

Från att i normala fall personligen leda sångstunderna på plats vid boendet tillsammans med klienterna med möjlighet att följa spontana reaktioner och svara på frågor i stunden blev jag plötsligt tvungen att hitta ett nytt tillvägagångssätt där man ändå skulle kunna reagera på respons. Svaret blev att jag i första hand behövde hjälp från andra människor, i detta fall från vårdpersonalen. Jag behövde dessutom skapa ett digitalt material som skulle användas som verktyg. Jag fick även tacksamt sponsorer som ville bidra till projektets genomförande vilket möjliggjorde att jag kunde anlita en kollega för hjälp med filmning, editering och teknisk support.

Mitt verktyg är i första hand musik som talar till känslor och berör på individuellt plan. Musik kan väcka minnen, öppna upp för samtal och vara ett hjälpmedel för vårdpersonal att nå fram till klienten. Man bör även anpassa aktivitet till respektive människas förmåga och vara synnerligen lyhörd då det gäller individ som har minnessjukdom som demens. Det är bra att ha kännedom om traditioner, olika kulturer tillika som det krävs empati, aktivt lyssnande, respekt och känslighet för att kunna hantera olika stämningar som uppkommer (Larsson, 2008, s. 9).

3.3.1 Samarbete med vårdpersonal

Jag har genom att kontakta verksamhetsledaren på demensboendet ifråga fått uppgifter om antal klienter och eventuella säregenskaper. Dessa uppgifter behövs för att få en bild av dem man ska specialanpassa materialet för, om och vilka funktionsvariationer det isåfall är frågan om. Om det till exempel är frågan om synsvårigheter eller hörselnedsättningar så behöver jag beakta detta innan jag skapar materialet och överlämnar det färdiga konceptet eftersom jag denna gång inte har möjlighet att anpassa mig i stunden då jag personligen inte får närvara. Saker som dessa brukar spontant lösas i stunden mellan musiker och utövare. Här är det viktigt att omsorg och kommunikation fungerar.

Under en period när musiker inte fysiskt får besöka boenden för att leda sångstunder så är det av största vikt att det finns personal som har möjlighet och är villiga att samarbeta

som ögon och öron, iakttagare, för att kunna notera om och isåfall vilken reaktion som uppstår.

Det behöver finnas personal som även kan vara tekniska assistenter eftersom det behövs ändamålsenlig utrustning för att kunna spela upp det material som jag som praktiker sammanställt. Apparater bör vara utrustad med bra högtalare för högklassig ljudåtergivning och tillräckligt stor skärm med bra upplösning för att man ska få bästa möjliga sinnesupplevelser. Materialet riktas i första hand till ögon och öron och en växelverkan, ett samspel mellan dessa, att aktivera och få fram upplevelser från det som hörs och ses.

Detta är saker som kanske inte sedvanlig vårdpersonal är vana att iaktta, men det är bra att denna egenskap tas upp och i beaktande eftersom det hela kan leda till att det blir ytterligare en dimension av kunnande på boendet ifråga.

3.3.2 Samarbete med andra organisationer

Utifrån erfarenhet av både min egen studie och det jag fått ta del av från vårdpersonal kan jag konstatera att en kombination av flera kunskaper skulle skapa förutsättningar för flera värdefulla verktyg. Demensboendet jag samarbetade med har som jag tidigare nämnt varit med i ett projekt kallat "*Sol i minnet*" som bygger på att plocka fram personliga berättelser kring varje enskild individ. Det väsentliga är att se människan, inte sjukdomen, vilket passar väl in på det salutogena synsättet.

Jag har i vanliga fall lett sedvanliga sångstunder även tillsammans med andra organisationer som till exempel den lokala marthaföreningen. Vi har sjungit tillsammans en gång i månaden utöver andra engagemang jag fått medverka i med andra organisationer. Under pandemitiden lades dock all verksamhet helt på is. Jag blev dock kontaktad av marthorna och vi planerade att tillsammans göra nånting för de äldre även under pandemitiden för att uppehållet med sång inte skulle bli så långt. Idén var att filma ett kort avsnitt med ett mindre antal marthor som skulle vara berättare och sångare. Jag hade även tänkt filma sången "*Längtan till landet*" inför Valborg med ortens manskör. Jag räknade med att de flesta skulle kunna koppla ihop Valborg med denna sång som är starkt förknippad med manskör och andra minnen kring 1:a majfirande. Ledsamt nog så lades all

körverksamhet ned på grund av pandemin och ingen av koristerna vågade träffas vilket ledde till att jag istället valde att göra en skild film med nytt koncept på egen hand.

3.3.3 Instruktioner till vårdpersonal

Jag bad vårdpersonal att vara mina ögon och öron, som iakttagare och observatörer. De kom själva överens om att iaktta två klienter var. Jag sammanställde ett instruktionsblad med saker som jag själv skulle fästa uppmärksamhet vid och iaktta om jag vore fysiskt på plats. Dessa instruktioner fick de i god tid innan de skulle se på filmen tillsammans med klienterna.

Saker som jag ville att man skulle iaktta och notera var om det uppstod ljudliga eller stumma reaktioner såsom rörelser i klienternas ansikten, kroppsspråk, händer och fötter, hur små reaktioner det än kunde vara frågan om. Jag ville även veta var i filmen dessa reaktioner uppkom om det var nåt särskilt som aktiverade, dvs något i själva musiken, sången, bilden eller annat. Jag ville även veta om det inte hände nåt alls. Sen fick vårdarna också skriva övriga saker och tankar som uppstod i stunden. Brevet med instruktioner hittas i bilaga 3.

4 Sammanfattning, reminiscensmusik

Jag har i denna forskning ställt mig frågan hur jag som musiker och tonsättare kan använda min egen kunskap och inflytande i hälsofrämjande syfte för individerna på ett demensboende genom att med musik som verktyg aktivera minnet och bidra till välbefinnandet. Jag har använt mig av tidigare kontakter, etablerat nya och fått till stånd en handlingskedja mellan olika aktörer och på så sätt sammanfört olika verksamhetsområden.

I min process har jag utgått från ett kvalitativt perspektiv med fokus på individen i den grupp jag vänt mig till vilket i detta fall är människor som lider av minnessvårigheter som demens, Alzheimer och outhärliga minnessjukdomar.

Enligt vårdpersonal på demensboendet (11.8.2021) kan man få en klient upp på benen lättare med hjälp av sånger som:

"Upp och hoppa lilla gumman/gubben"

"Slå på trumman lilla vännen"

"Kom i dansen lilla gumman/gubben"

Vårdarsånger är också ett bra verktyg då man ska promenera. Då kan man till exempel sjunga inledningen till sången *"Vi ska gå hand i hand genom livet du och jag"*. Här använder vårdpersonalen sång och rörelse vilket aktiverar flera sinnen och aktiverar funktioner och stimulerar till musklernas samspel i kroppen. Vårdaren fattar klientens hand i samma stund som man sjunger att man gör det och tillsammans tar de gemensamma steg mot dagens mål. Enligt vårdpersonalens egna erfarenheter så är det lättare för den minnessjuka att förstå sångtexter och sjungna fraser än meningar som är monotona och "tråkiga" för att använda vårdarens eget uttryck. Då vårdarna sjunger vad de ska göra så kommer det ofta fram leenden och allt känns mycket roligare i vårdstunden.

Eftersom reminiscensmetoden används inom demensvården och tar fasta på att minnen och upplevelser från barndomen även finns kvar hos en som har diagnosen så väcktes särskilt frågan om man kan relatera känslor och musik till muskelminne och använda musik som stimulansfaktor för reminiscens.

Då man använder sig av musik som reminiscens på ett demensboende är det en fördel att individanpassa materialet. Man borde även ha både individuella och gemensamma sessioner. Det är i sammanhanget viktigt att påpeka att ledare av sångstunder behöver ha en förmåga att vara särskilt uppmärksam och kunna ta fasta på och beakta ofta väldigt små reaktioner och rörelser. Detta gäller i synnerhet om det är frågan om människor som saknar talspråk, har minnessjukdomar eller nedsatt förmåga till uttryck. Det känns viktigt att bemöta reaktioner med empati och individens trygghet ifråga vilket är viktigt.

Ursprungsplanen var att jag fysiskt på plats i ett demensboende skulle ha lett sångstunder med sånger valda utifrån klienternas intresse, födelseår, det vill säga sånger från till exempel deras barn- och ungdomstid. På det sättet skulle jag ha kunnat få reda på om det finns specifika melodier, texter som visar sig aktivera minnet, vilka reaktioner som uppkommer och på vilket sätt. Om jag skulle ha noterat aktivitet vid vissa sånger eller ord

skulle jag sen utifrån dessa spontant ha kunnat välja flera med samma tema eller övergå i andra sånger för att ytterligare spinna vidare på faktorer som jag noterat ger reaktioner. Jag kallar dessa sånger framöver för reminiscenssånger eller reminiscensmusik.

Baserad på den generation som målgruppen består av skulle det kunna vara sånger från 1940 – 1960 – talet eller ännu tidigare, musik från en viss genre, baserat på ett specifikt tema, känsla eller en viss epok. Sånger från fronttiden, hembygdssånger, barnsånger och visor, för individerna ifråga kända sånger med uppgiften att återkoppla till minnen från en viss period i livet skulle då fungera som reminiscensmusik. Reminiscensmusiken skulle på detta sätt fungera som stimulans för ett samspel mellan kropp och sinne, att påminna om och väcka minnen som i sin tur skulle leda till rörelser, återupplevelser eller annan aktivitet. Reminiscens relaterat till musik kan i denna studie konstateras ha en stark koppling till denna kontinuerliga handlingskedja.

Lösningen för planens genomförande blev att jag har skapat ett digitalt verktyg, en konsertfilm med ett tema som torde kunna relatera till och som enligt förväntningar ska ge upphov till någon form av aktivitet hos de som tittar. Konsertfilmen har laddats upp på Youtube i ett samarbete med Kronoby församling på deras egen Youtubekanal vilket möjliggjorts genom öppen och god kommunikation i kombination med samarbetsvilja. Härigenom har konsertfilmen också varit tillgänglig för alla människor med intresse av den. Vårdpersonalen har fått särskild tillgång till filmen för att användas som deras egna verktyg och de har tittat på filmen tillsammans med sina klienter i flera repriser.

Vårdpersonal har genom denna process fått en för dem ny uppgift i vardagen, genom att vara observatörer och iakttagare, forskarens ögon och öron. De har uppmärksammat och registrerat respektive klients reaktioner baserat på ett frågeformulär som sänts i god tid innan tillfället för premiären för konsertfilmen så att respektive vårdare fått ta till sig vad det frågas efter.

4.1 Resultat av observationer utifrån personalens anteckningar

Jag har i min studie använt mig av musik där antingen instrument, text eller musik har kunnat aktivera minnet. I detta fall då jag gjorde en konsertfilm så har även aspekter som

ett ansikte kunnat aktivera och ge reaktioner. Stimuli har enskilt eller tillsammans påverkat och bidragit till aktiviteter, upplevelser och även välbefinnandet i tillvaron.

Vårdpersonalen (Personlig kommunikation, 5.5.2021) sammanfattar sig såhär:

"Detta musikprojekt var jätteintressant att genomföra! Vi spelade upp konserten på själva premiärdatumet på de olika avdelningarna. Flera av klienterna reagerade genast på sångerna. I intervjuerna reagerade kvinnor speciellt då de såg de små barnen. Det kom tårar och de ville hålla hårt i handen. Det kom fram leenden och de som ofta sitter med ögonen fast och helt apatiska öppnade ögonen speciellt vid sångerna.

Första gången de hörde sångerna och intervjuerna satt flera av dem mycket koncentrerade och funderade, vilket var mycket intressant att se. Andra gången vi såg på filmen var det en vårdare med som även deltog på premiären och hon tyckte att flera av samma klienter reagerade ännu starkare än vad de gjorde första gången."

I det som blev genomförandets musikstund med konsertfilmen deltog nio klienter varav sex var kvinnor och tre män. Varje vårdare iakttog två klienter. Av nio klienter bar fem diagnosen Alzheimer och fyra outredd minnessjukdom. Konsertfilmen visades på respektive klients avdelning. Jag har i den skriftliga rapporten jag fått av vårdpersonalen särskilt fäst mig vid aktivitet och rörelser som fötts vid partier med sång och musik eftersom det är angeläget just i denna studie utifrån mitt eget perspektiv gällande sambandet musik och reminiscens.

Utifrån vårdpersonalens rapport kan jag notera att stimulans av hörsel- och synsinnet verkade ge mest reaktioner och aktivitet antingen i ansikte, kropp, händer eller fötter. Sex klienter av nio reagerade särskilt på sången, musiken, ordet mor, det vill säga aktivitet eller reaktion på ljudkällor. Åsynen av en baby gav också reaktioner hos flera klienter vilket berättar att rörelseaktivitet föddes antingen av skilda sinnesintryck eller i kombination av flera.

Det fanns även några klienter som reagerade ljudligt och med ord beskrev det de såg. Här kan det konstateras att det var ännu flera sinnen och muskler i samspel med varandra. Ett

par klienter försökte även sjunga eller mima med i sångerna, trots att sångerna i filmen var helt nya. Jag hade försett sångerna med bildtexter men det framkommer inte huruvida klienterna själva såg eller läste texten och på det sättet försökte sjunga med i stunden.

Särskilt intressant är att sången "*Lilla mor*" framkallade helt ny aktivitet i rörelsemönster hos två av klienterna. Detta var något helt nytt som personal inte sett på flera år! Dessa aktiviteter verkar kunna kopplas samman med det känslomässiga och för individen sammankopplade minnen av ordet mor, moderskap. Här kan det konstateras finnas ett samband mellan musik och känslor och att dessa var relaterade till muskelminnet. Klienternas upplevelser kan tolkas som att de har starka individuella upplevelser som någon gång i tiden har satt sina spår och att kroppen reagerar utifrån dessa.

Huruvida respektive klienters upplevelser var av positiv eller negativ art vet vi med säkerhet inte eftersom en del klienter förlorat förmågan till talspråk. För de allra flesta så verkade aktiviteten enligt personalens rapport vara positiv eftersom de allra flesta satt med ett leende eller fick ett leende över både läppar och ansikte i något skede. Detta tillvägagångssätt med nära samarbete olika aktörer emellan var mycket värdefullt. Tack vare lyhörd och observant vårdpersonal som fanns till hands så ramades situationen in av trygghet för den klient som i stunden behövde hålla en hand eller på något sätt få beröring då känslor och minnen väcktes av olika stimuli om situationen då krävde det.

Fysiskt på plats går det att stämna av hur mycket respektive klient orkar med i sin aktivitet. Endel kan bli trötta fortare och klarar endast av kortare pass, medan andra klarar av längre sångstunder. Nu var längden på denna konsertfilm 32 minuter och tidsmässigt kan det adderas till den tid som gick åt att få klienter till och från sina platser inför och efter filmen. Huruvida stunden kändes lång eller kort var således individuellt.

Allsång anses ha en positiv inverkan på rastlöshet och jag kan också konstatera att denna företeelse tycks gälla då man ser på en konsertfilm, beroende på innehåll. En av klienterna hade dessutom trots sina tårar genom hela filmen sagt efteråt att hon var glad vilket visar att musik har en positiv och lugnande verkan. Av övriga klienter som reagerade ljudligt med ljud, ord, var det specifikt ordet mor, mamma, eller åsynen av ett

barn och sången om Karelen som gav upphov till reaktioner. Vi får även beakta att alla berörda tillhör generationen som gör att de med stor sannolikhet har personliga minnen från senaste krig. Med detta i åtanke är det inte konstigt att klienten berördes av minnen från krigstiden som sannolikt aktiverades genom just den sången.

Endel av klienterna försökte även mima eller sjunga med i sångerna, trots att dessa sånger var alldeles nya för dem. Detta ger en vink om hur viktigt det är med musik och sång för en som inte klarar av så mycket än att från en rullstol följa med det som händer i sin omgivning. Musik kan vara ett effektivt verktyg för att minska vissa beteendemässiga symptom som är förknippade med demens. Utifrån vårdpersonalens anteckningar kan jag konstatera att detta även tycks gälla musik som man inte har hört förr.

5 Slutsatser, personliga musiklistor

Det gläder mig särskilt att det genom denna studie skapades ett forum så att även individer på ett demensboende fick vara med om ett uruppförande. Denna insikt ger det hela en särskilt värdefull inramning och dimension gällande begrepp som inkludering och uppfyller syftet med lagparagrafen om alla befolkningsgruppers rättigheter till kulturella upplevelser. Jag har även fått bekräftelse på att musik och hälsa är starkt kopplade till varandra, att jag med musik som verktyg kan aktivera minnet och att jag med min kunskap och inflytande kan påverka och bidra till andra människors välbefinnande.

Sångerna i konsertfilmen var helt nya och likaväl föddes det reaktioner genast vilket är väldigt intressant och berörande. Att få bekräftelse på att sång kan leda till att slutna ögon öppnas och att en annars oftast helt apatisk människa reagerar på musik säger mycket om musikens kraft som stimuli. Här får man som praktiker även en bekräftelse på att hörselsinnet kan reagera på musik fastän individen ifråga verkar helt apatisk.

Jag önskar jag hade fått möjlighet att tillbringa tid med varje klient individuellt. Detta kunde ha lett till att få mötas i stunden, att tillsammans ha sammanställt personliga listor med respektive klients reminiscensmusik. Detta skulle vara ett väldigt bra verktyg förutom de sedvanliga uppgifterna kring livsberättelserna som man får fram med reminiscensmetoden. Hur man framför sång och musik har också stor betydelse. En

kontinuerligt återkommande musikstund kan vara hälsofrämjande, ge känslan av trygghet och bidra till struktur i tillvaron för en individ på ett demensboende.

En positiv utveckling ur en samhällelig synvinkel är faktumet att fler och fler organisationer och verksamhetsområden verkar få mer förståelse för den potential sång och musik har som källa och resurs för hälsa och välbefinnande. Tack var detta har det uppstått nya yrken som samhällsmusiker, sjukhusmusiker och på gång är något som på finskt håll kallas "hoivamusikko", omsorgsmusiker som jag redan nämnde. Det är dock skillnad på en vårdmusiker och en musikerterapeut trots att bägge har det gemensamma målet att förbättra välmåendet och hälsan. Vårdmusikern strävar inte till att fullfölja någon särskild vårdplan sig och klient emellan.

Sånt som särskilt tycks fungera som reminiscensmusik och aktivera minnet är sånger som man kan relatera till som kända visor, sånger som är sammankopplade till årstider, olika teman, frontsånger, olika genrer eller skeden av livet, platser, hembygden, lokal anknytning, körsång, hornmusik, en sångares kännpaka röst, enskilda instrument, folkvisor, sånger på olika språk, instrumentalt, allt med utgångspunkt från individen.

Varje människa borde sammanställa en personlig musiklista redan i yngre ålder utifall man en dag inte längre fungerar optimalt och ej heller kan klä sina tankar i ord. Dessa listor skulle då vara individanpassade med *musik* som väcker *känslor* som väcker *minnen* som *aktiverar*. Det finns dessutom de som inte vill lyssna på nånting alls utan att för den skull må dåligt och det kan vara bra för alla i en vårdkedja att veta.

5.1 Coda

Musik, hälsa, reminiscens och sambanden dessa emellan bör det absolut forskas mera i. Att under denna studietid ha fått ta del av föreläsningar, människomöten, diskussioner, fördjupa mig i litteratur, ta del av reaktioner ute på fältet bland vårdpersonal, de gamla på äldreboendet, bland folk jag mött i hembyn, alla reaktioner jag fått på sociala medier av de som sett konsertfilmen och framförallt det som hänt inom mig själv har gjort mig än mer övertygad om att musik borde få vara en naturlig del av alla människors vardag!

Musik är inget mått för guldkant i tillvaron utan helt enkelt en ordinär ingrediens, en

rättighet, ett verktyg eller ett medel som man ska kunna ta till, ta del av eller utöva på olika sätt enligt egna förutsättningar och önskemål. Genom den ska man inte bara nära sin själ och mätta sina drömmar utan genom den har man en komplett vardag. Musik är starkt sammankopplat till välbefinnande och god hälsa!

Digitalt material och virtuella möten har blivit en ny vardag och jag har fått ta i bruk nya verktyg och försökt hitta nya lösningar. Genom processens gång kan jag konstatera att detta samarbete resulterade i ett nytt arbetssätt som jag kan använda själv, dela med mig av och även utveckla. Det är något som gynnar alla parter i en hel handlingskedja, en win-win för alla aktörer och i slutändan särskilt gynnsamt för individen som är i behov av andras omsorg, som genom ett större nätverk får ännu mera fokus.

Musik kan vara det osynliga bandet som länkar människor samman trots att de aldrig träffats tidigare. Musik kan vara en mötes- eller en viloplats, en oas, en kraftkälla man får energi ifrån, en livsstil, en inspiration, en identitet, ett inkluderande eller ett peppande verktyg. Musik kan vara ett redskap för att till exempel träna upp minnet för att få fram önskade reaktioner, eller ett kommunikativt medel människor emellan oberoende av om man har ett gemensamt språk eller inte.

6 Referenser

Tryckta källor:

Ahlsved, K. (2018). Forskaren som medieaktör, folkbildare och musikfostrare. I: S. Välimäki, S., Mononen & K. Ahlsved (red.), *Musiken som förändringskraft* (s. 108-124). Helsingfors: Forskningsföreningen Suoni rf.

Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Studentlitteratur för den svenska utgåvan. Övers. Nilsson, B. Danmark: Naryana Press

Flyman, E & Flyman, H. (2018). *Kärleken till en kör: Körsång, hälsa och harmoni*. Karlstad: Votum & Gullers Förlag

Gabrielsson, A. (2005). *Starka musikupplevelser: musik är mycket mer än bara musik*. Kungliga Musikaliska Akademiens skriftserie 113. Hedemora: Gidlunds Förlag

Hanson, A. (2010). *Salutogent ledarskap – för hälsosam framgång*. Stockholm: Fortbildning Ab.

Hjelm, L. (2005). *Med musik som medel – FMT metoden, som den blev till...* Uppsala: Scandbook AB Falun

Isacs, L. & Wallskär, H. (2004). *Låt minnena leva- en handbok i reminiscensmetoden*. Stockholm: Gothia Förlag AB.

Lilliestam, L. (2020). *Lyssna på musik – Upplevelser, mening, hälsa*. Göteborg: Bo Ejeby Förlag

Ruud, E. (2012). *Music, health and wellbeing*. Oxford: Oxford University Press.

Semi, T. & Sukula-Lindblom, L. (2020). *Sol i minnet – i vårdkonsten*. Degerby: Oy Geist Ab

Sylwester, R. (1997). *En skola för hjärnan*. Jönköping: Brain books

Theorell, T. (2009). *Noter om musik och hälsa*. Värnamo: Fälth & Hässler

Webbpublikationer:

Allardt, E. (1993). Having, Loving, Being: An alternative to the Swedish model of Welfare Research. I: M. Nussbaum & A. Sen (eds.), *The Quality of Life* (s. 88-94). Oxford: Oxford University Press. Hämtad 21.9.2021 från

https://books.google.fi/books?hl=sv&lr=&id=QurkDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA88&dq=erik+allardt+1993&ots=1zAgR-Uxhb&sig=mili0mUwFASYxbEbC1a-UCLAjuw&redir_esc=y#v=onepage&q=erik%20allardt%201993&f=false

Butler, RN. (1963). The Life Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged, *Psychiatry* 26 (1), 65-76. Hämtad 21.9.2021 från

<https://doi.org/10.1080/00332747.1963.11023339>

Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing. (2017). U.o: All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing Inquiry Report. Hämtat 23.9.2021 från

https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/Publications/Creative_Health_Inquiry_Report_2017_-_Second_Edition.pdf

Djupsund, R-M. (2019). *Hur härligt sången klingar – identitet, gemenskap och utanförskap i finlandssvensk sång*. Doktorsavhandling. Musikvetenskap Fakulteten för humaniora, psykologi och teologi. Åbo: Åbo Akademi. Hämtat 20.8.2021 från

https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/173442/djupsund_ros-mari.pdf?

Hammar Marmstål, L., Emami, A., Engström, G. & Götell, E. (2011). Finding the Key to communion – Caregivers experience of musictherapeutic caregiving in Dementia care: A qualitative analysis. *Dementia* 10 (1), 98-111. <https://doi.org/10.1177/1471301210392994>

Haglöf, F. & Larsson, C. (2013). *Effekten av reminiscens och musikerapi hos deprimerade äldre på äldreboende*. Falun: Högskolan Dalarna. Hämtat 8.7.2021 från

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:633864/FULLTEXT02.pdf>

Johansson, A. (2010). *En beskrivning av sinnesstimulering som aktivitet vid omsorgen om personer med demenssjukdom – en systematisk litteraturstudie*. Arbetsterapeutprogrammet. Norrköping: Hälsouniveristetet. Hämtat 18.8.2021 från

<https://www.norrkoping.se/download/18.3ef6b1d158f1bd46e120e8b/1490945611755/Annika14juni.pdf>

Jukkola, R. (1999). *Yhteislauluja toimintamuotona dementoituneiden musiikkiterapiassa*.

Musiikkitieten laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juy-1999828376>

Koivisto, T-A. & Lilja-Viherlampi, L-M. (2019). Sairaala ja hoivamusiikkityön käsitteistöä ja tietoperustaa jäsentämässä. I: L-M. Lilja-Viherlampi (toim.), *Musiikkihyvinvointia! Musiikkityö sairaala- ja Hoivaympäristöissä*. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 120. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu, 9-42. Hämtat 25.8.2021 från

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262944/Koivisto_etal_Sairaala_ja_2019.pdf?sequence=1

Lag om kommunernas kulturverksamhet. 166/2019. (2019). Hämtat 17.7.2021 från <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2019/20190166>

Larsson, A-S. (2008). *Reminiscens. En metod i syfte att öka välbefinnandet bland äldre som bor inom särskilda Boenden*. Rapport från FoU Norrbotten. 50. Luleå: Kommunförbundet. Hämtad 18.8.2021 från https://demenscentrum.se/sites/default/files/globalassets/fou_pdf/fou-norrbotten_reminiscens_2008.pdf

Nationalencyklopedin. (2021). Hämtat 18.9.2021 från <https://www.ne.se/s%C3%B6k/?t=uppslagsverk&q=salus>

Näsman, M. (2021). *Well-being in the light of being very old. Conceptualizations, associations, and variations*. Social Policy Faculty of Education and Welfare Studies. Vaasa: Åbo Akademi University. Hämtat 18.9.2021 från https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/180697/nasman_marina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ollinheimo, A., Räsänen, M., Karvinen, R., Saarivuo, M. & Koponen, H. (2013). Psykiska copingstrategier hos äldre. *Finska Läkaresällskapets Handlingar*, 173 (2), 26-29. 2013. Hämtat 8.7.2021 från https://finskalakaresallskapet.fi/Site/Data/884/Files/2_2013_07.pdf

Osman, S E., Tischler, V. & Schneider, J. (2016). Singing for the Brain: A qualitative study exploring the health and well-being benefits of singing for people with dementia and their carers. I: *Dementia*. 15 (6), 1326-1339. Hämtat 26.8.2021 från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5089222/>

Rönholm, S. & Tiainen, J. (2010). *Kreativa metoder för att upprätthålla minnet hos människor med minnesstörning*. Examensarbete för sjukskötarexamen. Utbildningsprogrammet för vård. Åbo: Yrkehögskolan Novia. Hämtat 20.9.2021 från https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24872/ronnholm_jenny_tiaisen_nina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Siika-Aho, P. (2013). Hoivamusiikki ammattina – mahdollisuuksia ja haasteita. I: L-M. Lilja-Viherlampi (toim.), *Care music. Sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina*. Raportteja 158. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163660.pdf>

Skogsback, M. & Messelt Wickberg, S. (2006). *Effekten av vårdarsång hos personer med vaskulär demens och Alzheimers sjukdom – en jämförande interventionsstudie*. Examensarbete i omvårdnad. Falun: Högskolan Dalarna. Hämtad 21.9.2021 från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1451993/FULLTEXT01.pdf>

Statsrådet. (2020). *Regeringen har i samverkan med republikens president konstaterat att undantagsförhållanden råder i Finland på grund av coronavirusutbrottet*. Hämtat 19.9.2021 från <https://valtioneuvosto.fi/sv/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>

STM, sosiaali- ja terveystoiministeriö. (2012). *Kansallinen muistiohjelmalla 2012-2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi*. Helsinki. Hämtat 18.8.2021 från <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72532/URN%3ANBN%3Afi->

[fe201504226359.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.lakartidningen.se/wp-content/uploads/OldPdfFiles/2002/24424.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Svartvik, L., Lidfeldt, J., Nerbrand, C., Samsjö, G., Scherstén, B. & Nilsson, P.M. (2002). Högt känsla av sammanhang kan ha hälsofrämjande effekter. *Läkartidningen*, 99 (11). 1195-1200. Hämtat 8.7.2021 från <https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/OldPdfFiles/2002/24424.pdf>

THL. (2021). Institutet för hälsa och välfärd. *Minnessjukdomar*. Hämtat 12.10.2021 från <https://thl.fi/sv/web/folksjukdomar/minnessjukdomar>

Vårdfokus. (1997). *Det salutogena perspektivet lägger tonvikt vid friskfaktorer*. Hämtat 18.8.2021 från <https://www.vardfokus.se/nyheter/det-salutogena-perspektivet-lagger-tonvikt-vid-friskfaktorer/>

Yle Uutiset, STT. (2021). *Tutkimus tuotti lupaavia tuloksia – lauluharjoitukset auttavat Parkinson-potilaita puhumaan selkeämmin*. Hämtat 19.9.2021 från <https://yle.fi/uutiset/3-12106307>

Bilaga 1

Länk till konsertfilmen Hyllning till Mor:

<https://youtu.be/zCqXG9JNwEU>

1) MODERSHJÄRTAT (2021)

Ett modershjärta rymmer många liv
och famnen tar emot det minsta kliv

I hjärtat på en Mor
det bara kärlek bor

Det rymmer en hel värld och allt som finns och lite till!

När barnet känner av en otrygg stund
och inte hittar vägen till John Blund
då vill han in till Mor

Där han vet att kärlek bor

Det rymmer en hel värld och allt som finns och lite till!

Då stegen hos en ung går lite snett
de tas ändå emot och riktas rätt

Fastän du ej själv ej har
ett barn du kallar ditt

Kan Modershjärtat rymma en hel värld och ge dig ditt!

Om sorgen kom emellan och nån gick
blott tänk på alla stunder som vi fick
låt dem värma vårt sinn

Och i himlen slutas in

för Modershjärtats kärlek rymmer allt i tid och rum!

Mitt eget hjärta skyddar särskilt dem
som min famn har hållit om och gett ett hem
Ni vet, ni har er Mor
där bara trygghet bor
för Modershjärtat rymmer allt som finns och lite till!

Skrivet vid köksbordet i Mönstergården, den 15.4. 2021. kl:09:03

Eva-Lott Björklund, text och musik

2) MEMES VAGGVISA (1997)

Skrev jag till Jeremy, som föddes 1997. Han kallade sig själv för Meme och har så kallats sen dess, långt innan det fanns ett begrepp som memes! Vaggsången har jag sjungit för alla mina pojkar.

Sov så gott du baby'n min
mamma smeker kinden din
sov så gott min lille vän
ända fram till morgonen

Mamma står här vid din bädd
Ser så att du ej blir rädd
Sov så gott min lille vän
Natten räcker länge än

Sov så gott du baby'n min
mamma smeker kinden din
sov så gott min lille vän
ända fram till morgonen

3) DEN EVAKUERADES SÅNG (2021)

Evakon laulu av Veikko Lavi

Svensk översättning/bearbetning av Eva-Lott Björklund

efter input av Johnny Haga, Kronobys egen expert på lokal krigshistoria.

1) När om kvällen mamma lade mig till nattens ro

Inte anade jag grymheten som skulle gro

Såg en rad med stridsmaskiner som i skogens mörker stå

Jag såg också evakuerade som dystra framåt gå

2) Jag hörde klart hur kriget dånade från gränsens strand

och en otrygghet som spreds från hjärta och till hand

Blott en kvartimme med tid vi fick att iordningsställa få

och våra dyrbaraste knyten fördes till grannens kärra då

3) Vårans hembygd den försvann för varje steg vi tog

och min egen himmelsplätt den liksom bara dog

Alla tårar som jag gråtut men vars mängd jag nu har glömt

om karelarnas hårda kamp för liv, det har jag drömt

4) Finlands unga soldater som vi mötte där

vars fänrikar verka yngre än sin egen här

Många av dem kunde ana att de sista stunden led

ändå höll de blicken högt mot skyn i kampen som de stred

5) Några vägarbetare frågade vart färden bär

-Ja det vet vi ej förrän vi helt därframme är.

Far i huset lämnade till dem en matsäck och sitt ord:

- Här så får ni en bit bröd att bryta vid ert eget bord.

6) Vid stationen vi lastades i rad på rad

och tjänstemännens frågor fyllde blad på blad

En mamma sa att: -Här är allt jag äger och jag har!

Det är fem små barn och en kaffepanna ny som jag har kvar.

7) Och i gryningen det föddes oss en liten bror

Han var skrynklig men hade redan drag av mor

Lottor kom med himmelsk manna, det var välling som var varm

Och de gjorde sitt allt för oss, spred värme från sin barm

8) När tre dagar hade gått vi såg vår destination

där karelarna såldes bort på en auktion

Det var bröder, det var mödrar och de såldes liksom djur

Aven modern och de fem de skiljdes åt av människomur

7) Vi for också till kommunens hus att bo en stund

Då det gått ett år vi fick ett eget hus med lund

Det kom ett brev från pappa där han skrev han snart blir fri

och det blev han nog men finns i hjältegravens famn uti

8) På en egen jordplätt mamma sådde sina frön

och ett eget hem hon byggde upp som svar på bön

Och jag satt intill min lillebror vars ögon fick en glans då jag berättade att Karelen

var det vackraste som fanns.

4) I ÄNGLARNAS SPÅR (2021)

Sången ger oss hopp och handlar om att vi är sammanbundna med andra dimensioner, att vi ska lita på att andra ser efter oss. Musik är själens språk och vi kan mötas i musik, oberoende av vilken tidsrymd vi befinner oss i. Tänk om alla världens människor skulle mötas i en sång?

1) Det finns ett Ljus som dig följer vart du går
det finns små väsen som kan visa dig ett spår
och den känsla som då kommer fram är din
För den kan glädja dig och lysa upp ditt sinni !

När en sång du hör som ditt innersta berör
kan det vara så att det är tecknet nån framför
att oro ej ska fylla ditt hjärtas ljuva stig
utan se den stjärneglans som lyser blott för dig

2) Bortom tiden det finns en särskild plats
där vi kan mötas i gyllene palats
Det är sången som bär oss i sin famn
och vi hör när man kallar oss vid namn

När ett ord kan göra skillnad i ett val
när en ton kan leda framåt utan kval
Då känner jag att glädjen fyller hjärtats ljuva stig
Och jag ser den stjärneglans som lyser blott för mig

3) Att se änglarna sjunga då de ler
att höra viskningar, att sprida det till fler

Tänk om alla kunde mötas i en sång
Att ges en chans till fred och frihet på en gång

Jag tror deras önskan är att du är glad
när de ser på oss det ger dem välbehag
Då kan du också känna glädjen fylla hjärtats ljuva stig
och se stjärneglansen där, som lyser blott för dig!

(Påbörjades i Mönstergården, men skrevs färdigt i Poras, Stallgården. 17.4.2021)

5) LILLA MOR (1997, 2015)

Sången skrev jag till min mamma 1992 men jag vågade aldrig sjunga den för henne då, fastän jag så längtade efter att göra det. Jag var alldeles för blyg och modet att våga helt och fullt ut fick jag först för några år sen. Nu är denna fågel fri. Mamma dog 1997. Jag skrev en vers till år 2015. Idag tillägnar jag den min mamma och sjunger samtidigt för all världens mammor.

1) Lilla Mor, kära mamma idag jag vill ge
dig en kram för allt gott du emot mig te
Jag vet att ibland räcker ord inte till
när jag nu vill beskriva allt det jag vill

//:Jag vill ge dig allt gott jag i världen kan,
all glädje all lycka du får.

Om än orden blir vassa ibland så minns
det är kärlek som talar ändå ://

2) Lilla Mor, kära mamma idag du ska se
att hela världen den ska emot dig le.

Jag vill du ska njuta och ta dig en stund
för det finns ingen som du,
som har gett mig sån grund.

//:Jag vill ge dig allt gott jag i världen kan,
all glädje all lycka du får.

Om än orden blir vassa ibland så minns
det är kärlek som talar ändå ://

Kronoby, den 12 april 2021

Musik och välmående – sinnesstimulans genom sångstunder!

Vad behöver man tänka på för att skapa digitala sångstunder för människor på ett demensboende? Varför denna idé överhuvudtaget?

Gör vi vårt yttersta för att alla människor ska känna att de har ett lika stort värde genom hela livsspannet? I nåt skede förändras detta och människan börjar ses mera som en last än en tillgång.

I denna pandemitid när musiker inte fysiskt kan vara på plats, inte ens får komma in i byggnaderna för att leda sångstunder på ett boende, så är det av största vikt att det finns personal som är villiga att samarbeta på insidan.

VI behöver varandra – och jag behöver ER särskilt mycket!

UPPDRAG:

Lyssna på premiären av konsertfilmen Hyllning till Mor som sänds söndagen den 9/5 klockan 14:00 från Kronoby församlings Youtube kanal, eller välj ett annat tillfälle. (Skriv om ni ser på filmen en gång till och notera även vad som händer då, om nåt händer.)

Det du kan hjälpa till med som vårdpersonal/assistent är följande:

(Ni får vara anonyma, liksom klienterna!)

- teknisk support, få på skärmbilds TV n, ställ in Youtube kanal. Checka ljud osv
- välj ut några klienter som ni iakttar och beskriv varför ni väljer ut just de ni gör. Är det nåt speciellt med just han eller henne? Personlighet, musikalitet, diagnos, bakgrund?
- iaktta klientens rörelser såsom miner, uttryck i ansikte, händer, fingrar, fötter, ord, anything! Säger nån nåt, gör nån nåt, så skriv ned ALLT. OM det händer nåt.
- dela upp er så att ni iakttar ett par per knapp.

Lite längre version av instruktionerna:

- behöver kunna hantera teknisk utrustning – ställa in storbilds TV:n så att alla kan titta. Bild och ljud, läge så alla ser bra. Ta i beaktande nedsatta sinnesfunktioner, någon som hör dåligt kanske placeras närmare osv.. Allt det där vet ni som känner era klienter :)

- välja ut några klienter som du iakttar från topp till tå. Registrera allt som händer då han/hon tittar på flmen. Registrera när det händer något. Är det vid en speciell sång? Är det då nån pratar? Är det då man ser ett ansikte? En bild?

- Registrera även sånt som du själv inte tycker att är nånting alls. Faktum är att allt är av betydelse. Om det inte händer nåt alls, så skriv det.

- vårdpersonalen ska alltså vara musikerns ögon och öron, iakttagare, för att kunna notera vilken behållning som finns av det som han/hon tittar på.

- man kan reagera på olika sätt och helt tvärtemot vad man tänkt själv som iakttagare. Var lyhörd.

- notera och anteckna vad som sker för att jag som musiker kan ta del av materialet och kunna utveckla det i nån riktning.

- Fundera på vad du som vårdpersonal tillför. Använder du sång eller musik i ditt arbete? På vilka/vilket sätt? Skriv sånt du kommer att tänka på.

Att tala och förstå känslornas språk. Kan man ens?

Det är en bra sak att kunna/ana sig till eftersom språkförmågan eller talförståelsen kan vara så nedsatt att man inte kan kommunicera på annat sätt än med just kropp och känslor. Då är det fördelaktigt att kunna vara iakttagare och att tolka signaler som sänds ut på ett annat sätt än de ljudliga och verbala.

Nu är det också helt främmande sånger som framförs, men för någon kan det ändå dyka upp ett känt ansikte? Kända ansikten i flmen, intervjuerna? Tillför det något? Har det betydelse? På vilket sätt?

Filmen kan användas som ett verktyg och klienterna kommer att se den på nytt.

Vilka reaktioner uppkommer för dem som ser det på nytt? Händer det nåt speciellt då?

Summa summarum:

Skriv ned allt ni kommer att tänka på. Allt är av betydelse hur litet du själv tycker att det må vara. Skriv på papper eller dator, som det känns bäst för dig. Man kanske har ett anteckningsblock just i stunden och sen skriver det rent på annat ställe.

STORT TACK för just DIN värdefulla hjälp!

Genom detta kan vi förhoppningsvis visa vägar, skapa nya redskap och hjälpa andra!

Mvh, Lotta

Texten som följer är baserad på en vårdares egen redogörelse för metoden och vad som är viktigt. Reminiscens är som jag redan nämnde ett namn på en metod som myntades av den amerikanske psykiatrikern Robert Butler(1963).

"Det bästa vore att den det berör själv skulle kunna berätta vad som är viktigt för en, men det är sällan man klarar av det. Därför blir det också ett detektivarbete att klura ut vad som är speciellt viktigt för en anhörig om det är så att man inte haft en nära kontakt.

Vårt demensboende har deltagit i ett projekt kallat "Sol i minnet" där vi hade en trädgårdsfest som gick ut på att väcka minnen hos de inneboende. Man skulle berätta om tio saker som var viktigt för en själv vilket gjordes tillsammans med de anhöriga. Med detta så kom det fram många saker som vi vårdare inte vetat om och som det var bra att få veta. Egenvårdaren skulle även sitta ensam med sin klient och den anhöriga och vid de stunderna kom det fram många fina saker. Detta ledde till att även de anhöriga kände sig sedda och hörda.

Vi gjorde upp en diskussionsbotten där frågorna kunde vara vilken aktivitet som man tyckte om och inte tyckte om, frågor om vad som gör en lycklig, om man har drömmar osv. När man fått samlat ihop alla svar så satte man upp dem på anslagstavlan på väggen så att personal och anhöriga kunde ta del av den. Det kunde vara väldigt lätta saker men som var desto viktigare för klienten.

Reminiscens är ett verktyg som bör användas och desto mera man använder sig av det, desto lugnare inneboenden och mera harmonisk stämning får man.

- Man kan väcka minnen, en sång, en melodi, en företeelse, en dikt, en rörelse.

- Det finns de som har ett stort behov av trygghet som att hålla handen och sen finns det såna som inte alls vill bli berörda eller hålla handen. Dessa når man istället fram till genom en sång. Allt detta är viktigt att veta.

Som vårdare ska man alltid tänka att man vill bli bemött på ett bra sätt själv. Man vill att ens egna ska bli omskötta på det sätt jag själv sköter om de som jag har ansvar för. Det viktigaste är att komma ihåg att den goda omsorgen ska komma inifrån och att det är den som skapar goda möten. Jag tänker alltid att den minnessjuka är den han alltid varit, men nu med svårigheter. Jag tänker att han säger:

- Jag behöver din förståelse, ditt tålamod och din energi för att kunna ha ett så bra liv som det bara går.

- Jag är inte min sjukdom!

Människorna bakom diagnoserna

Här följer beskrivning av klienter i enlighet med uppgifter som vårdpersonal delgett. Alla personliga uppgifter har varit och förblir anonyma och jag har även lämnat bort uppgifter om familj och tidigare yrken i enlighet med god forskningsetik (Bell, 2006).

De klienter som som såg på konserten två gånger och de som reagerade starkast finns med i rapporten. Fem vårdare iakttog två klienter på var. Personalen uppgav lite kort info om människan bakom den eventuella diagnosen och sen vilka reaktioner som iaktogs i enlighet med instruktionerna de fick innan.

Klient 1

Man, 82 år med diagnosen Alzheimer. Har ingen känd musikalitet men lyssnar gärna på musik. Pratar inte mycket och är ganska långt i sin sjukdom. Rullstolsbunden, spastisk, många gånger apatisk.

MINER: ler vid intervjuer, öppnar och stänger munnen, rör på tungan och skrattar
UTTRYCK: piggare med ögonen och följer noggrant med
HÄNDER: lyfter upp dem flera gånger
FINGRAR: rör på dem, känner på bordet då han ser barn och när ordet mor sjungs
FÖTTER: gungar sakta, lyfter på benen, rör tårna. Har inte gjort det på länge!
ORD: något oklart men det som hördes var "vill hem"

Klient 2

Kvinna, 84 år, outredd minnessjukdom. Går med rollator själv. Ganska långt i sin

minnessjukdom. Kan prata än men det är svårt att veta vad hon menar. Sjungit i flera körer.

MINER: har plågad min under flera sånger

UTTRYCK: tårögd då det sjungs om Karelen, djupa suckar.

HÄNDER: masserar knäna febrilt då det berättas om bånfååase. Brukar inte göra det.

FINGRAR: rör sig mera intensivt under prat och då hon ser barn

FÖTTER: lyfter dem upp och ner

ORD: säger inget

ANNAT: blicken är hela tiden fast i riktad mot TV'n och har ro att lyssna på programmet den andra gången. Under första genomlysningen steg hon upp och var orolig.

Klient 3

91 årig kvinna med diagnos Alzheimers. Har haft stor hjärtinfarkt där ingen trodde hon skulle överleva, men klarade sig. Ofta sängliggande, mycket dålig. Pratar inte vid vanliga tillfällen, svår att nå fram till. Kommer sig upp i clematisstol några gånger i veckan. Lyssnat på andlig och folkmusik. Har inte sjungit själv.

MINER: rör inte en min förränd det sjungs lilla mamma

UTTRYCK: får en smärtsamt uttryck då det sjungs om mamma

HÄNDER: lyfter frenetiskt upp dem och börjar rycka i klienten bredvid just vid sången om mamma. Har inte reagerat så på år! Helt nytt!

FINGRAR: griper efter hjälp

ORD: säger Mam mam mam då hon blir orolig.

ANNAT: Sitter först med handen mot hakan men slappnar av då musiken börjar och lägger även ned handen då. Börjar plötsligt vifta med vänster hand och vill röra den som sitter bredvid. Slappnar särskilt av under sången *"I Änglarnas spår"*. Har mycket starkare reaktioner vid andra gången hon lyssnar på konserten.

Klient 4

Musikalisk kvinna, 74 år med diagnosen Alzheimers. Hon pratar mycket. Många gånger orolig och deprimerad.

MINER: tårar rinner, berörd av alla sångar. Mycket starka reaktioner men hon säger att hon är glad.

UTTRYCK: berörd

HÄNDER: kniper och håller hårt i vårdarens hand under alla sånger

FÖTTER: vickar lite på dem

ORD: - No e he bra, no e he bra. No e he grann! Sidu – ter e bååni!

ANNAT: lyssnar noggrant vad som sägs och har ro att sitta stilla. Försöker komma ihåg texten. Lyssnade första gången också och hade lite starkare reaktion då med tårar som rann under hela konserten. Har ro att sitta stilla alla gånger.

Klient 5

89 årig man. Blyg, säger inte mycket och är ofta butter. Sitter uppe varje dag i rullstol. Har outredd minnessjukdom, varit med om en svår stroke.

MINER: glädje då babyn kommer fram i rutan

UTTRYCK: berörd vid sångerna

HÄNDER: plockar med dem, plockar även med fingrar

FÖTTER: vickar och rör på dem

ORD: säger inget

ANNAT: berörs starkt då den jämnåriga intervjuas. Han börjar då gunga i rullstolen och tar sig loss ur bältet. Det brukar inte hända.

Klient 6

Kvinna, 81 år. Har outredd minnessjukdom. Verkar inte vara så minnessjuk, är mest väldigt deprimerad. Har tidigare varit en glad och humoristisk person. Nu är det sällan mungiporna går uppåt. Säger inte just något, är mycket tyst. Har en känd musikalitet och har tidigare sjungit i flera körer. Har ännu vacker röst då man nån enstaka gång får höra henne, dessvärre mycket sällan.

MINER: rör lite med munnen. Öppnar ögonen och mimar något, rynkar pannan.

UTTRYCK: nickar sakta med och tittar runt i rummet

HÄNDER: knäppta hela tiden, men rör lite på fingrarna

FÖTTER: vickar lite under sångerna

ORD: säger inget

ANNAT: sitter och lyssnar mycket noggrant under båda gångerna som hon tittar.

Samma reaktioner vid bägge tillfällena.

Klient 7

Kvinna, 90 år med outredd minnessjukdom. Går själv, skriver dikter och verser. Har inte sjungit men tycker om att lyssna på speciellt andliga sånger.

MINER: försöker sjunga med i första och sista sången (*Modershjärtat och Lilla Mor*)

UTTRYCK: koncentrerad

HÄNDER: har dem knäppta hela tiden

FÖTTER: vickar på foten vid varje sång

ANNAT: sitter lika koncentrerad vid varje tillfälle då sångerna kommer. Även vid intervjuerna. Hon försöker även minnas texterna.

Klient 8

Man, 80 år. Har cancer och Alzheimers. Är även deprimerad. Han kan gå men är orolig. Har sällan ro att sitta stilla. Har inte sjungit annat än för "purilan" (trästockar). Han har dock en otroligt fin sångröst och kan många sånger utantill. Glad då han börjar sjunga och

han tycker om att sjunga för andra nu. Kan ofta sjunga solo.

MINER: ser mycket koncentrerad ut

UTTRYCK: försöker mima till sångerna emellanåt

HÄNDER: rör på sina knän hela tiden

ORD: säger nättan pojk då han ser lillbabin och skrattar. Lyssnar och sitter stilla under hela konserten.

Klient 9

94 årig kvinna. Pratar och är många gånger orolig och ropar mycket efter hjälp.

Rullstolsbunden. Ofta missnöjd med mycket. Har svårt att röra sig på egna ben numera och kan bara gå nån meter med vårdare vilket är hennes stora sorg. Diagnos Alzheimer. Har inte sjungit själv, säger att hon inte kan sjunga och att det är bäst att hon är tyst.

UTTRYCK: ler under hela konserten

HÄNDER: håller vänster hand på höger hand

ANNAT: ler speciellt mycket då hon ser babin och barn. Skrattar och säger att där är en söt baby. Lyssnar noggrant och får ro att vara i dagsalen fastän hon ropat och velat bort en lång stund innan musikfilmen.