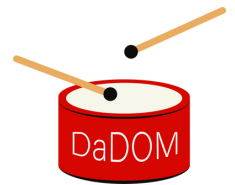


Kennslustund 4: Dagleg notkun tónlistar í umönnun

DaDOM netþjálfun fyrir kennara



Dagleg notkun tónlistar í umönnun

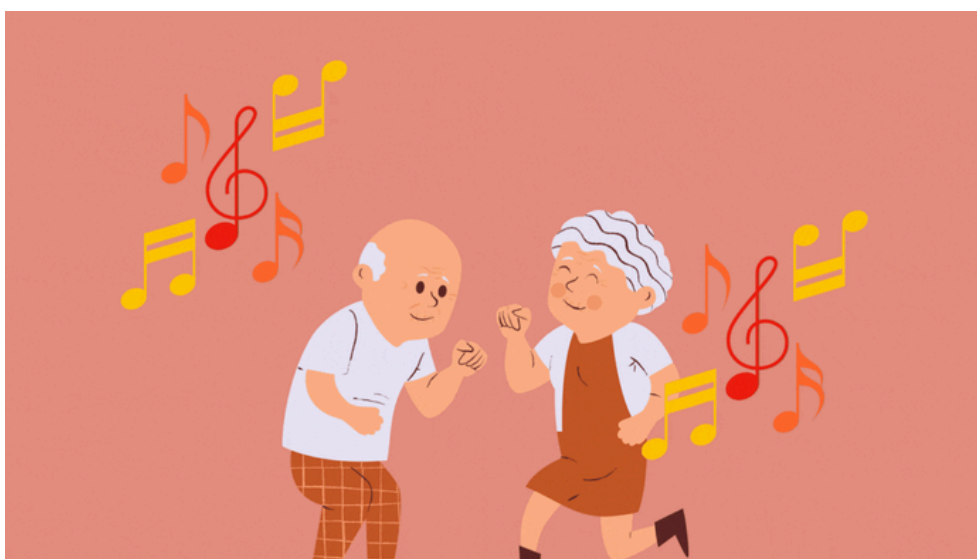
Í næstu kennslustund kynnum við nemendum hvernig tónlist getur verið notuð í umönnun. Dæmi eru tekin til að skoða umönnun skjólstæðinga með krefjandi hegðun og hvernig notkun tónlistar getur verið hluti af umönnunarplani í slíkum aðstæðum.

Notkun tónlistar í heilbrigðisþjónustu

Í inngangi að þessu námskeiði útskýrir Philip Curtis hvers vegna tónlist er svo áhrifamikill miðill sem raun ber vitni. Hann fjallar einnig um hvernig tónlist býr innra með okkur á einstaklingsbundinn hátt og hvernig við tengjumst hvert öðru í gegnum tónlist.

Í þessari kennslustund munum við skoða hvernig almennur tónlistaráhugi og tónlistarsköpun/söngur getur hjálpað umönnunaraðilum í samskiptum við fólk sem býr við heilabilun og hvernig umönnunaraðilar geta notað tónlist í daglegri umönnun þeirra, sem og annarra skjólstæðinga sem eiga í samskiptavanda.

Aðalheimildin í þessum kafla verður **Person-attuned musical interactions (PAMI)**, sem ég hef þýtt sem einstaklingsmiðuð tónræn samskipti. Þessi hugmyndafræði gefur kennurum góðan bakgrunn í hvernig nálgast má tónlist í daglegri umönnun. Fyrir nemendur sjálfa getur verið nauðsynlegt að einfalda þessi atriði. Við vekjum einnig athygli á muninum á tónænum samskiptum og tónlistariðkun. Hið fyrrnefnda er kjarninn í DaDOM en hið síðarnefnda snýst um ýmiskonar tónlistariðkun s.s fjöldasöng/söngstundir, dans, tónlistarkynningar, samspil osfrv.



Persónumiðuð umönnun

Í Danmörku hafa Dr. Hanne Mette O. Ridder og Julie K. Krøier rannsakað tónræn samskipti í umönnun fólks með heilabilun. Í bók sinni "Stemning. Musikalsk interaktion i demensomsorgen" (2022) leggja þær áherslu á fjögur lykilatriði sem eru nauðsynleg fyrir umönnunaraðila að hafa í huga þegar unnið er með skjólstæðingum sem eiga sífellt erfiðara með hefðbundin tjáskipti. Þessi atriði eru:

- persónumiðuð nálgun;
- aðlögun;
- tónlistarnæmi;
- samskipti.

Meðferðargildi tónlistar í umönnun hefur einnig verið rannsakað í Svíþjóð af Evu Götell (Götell o.fl., 2002, 2003, 2009) og L. Hammar (Hammar o.fl., 2010). Þar er hugtakið skilgreint sem "umönnunaraðili sem syngur fyrir eða með einstaklingi með heilabilun á meðan umönnun fer fram". Rannsóknir þeirra hafa sýnt fram á færri árekstra og betri samskipti við einstaklinga með heilabilun þegar umönnunaraðilar syngja á meðan umönnun stendur.

Í PAMI aðferðinni er það grundvallaratriði að umönnunaraðilinn átti sig á er manneskjunni á bak við heilabilunina. Ridder og Krøier vitna í Kitwood, sem skilgreindi hugtakið manneskju sem: "að vera manneskja er að lifa í heimi þar sem skilningi er deilt" (Kitwood, 1997).

Kitwood lýsir fólki sem félagsverum og segir að þau séu aðeins til í gegnum samþykki, virðingu og traust. Kitwood leggur því áherslu á að þrátt fyrir heilabilun hafi einstaklingar enn sálfræðilegar þarfir sem eigi að nálgast af virðingu og nærgætni.

Ridder og Krøier lýsa því hvernig einnstaklingsmiðuð umönnun sé ekki eingöngu beint að líkamlegum þörfum heldur einnig sál-félagslegum. Þær vitna í Kitwood og Dawn Brooker, sem bentu á að úppfylltar sálfræðilegar þarfir hjá einstaklingum með heilabilun gætu leitt til líkamlegra vandamála, eins og sársauka og óróleika. Ridder og Krøier nefna fimm atriði sem persónumiðuð umönnun þarf að taka tillit til til að mæta sálfræðilegum þörfum fólks með heilabilun:

1. **Huggun:** þörfin fyrir nánd og róandi viðhorf;
2. **Sjálfsmynd:** að vera minntur á hver maður er og komið fram við viðkomandi sem einstakling;
3. **Virkni:** taka þátt í athöfnum sem hafa þýðingu fyrir viðkomandi;
4. **Félagsleg þátttaka:** að vera hluti af samfélagi og upplifa samþykki;
5. **Tengsl:** að mynda tengsl við aðra í gegnum jákvæð og uppbyggileg samskipti.

Lykillinn að einnstaklingsmiðaðri umönnun er því hlýja, umburðarlyndi og jákvæð tengsl.

Aðlögun

Þegar málstol eykst og málskilningur minnkar hjá einstaklingum með heilabilun, verður aðlögun (e.attunement) og tjáskipti án orða mjög mikilvæg í öllum samskiptum umönnunaraðila við skjólstæðinga sína. Þess vegna leggur PAMI sérstaka áherslu á aðlögun sem annað lykilatriði.

Aðlögun er okkur eðlislæg þó við séum flest ómeðvituð um hana í daglegum samskiptum okkar hvert við annað. Í umönnunarstarfi er þó nauðsynlegt að vera sér meðvitaður um aðlögun. Hún á sér stað þegar umönnunaraðili aðlagar sig tilfinningum einstaklingsins, tekur tillit til og gefur gaum að aðstæðum hans. Í daglegri umönnun einstaklinga með heilabilun eru margar aðstæður þar sem umönnunaraðilinn þarf að snerta skjólstæðinginn, til dæmis við athafnir daglegs lífs. Þessar athafnir geta farið yfir persónuleg mörk einstaklings með heilabilun t.d. ef hann er illa áttaður og veit ekki hvað stendur til. Það eru tvær leiðir til að nálgast þessar daglegu athafnir. Verkið' getur verið unnið á verkmiðaðan hátt, þar sem umönnunaraðilinn einbeittir sér að verkinu t.d. að klæða viðkomandi. Það er einnig hægt að gera þetta á einstaklingsmiðaðan hátt, þar sem umönnunaraðilinn einbeittir sér að einstaklingnum sem er aðstoðaður við að klæða sig og samstillir sig hreyfingum og hraða skjólstæðingsins við að klæða sig.

Umönnunaraðilinn þarf að byggja upp traust og samþykki með aðlögun við einstaklinginn með heilabilun, til að fá leyfi til að snerta og aðstoða hann, svo verkefnið geti verið unnið á jákvæðan og virðingarverðan hátt.

Í aðlögun gegnir samkennd mikilvægu hlutverki. Samkennd er hæfileikinn til að skilja aðra manneskju og geta samræmt og samsamað sig við tilfinningar og aðstæður annarrar manneskju.

Ridder og Krøier lýsa aðlögun með samkennd sem: „stöðuga leit að samþykki/trausti til að eiga samskipti við einstakling með heilabilun. Þetta gerist ómeðvitað þar sem umönnunaraðilinn er stöðugt í samhljómi við einstaklinginn með heilabilun, en á sama tíma er alltaf meðvitaður um viðbrögð skjólstæðingsins“ (Ridder og Krøier, bls. 46).

Ennfremur líta þær á aðlögun með samkennd sem „samfelldan dans í myndun trausts og tengsla“ (Ridder og Krøier, bls. 46)

Þær leggja einnig áherslu á að aðlögun í umönnun fólks með heilabilun sé gagnvirkt ferli milli umönnunaraðila og skjólstæðings, þar sem umönnunaraðilinn tekur tillit til sjónarmiða skjólstæðingsins. Umönnunaraðilinn er tilfinningalegur þátttakandi og hefur eðlispætti tónlistari í huga, svo sem hraða hreyfinga og mögulega tal skjólstæðingsins, tímasetningu athafnar/samskipta og að raddstyrkur og hraði umönnunaraðilans sé í takti við tilfinningalegt ástand viðkomandi.

Tónlist

Hvernig tónlist örvar heilann á margvíslegan hátt var fjallað um í kafla 2, "Tónlist og heilinn". Auk þessara líkamlegu og sálrænu áhrifum tónlistar lýsa Ridder og Krøier félagslegum eiginleikum tónlistar sem þriðja lykilatriðinu í PAMI.

Í PAMI-aðferðinni er tónlist ekki skilgreind út frá tónlistarstefnum. Tónlist er hér skilgreind sem félagsleg athöfn sem allir geta tekið þátt í. Það er því ekki lögð til sérstök tónlist fyrir ákveðin verkefni heldur þarf að velja tónlist eða sönglög sem skjólstæðingurinn tengir við hverju sinni. Mikil áhersla er lögð á að umönnunaraðilar þurfi ekki að hafa tónlistarlegan bakgrunn til að nota tónlist og söng í umönnunarstörfum sínum. Þvert á móti hvetja Ridder og Krøier umönnunaraðila til að syngja hver á sinn hátt, þar sem hver rödd er einstaklingsbundin (rétt eins og fingraför), og persónuleg notkun okkar á röddinni er öflug leið til að tjá tilfinningar okkar og styðja við mál okkar.

Tónlistarleg hugtök eru oft notuð til að lýsa samskiptum án orða eða tilfinningalegu ástandi einstaklings. Sem dæmi má taka samskipti milli móður og barns (fyrstu „aah“ hljóðin sem börn gefa frá sér byrja oft á háum tóni sem síðan fer lækkandi í tónhæð). Sama á við þegar samskiptum við einstakling með heilabilun er lýst, eða þegar umönnunaraðili þarf að lýsa tilfinningalegu ástandi einstaklings. Tónlistarleg hugtök geta einnig verið gagnleg þegar umönnunaraðilar íhuga eigin viðbrögð og notkun raddar í tilteknum umönnunaraðstæðum. Ridder og Krøier nefna sérstaklega þrjá tónlistarlega þætti sem eru skýrir, einfaldir og gagnlegir til að lýsa samskiptum og tilfinningalegu ástandi. Þetta eru tónhæð, styrkur og hraði. Þessir þættir tónlistar geta veitt gagnlegar upplýsingar um hvernig einstaklingi með heilabilun líður þegar umönnunaraðili sinnir honum (einstaklingur sem er spenntur notar oft háa tónhæð, talar hratt og sterkt o.s.frv.).



Ef einstaklingur nýtur þess að syngja er það gagnlegt á líkamlegan og sál-félagslegan hátt. Rannsóknir sýna að söngur hefur að minnsta kosti 10 ávinninga (Kang o.fl., 2018):

1. Styrkir lungnastarfsemi.
2. Örvar öndun og súrefnisflæði í blóðinu.
3. Lækkar blóðþrýsting.
4. Styrkir ónæmiskerfið.
5. Losar oxýtósín (sem styrkir tengsl).
6. Losar endorfín (deyfir sársauka).
7. Eykur lífskraft.
8. Skapar gleði og sælu.
9. Gefur tækifæri til sjálfstjáningar.
10. Tengir fólk saman.

Ridder og Krøier benda þó á að tónlistarsmekkur er persónulegur og ekki allir njóta þess að syngja eða taka þátt í athöfnum sem byggja á tónlist. Yfirleitt njóta fullorðnir tónlistar frá sínum yngri árum. Þetta á einnig við í flestum tilfellum um fólk með heilabilun, en ekki alltaf. Einstaklingsbundnar óskir ráðast af mörgum þáttum, og tónlistarsmekkur getur breyst þegar fólk fær mismunandi tegundir heilabilunar. Umönnunaraðilar þurfa að vera meðvitaðir um viðbrögð einstaklingsins við tónlist, söng eða tónlistarviðburðum. Ástæður fyrir breytingum á tónlistarsmekk geta verið margar og sumar tengjast tegund heilabilunar á meðan aðrar tengjast framvindu sjúkdómsins.

- Í vascular dementia eyðileggjast taugafrumur í framhluta heilans, svo einstaklingur með slíka heilabilun getur upplifað tónlist á annan hátt en áður.
- Hvað tónlistarsmekk varðar fer það eftir aldri, og á langri ævi getur tónlistarsmekkur breyst. Oft nýtur eldra fólk tónlistar frá sínum yngri árum, en ekki alltaf eða eingöngu. Félagslegt samhengi og tími dags hefur einnig áhrif á tónlistarsmekk.
- Eftir því sem heilabilunin þróast getur skynjun orðið óskýrari og þá getur einföld tónlist með fáum hljóðfærum eða a capella söngur verið viðeigandi og vel þeginn.

Að lokum lýsa Ridder og Krøier sál-félagslegri nálgun tónlistar í umönnun fyrir fólk með heilabilun. Hún er byggð á rannsóknum Orii McDermott sem rannsakaði áhrif músíkmeðferðar og tónlistarviðburða á hjúkrunarheimilum í Bretlandi. Með viðtölum við fólk með heilabilun, fjölskyldur þeirra og músíkmeðferðarfræðinga komst hún að því, að fólk með heilabilun var í betra skapi og aukna athygli á meðan og eftir músíkmeðferð. Rannsókn á Íslandi frá 2021 styður þessar niðurstöður. Þar var notað MiDAS mælitækið (Music in Dementia Assessment Scale) fyrir 52 þátttakendur með mismunandi tegundir heilabilunar á Landakoti. Þeir fengu fengu músíkmeðferð í hóp tvisvar í viku og sýndu betri líðan þá daga sem músíkmeðferðin fór fram. Samkvæmt McDermott getur einstaklingur með heilabilun fundið sjálfsmynd sína í „hér og nú“ aðstæðum og þannig upplifað tengsl við aðra í hópnunum.



Samskipti

Samskipti eru fjórða lykilatriðið sem PAMI byggir á, og það felst í því að skilgreina umönnun fólks með heilabilun sem samband milli einstaklingsins og umönnunaraðilans frekar en einungis aðstoð við athafnir daglegs lífs og líkamlegra þarfa.

Samkvæmt Albert Mehrabian byggjast tjáskipti einungis 7% á orðum, en 38% á raddbeitingu og 55% á líkamstjáningu. Það er því mikilvægt að gefa gaum að tjáningu án orða í heildarmynd samskipta og nota tjáskipti án orða sem tæki þegar vart verður við málstol eða að málskilningur verður takmarkaður af einhverjum ástæðum.

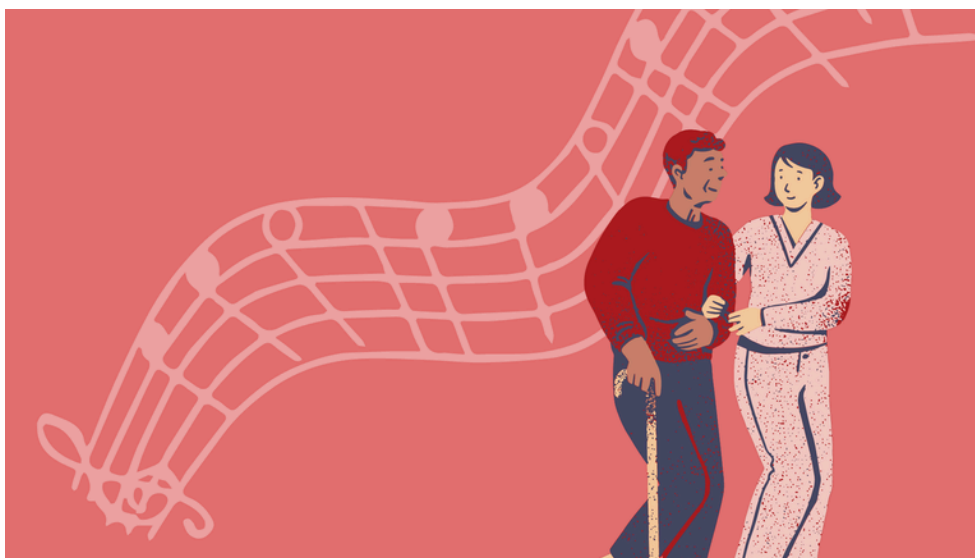
Til að auðvelda árangursrík samskipti við einstaklinga með heilabilun ráðleggur Þekkingarmiðstöðin á heilabilun í Danmörku eftirfarandi leiðbeiningar:

- Að vera til staðar og hlusta;
- Að reyna að skapa þægilegt og afslappað andrúmsloft;
- Að nota röddina, líkamstjáningu, handahreyfingar, augnsamband og snertingu.

Þau leggja einnig áherslu á mikilvægi þess að lesa í líkamstjáningu einstaklingsins með heilabilun, sem og að búast við því að sá hinn sami lesi líkamstjáningu umönnunaraðilans. Það er því mikilvægt að umönnunaraðilinn sé meðvitaður um tengslin milli orða sinna, líkamstjáningar og athafna.

Ridder og Krøier telja að þessar leiðbeiningar séu í samræmi við hugmyndir þeirra um skynhreyfinálgun (e. sensory-motor approach) í samskiptum, þar sem einstaklingur notar raddbeitingu, hreyfingar andlits, handa og líkama í tjáskiptum án orða. Þessar tjáningarleiðir eru einnig notaðar í tónlist og söng. Svipbrigði og rödd geta tjáð grunntilfinningar eins og gleði, reiði, sorg, undrun og fyrirlitningu. Einnig eru hlátur og grátur tilfinningaleg viðbrögð og þurfa ekki endilega að hafa líkamlega orsök.

Til að koma til móts við andlegar þarfir einstaklinga með heilabilun nota Ridder og Krøier hugmyndir Kitwood um jákvæð samskipti, en þau innibera viðurkenningu, samræður, samvinnu, leik, skynhreyfinálgun, halda upp á, staðfestingu, stuðning, auðveldun, sköpun, að gefa af sér og endurminningu. Ef umönnunaraðilinn er meðvitaður um þessi atriði og kemur á jákvæðum samskiptum, er mögulegt að einstaklingi með heilabilun muni líða vel og finnast hann í öruggum höndum.



Hlutverk tónlistar í PAMI

Hagnýtt hlutverk tónlistar í PAMI hefur verið lýst með þremur lykilorðum: rammi, aðlögun og tengsl.

Rammi

Rammi er skilgreindur sem það, að skapa öruggt og fyrirsjáanlegt umhverfi fyrir einstakling með heilabilun svo að viðkomandi líði vel og er fær um að skynja áreiti frá umhverfinu án þess að verða annaðhvort stressaður eða daufur/dapur. Skynjun hljóðs getur oft orðið skert hjá fólki með heilabilun, og því geta skyndileg, undarleg eða hávær hljóð gert einstaklinginn óruggan og kvíðinn. Tónlist getur hjálpað til við að gera umhverfið þægilegra, þar sem hún getur verið auðþekkjanleg og skapað notalegt andrúmsloft.

Vísbendingar (cueing) eru mikið notaðar í lífi okkar, til dæmis auglýsingatónar eða lagið sem kemur á undan fréttum í útvarpi eða sjónvarpi. Tónlist og hljóð geta einnig verið notuð sem vísbendingar í umönnun fólks með heilabilun. Þá er sama tónlistin eða lag spilað eða sungið á ákveðnum tímum, til dæmis fyrir eða á meðan á máltíðum stendur eða við umönnun. Umönnunaraðili þarf þó að fylgjast stöðugt með viðbrögðum skjólstæðingsins við tónlistinni eða söngnum, og vera meðvitaður um hljóðumhverfið í heild sinni. Ef það eru mörg ófyrirsjáanleg hljóð úr t.d. eldhúsinu (skurk og glamur frá uppþvotti oþh.), getur tónlist orðið til þess að hljóðáreitin verði of mörg og óþægileg.

Aðlögun

Örvun er nauðsynleg til að stjórna meðvitund, athygli og úrvinnslu skynáreita. Hjá fólki með heilabilun er geta til að stjórna örvun oft skert. Þetta getur valdið svefntruflunum, kvíða og þunglyndi. Þegar ekki er hægt að stjórna örvun og áreitum geta t.d. of mörg eða flókin fyrirmæli verið streituvaldandi. Þetta getur valdið því að einstaklingur með heilabilun verði ofvirkur, kvíðinn, hreyfi sig hratt eða skyndilega eða tali hátt og hratt. Of lítil örvun getur aftur á móti valdið því að skjólstæðingur verði þunglyndur, latur, tali lágt noti litlar, hæggar hreyfingar. Stilla ætti stig örvunar með skynhreyfinálgun, eins og með söng, hreyfingu, lykt og snertingu svo skjólstæðingurinn sé í jafnvægi, hvorki of ör eða of latur.

Þegar umönnunaraðili reynir að aðlaga örvunarstig einstaklings með heilabilun þarf hann að vera sér meðvitaður um hvernig örvunarstig skjólstæðingsins getu haft áhrif á hann sjálfan og reyna að forðast að örvunarstig skjólstæðingsins hafi of mikil áhrif á sig. Umönnunaraðilinn ætti hvorki að verða jafn leiður og skjólstæðingur sem er lágt stemmdur né heldur bregðast mjög glaðlega við þegar hann reynir að auka orku einstaklings með heilabilun.

Í aðlögun með söng ráðleggja Ridder og Krøier að umönnunaraðilinn stilli sig af við orku stig viðkomandi einstaklings, bíðir eftir viðbrögðum og stilli síðan örvunarstigið upp eða niður. Til dæmis má gera þetta í söng með því að samræma hraða lagsins við skap skjólstæðings, gera hlé og bíða eftir viðbrögðum, mynda tengsl og síðan auka eða draga úr hraðanum til að stilla orku einstaklingsins.



Tengsl

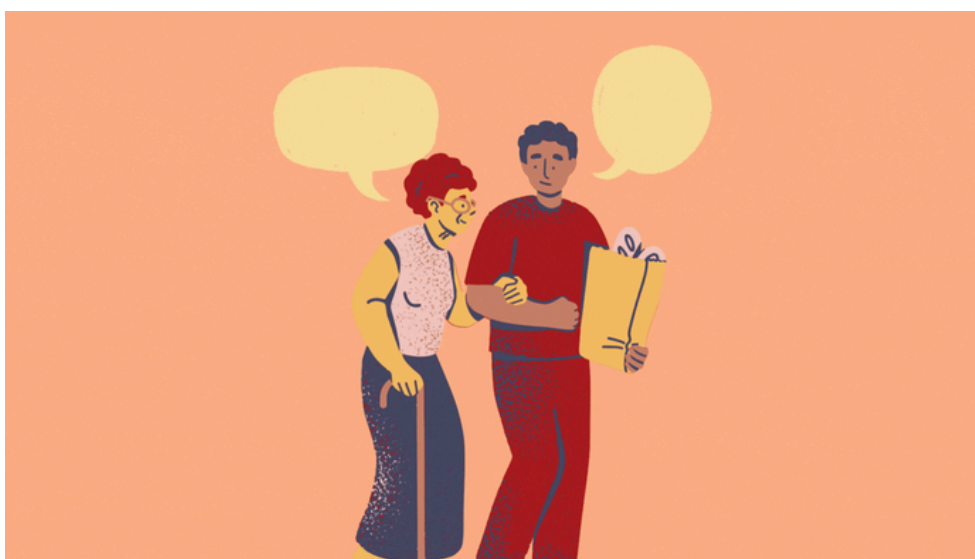
Eftir því sem heilabilun ágerist getur orðið sífellt erfiðara að komast í samband við og mynda tengsl við einstakling með heilabilun. Ridder og Krøier meina að tveir einstaklingar geti deilt og tengt við sameiginlega tilfinningu, þó að hún komi ekki frá sameiginlegri reynslu. Þannig er hægt að deila sorg eða gleði, jafnvel þó að viðkomandi hafi ekki upplifað nákvæmlega sömu atburði og hinn einstaklingurinn. Tónlist getur gefið þessa tilfinningu um ómun milli einstaklingsins með heilabilun og umönnunaraðilans, þegar tónlistin er valin út frá sjónarhorni skjólstæðingsins og þannig skapað jákvæð tengsl þegar erfitt verður að finna réttu orðin.

Samkvæmt Ridder og Krøier eru þrjár gagnlegar leiðir til að mynda tengsl við einstakling með heilabilun: staðfesting, stuðningur og auðveldun.

- Staðfesting: Umönnunaraðili reynir að hlusta á tilfinningarnar á bak við orðin og viðurkenna tjáningu og sjónarhorn einstaklingsins, til að gefa tjáningu hans gildi. Í tónlist getur umönnunaraðilinn reynt að samræma söng sinn tilfinningalegri tjáningu skjólstæðingsins.
- Að styðja (e.Holding): Umönnunaraðili kemur til móts við þær tilfinningar sem einstaklingur með heilabilun tjáir. Tónlist getur oft komið til móts við, samræmst og tjáð tilfinningar á þann hátt að skjólstæðingurinn upplifi öryggi og viðurkenningu.
- Auðveldun: Reyna má að auðvela tjáskipti með vísbendingum (cueing).

Ridder og Krøier sjá þessar þrjár leiðir samskipta sem „grunn fyrir aðlögun með samkennd og að þær geti skapað jákvæðar stundir eða augnablik. Á slíkum stundum er hægt að mæta sálfræðilegum þörfum einstaklingsins með heilabilun“ (bls. 100). Þær álykta einnig að „með næmri og aðlagaðri notkun tónlistar nýti umönnunaraðilinn skynhreyfinálgun til að staðfesta og styðja tilfinningar skjólstæðingsins og þannig auðveldað jákvæða breytingu frá neikvæðum samskiptum yfir í jákvæð“ (bls. 101).

Að lokum nefna Ridder og Krøier endurminningar og fortíðarþrá sem mikilvæga leið til að tengjast einstaklingi með heilabilun, þar sem fortíðarþrá virðist tengd jákvæðari sjálfsmynd en venjulegar minningar (Ismael o.fl., 2021). Tónlist og söngur geta verið sterkir hvatar til endurminninga og vakið fortíðarþrá þegar þeir eru valdir út frá sjónarhorni skjólstæðingsins.



Rannsóknir á áhrifum notkunar tónlistar og söngs í umönnun fólks með heilabilun

Það hafa verið gerðar rannsóknir á áhrifum tónlistar og söngs í umönnun fólks með heilabilun.

Ég mun stuttlega lýsa einni eigindlegri rannsókn frá Svíþjóð, gerð af Evu Götell (Götell o.fl., 2002, 2003, 2009). Þar var borin saman morgnumönnun hjá 24 einstaklingum með heilabilun. Í fyrstu umferð fengu allir þátttakendur venjulega umönnun, í annarri umferð var spiluð tónlist í bakgrunni og í þriðju umferð söng/raulaði umönnunaraðilinn lög meðan á umönnuninni stóð.

Í stuttu máli voru niðurstöðurnar þær, að í fyrstu umferð, þar sem engin tónlist eða söngur var, voru samskiptin í ógagnkvæm; meðan umönnunaraðilinn var líflegur og í góðu skapi var einstaklingurinn með heilabilun daufur, ringlaður og jafnvel árásargjarn.

Í annarri umferð, þar sem tónlist var spiluð í bakgrunni, urðu samskiptin betri og gagnkvæmari og einstaklingurinn með heilabilun virtist líflegri og sýndi betra viðmót við umönnunaraðilann. Jákvæðar tilfinningar voru ríkjandi og árásargirnir minnkaði.

Í þriðju umferð, þar sem umönnunaraðilinn söng/raulaði á meðan morgnumönnuninni stóð, birtist ný vídd í samskiptunum, þar sem einstaklingurinn með heilabilun og umönnunaraðilinn virtust upplifa nánari tengsl og gagnkvæmt þakklæti.

Frekari lestur:

- Eva Götell, S. Brown og S. Ekman: The influence of caregiver singing and background music on vocally expressed emotions and moods in dementia care. [Grein](#)
- Lena M Hammar, Azita Emami, Eva Götell, Gabriella Engström: The impact of caregivers' singing on expressions of emotion and resistance during morning care situations in persons with dementia: an intervention in dementia care. [Grein](#)
- Anna Swall, Lena Marmstål Hammar, Åsa Gransjön Craftman: Like a bridge over troubled water - a qualitative study of professional caregiver singing and music as a way to enable person-centred care for persons with dementia. [Grein](#)
- Hanne Mette Ochsner Ridder, Julie Kolbe Krøier: Stemning, Musikalsk interaktion i demensomsorgen. Gyldendal, Kaupmannahöfn, Danmörk. 2022.
- Ridder, H. M. O., Krøier, J. K., Anderson-Ingstrup, J., & McDermott, O. (2023). Person attuned musical interactions (PAMI) in dementia care. Complex intervention research for constructing a training manual. Grein
- Waters, B. (2021). Person Attuned Musical Interactions (PAMI) in Dementia Manual UK version. Framvinduskýrsla. [Skýrsla](#)

Hagnýt notkun: Tónræn samskipti

Samskipti sem byggja á einstaklingsmiðaðri nálgun og tónlist, geta verið gagnleg í umönnun einstaklinga sem eru með miðlungs til mikillar heilabilun.

Tónræn samskipt (e.musical interactions) eru oft notuð í umönnun og viðurkennd sem gagnleg verkfæri af þeim sem nota þau, þó þeim hafi lítið verið lýst, rannsökuð eða sett inn í kerfisbundið starf á hjúkrunarheimilum. Í þessum hluta verður leitast við að útskýra hvernig þessi tónrænu samskipti geta litið út. Þetta eru aðeins leiðbeiningar, þar sem tónræn samskipti þurfa alltaf að vera einstaklingsmiðuð og byggjast á aðstæðum hverju sinni auk persónuleika og tónlistarsmekk viðkomandi einstaklings.

Markmið tónrænna samskipta er að einstaklingur með heilabilun upplifi öryggi og traust í daglegri umönnun; til dæmis má nýta þau til að draga úr mótþróa við umönnun, sem og að skapa tengsl og byggja upp jákvætt samband við skjólstæðinginn sem næra félagslegar og sálrænar þarfir hans.

Dæmin sem hér eru nefnd eru því engan veginn tæmandi listi, heldur hugmyndir og leiðbeiningar.

Morgnumönnun

Svo að skjólstæðingur vakni á þægilegan hátt, er hægt að leyfa honum að vakna við rólega tónlist sem vitað er að viðkomandi heldur upp á. Tónlistin er spiluð á lágum styrk úr tónlistarspilara áður en morgnumönnun hefst. Þegar einstaklingurinn er vaknaður getur umönnunaraðilinn komið inn í herbergið og hugsanlega raulað með tónlistinn ef vill.

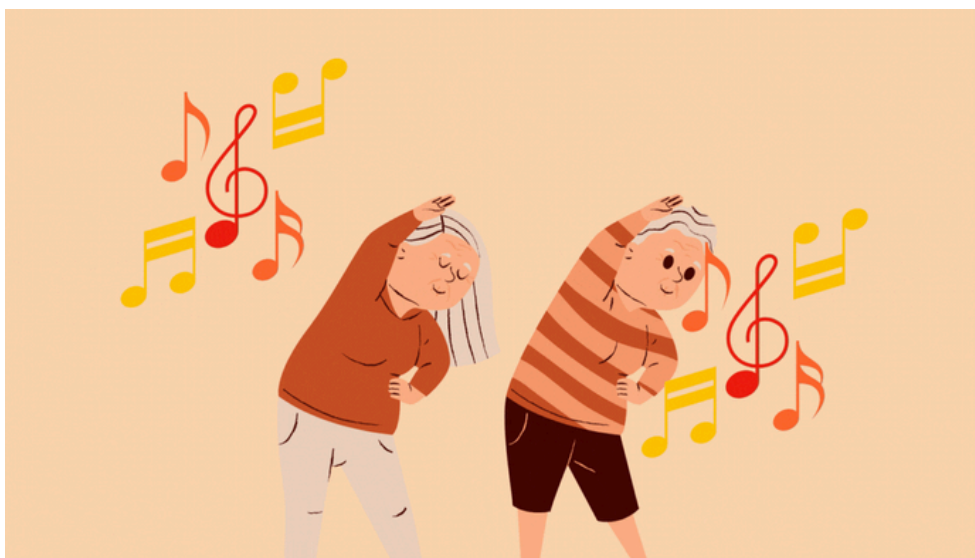
Með því að nota sömu, sérvöldu, rólegu bakgrunnstónlistina á hverjum degi skapar tónlistin ramma sem veitir öryggistilfinningu. Bakgrunnstónlistin og raul umönnunaraðilans eru notuð meðvitað til að stjórna örvun einstaklingsins svo hann vakni í góðu skapi.

Þegar verið er að aðstoða við að klæða viðkomandi, getur umönnunaraðilinn raulað og sungið sömu laglínuna hverju sinni, og búið til texta sem lýsir hverju skrefi við klæðnaðinn (að fara í sokka, að klæða sig í kjól, buxur o.s.frv.). Reyndir að samræma raulið/sönginn skapi og hreyfingum einstaklingsins.

Hér notar umönnunaraðilinn tónlistarlegar vísbendingar með sömu lögum á hverjum degi til að útskýra hvað er að gerast, þ.e. að fara á fætur og klæða sig. Einnig er mikilvægt að umönnunaraðilinn beiti rödd sinni og hreyfingum í samræmi við orku skjólstæðingsins, þannig að takturinn, hljóðstyrkurinn og hreyfingarnar í raulinu/söngnum séu aðlöguð skapi viðkomandi einstaklings hverju sinni.

Pátttaka og félagsleg tengsl

- **Söngur:** Einstaklingur með heilabilun þarf að upplifa sig sem gilda og vel metna félagsveru. Eftir því sem málstol eykst getur skjólstæðingurinn einangrast og orðið skapvondur. Til að mæta þörfinni fyrir félagsleg tengsl getur umönnunaraðilinn sungið með skjólstæðingnum, sem hann þekkir frá fyrri árum. Að vinna í mjög litlum hópum getur einnig verið gagnlegt, hægt er að hreyfa sig við sönginn eða spila undir með handhægum slagverkshljóðfærum. Löggin ættu að vera valin samkvæmt smekk viðkomandi einstaklings, og undirspilið ætti að samsvara skapi hans en jafnframt nýtast til að róa eða auka orkustig skjólstæðingsins.
- **Dans:** Dans er dýrmætt form samskipta þar sem orð eru óþörf og fólk getur notið bæði líkamlegra og félagslegra tengsla. Tónlistin sem valin er ætti að endurspeglar áhuga og skap viðkomandi einstaklings með heilabilun, og umönnunaraðilinn þarf að aðlaga sig að skapi og taktinum í hreyfingum hans.
- **Að hlusta á tónlist:** Að hlusta á tónlist saman getur verið vettvangur fyrir sameiginlega reynslu og samskipti milli einstaklingsins með heilabilun og umönnunaraðila hans. Það getur ýtt undir samræður en einnig er einfaldlega hægt að njóta saman í þögn, allt eftir getu viðkomandi einstaklings til samskipta. Umönnunaraðilinn ætti að taka mið af tónlistarsmekk skjólstæðingsins eins unnt er. Einnig ætti að tryggja að engin önnur hljóð í umhverfinu truflar tónlistina sem verið er að hlusta á.



Notkun tónlistar og félagslegra tengsla til að fyrirbyggja óróleika

- **Tónlistarhlustun:**

Til að fyrirbyggja óróleika skjólstæðings með heilabilun seinnipart dags getur tónlistarhlustun með umönnunaraðila verið gagnleg. Smá stund, 5-10 mínútur, seinni partinn á hverjum degi getur verið hjálpleg. Fyrst hlusta þeir saman á sömu tvö upphafslögin til að ramma inn stundina í hvert sinn, síðan velur umönnunaraðilinn lag eða tónverk af lagalista sem hefur verið útbúinn sérstaklega fyrir viðkomandi skjólstæðing. Umönnunaraðilinn velur lag sem hann/hún telur endurspegla skap skjólstæðingsins hverju sinni og gefur tíma fyrir íhugun/viðbrögð á eftir. Með þessu reynir umönnunaraðilinn að stjórna orkustigi einstaklingsins; örva eða róa eftir þörfum. Síðan er valið annað tónverk eða lag fyrir sameiginlega hlustun á sama hátt og áður. Að lokum er spilað lokalag sem einnig hefur verið valið sérstaklega fyrir viðkomandi og er alltaf notað sama lagið í lok stundarinnar.

- **Að draga úr kvíða með öndun og hreyfingu:**

Ef einstaklingur með heilabilun er órólegur og ráfar um, gæti verið gagnlegt fyrir umönnunaraðila að ganga með viðkomandi í sama takti. Umönnunaraðilinn stillir sig inn á skjólstæðinginn til að veita honum stuðning. Með því að hlusta á öndun einstaklingsins getur umönnunaraðilinn stjórnað orkustigi hans með því að anda skýrt og síðan smám saman hægja á eigin öndunartakti. Hér eru eðlisþættir tónlistar (taktur í öndun og gangi) notaðir, en ekki tónlist sem slík.

