

Sang, rett & slett

2022-2023



Versjon 4, 21. desember 2022

1. Innledning

1.1 Bakgrunn

Eldrehelse og musikk

Rundt 84% av beboerne på norske sykehjem har demens (Gjøra, L. et al., 2021). Demens er et samlebegrep for flere kroniske sykdommer som rammer hjernen og som fører til kognitiv svikt (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020). Det mest typiske kjennetegnet på demens er hukommelsesvansker, ofte i kombinasjon med språkutfordringer og utfordringer med praktisk utførelse av gjøremål (Engedal, 2008). Andre symptomer på demens kan være svekket kommunikasjonsevne, rom- og retningsproblemer, uro og aggressivitet, angst, depresjon og apati (Helse- og omsorgsdepartement 2020).

Det blir stadig økende interesse for bruk av musikk i eldre- og demensomsorg (Stige & Rider, 2016). Både reformen Leve hele livet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018), Demensplan 2025 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020) og Nasjonal faglig retningslinje om demens (Helsedirektoratet, 2020) peker på bruk av sang og musikk i eldreomsorgen som verdifullt. Ifølge Kvamme (2020) kan musikk fremkalle følelser og minner, og være en god måte å kommunisere på, også når språket og språkforståelsen er svekket. Musikken har også innvirkning på oppmerksomhet og bevissthetsnivå (Borchgrevink, 2008; Kvamme, 2020).

Musikkbruk i demensomsorgen kan deles inn i tre hovedformer (Kvamme, 2020). Disse tre formene for musikkbruk kan være viktige på hver sine måter, og de kan utfylle hverandre:

1. Kulturtilbud og underholding
2. Musikk i miljøbehandling utføres vanligvis av helsepersonell og andre ansatte
3. Musikkterapi utføres av musikkterapeuter med en femårig masterutdanning.

Leve hele livet

I 2018 la regjeringen frem Meld. St. 15 (2017–2018) «Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre». Hensikten med reformen Leve hele livet er å bidra til at eldre skal oppleve mening, delta i fellesskap, ha god livskvalitet og være trygge på at de får den hjelpen de trenger når de trenger den (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018). Reformen består av 25 løsninger på områder der det oftest svikter i dagens tilbud til eldre. Disse 25 løsningene er kategorisert i følgende fem innsatsområder: 1) Aldersvennlige samfunn, 2) Aktivitet og fellesskap, 3) Mat og måltider, 4) Helsehjelp og 5) Sammenheng i tjenestene (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018).

Prosjektet vil i hovedsak plasseres under innsatsområdet Aktivitet og fellesskap. Dette innsatsområdet begrunnes i at mange eldre opplever ensomhet og manglende tilgang på meningsfulle og tilpassede aktiviteter. Manglende ivaretagelse av sosiale, kulturelle og

eksistensielle behov er også en utfordring for mange (Leve hele livet. (Meld. St. 15 (2017-2018)), 2018).

I tillegg vil prosjektet kunne knyttes til det fjerde innsatsområdet, Helsehjelp, særlig når det kommer til løsningsforslaget Miljøbehandling. Bruk av sang og musikk nevnes her eksplisitt som et godt miljøbehandlingstiltak (Leve hele livet. (Meld. St. 15 (2017-2018)), 2018).

1.2 Aktuelt

Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester Vestfold og Telemark (Vestfold) (heretter kalt USHT-V) jobber for å heve kvaliteten på helse- og omsorgstjenestene i region Vestfold. I skrivende stund har USHT-V ett musikkrelatert prosjekt gående i Sandefjord kommune; *Aktiv med musikk*. Prosjektet som skal startes opp vil dra veksel på *Aktiv med musikk*, og kan hente nyttige erfaringer derfra.

USHT-V ønsket å gjennomføre prosjektet i samarbeid med et sykehjem med mange beboere. USHT-V henvendte seg derfor til Tønsberg kommune med forespørsel om deltakelse i prosjektet, i og med at alle sykehjemmene i Tønsberg er forholdvis store. Eik bo- og behandlingssenter meldte interesse for å delta i prosjektet. Derfor vil prosjektet ha oppstart der.

Prosjektgruppa vil jobbe for å spre erfaringene fra dette prosjektet til andre kommuner, både i Vestfold og på nasjonalt nivå. På den måten vil prosjektet kunne bidra til at andre kommuner oppretter liknende tiltak.

1.3 Finansiering

Prosjektet eies og ledes av USHT-V. Det finansieres av Statsforvalteren i Vestfold og Telemark gjennom Helsedirektoratet sin tilskuddordning "Aktivitetstilbud og besøksvert (tilskuddspakke for sårbare eldre)". (Helsedirektoratet, 2020). Prosjektet knytter seg til den delen av ordningen som gir støtte til aktivitetstilbud.

2. Mål og visjon

2.1 Målgruppe

Målgruppen for prosjektet bestemmes til dels av prosjektmidlenes forutsetning – at de skal gå til eldre mennesker som er langtidsboende på sykehjem eller i omsorgsbolig med heldøgns bemanning (Helsedirektoratet, 2020). I Leve hele livet defineres eldre som mennesker over 65 år, uavhengig av helsetilstand (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018).

2.2 Mål

Hovedmålsetting:

Fremme glede, tilknytning, omsorg, mening og felleskap gjennom sang og stemmebruk.

Delmål:

1. Minner og sanser er stimulert gjennom tiltak i prosjektet
2. Tiltaket "Trim & trall" fremmer bevegelse
3. Det er lagt til rette for møter mellom generasjoner

3. Tiltak

Prosjektet skal iverksette musikkaktivitetstiltak med hovedvekt på sang til beboere ved Eik sykehjem i Tønsberg kommune. Det ble i prosjektgruppe først avtalt at tiltakene skulle prøves ut på omsorgsboligen, men etter noen gjennomføringer så ble det endret til et felles aktivitetsrom og åpnet for deltakelse fra beboere på flere avdelinger i tillegg til omsorgsboligen og dagsenter. All aktivitet gjennomføres i grupper og har oppstart oktober 2022, med unntak av tiltak 4 som er for ansatte med oppstart i 2023.

Hvorfor satse på sang?

- Sang er knyttet til følelser og emosjoner
- Sang er knyttet til energi, aktivitet og avspenning
- Sang er knyttet til identitet
- Sang er knyttet til pust, kroppsholdning og koordinasjon
- Sang er kommunikasjon – en måte å være sammen på uten krav til kognitiv kapasitet eller språklige ferdigheter

Tiltak som prøves ut i prosjektperioden:

1. "Sangfortelling".
2. "Trim & trall".
3. Felles sangstund med Mortenåsen barnehage (skolestarterne) en gang pr. mnd..
4. Kompetanseheving av ansatte.

1. "Sangfortelling":

- Tiltaket gjennomføres i grupper en gang i uken, med 30–45 min varighet
- Oppstart: oktober 2022
- Måling av effekt: gjennom loggføring, samtaler med personalet og spørreskjema til personalet

«Sangfortelling» er et helsefremmende kulturtiltak med vekt på enkel sang. Deltakere sitter sammen i en ring ledet av aktivitør. Aktivitør synger uten akkompagnement 10–12

gamle sanger fra Mads Berg Skolens sangbok (1967), vår felles sang og kulturarv. Sangene bindes sammen i en fortelling. Sangfortelling er meningsfullt ved at beboere kjenner igjen og kan huske deler av sangene, og de kan synge med. Dette kan igjen bidra til verdifullt minnearbeid og sette beboerne i kontakt med sine levde liv og dermed gi dem en følelse av sammenheng. I Følgeevalueringen – Sang i eldreomsorgen (Batt-Rawden 2019) beskrives slike sangstunder som musikalsk omsorg. Sangstunder gir trivsel, glede, samhold og fellesskap og virker derfor helsefremmende. Stemmen er også et bindeledd mellom kropp og sinn, så når vi synger og toner (fri bruk av stemmen) kan vi påvirke både sinnstilstand og evt. kroppslig smerte. Med pust, lyd og stemme stimuleres i tillegg vagusnerven som balanserer det parasympatiske nervesystemet, noe som kan gi ro til urolige beboere.

2. "Trim & trall":

Det er utviklet et konsept for trim og musikk, med sang og toning.

- Tiltaket gjennomføres i grupper en gang i uken, med varighet på 30–45 min.
- *Oppstart:* oktober 2022.
- *Måling av effekt:* gjennom loggføring, samtaler med personalet og spørreskjema til personalet

Deltakerne sitter på stol i en ring og ledes av aktivtør. Aktivtør synger kjente sanger fra Mads Berg Skolens sangbok, og de som vil kan synge med. I tillegg gjøres det strekk- og vri-bevegelser og enkle styrkeøvelser for bein, skuldre, armer, ledd og rygg. Det er også lagt inn litt musikk fra Spotify som en variasjon, og ballonger brukes som et virkemiddel. Prosjektet har kjøpt inn en fallskjerm for felles bevegelser. Her kan gamle sanger og musikk også bidra til verdifullt minnearbeid og sette beboerne i kontakt med sine levde liv og dermed gi dem en følelse av sammenheng som beskrevet i Sangfortelling. I tillegg får beboerne beveget seg og trent kroppen sin i en enkel trim. Dette øker trivsel for kropp og sinn, det fremmer fellesskap, gir glede og dermed økt livskvalitet.

3. Felles sangstund med barnehage

- *Oppstart:* november 2022.
- *Måling av effekt:* gjennom loggføring, samtale med personalet fra barnehagen og Eik BBS, og spørreskjema til personalet på Eik.

Mortenåsen barnehage med skolestarterne kommer på Eik BBS en gang pr. mnd. Barna synger hovedsaklig tradisjonssanger som er kjente for beboerne og som brukes i «Sangfortelling» men mange av disse er ukjente for barnehagebarna, og det setter de ansatte i Mortenåsen pris på at barna lærer. Men barna synger også nyere sanger som er ukjente for beboerne. På denne måten knytter tiltaket generasjonene sammen gjennom sang, rett og slett. Generasjonssang skaper gledesfylte møter mellom små og store!

4. Kompetanseheving av ansatte på Eik BBS:

Det gjennomføres en felles fagdag for all personal som ønsker på Eik BBS mars 2023.

Fagdagen vil ha fokus på musikk som miljøbehandling.

Oppstart: 16. Mars 2023.

Måling: Evaluering av fagdagen som deltakerne svarer på.

4. Gjennomføring og metode

4.1 Metode

Metode for evaluering som er valgt er loggføring av gjennomføringen, her loggføres varighet på aktiviteten, antall som deltar, tilbakemeldinger, verbale – og nonverbale tilbakemeldinger. Det gjennomføres samtaler med personalet på Eik, og det sendes ut spørreskjema til prosjektdeltakere fra Eik rett etter jul 2022, og det sendes en bredere spørreundersøkelse til flere av personalet på Eik våren 2023. Det vil også gjennomføres samtaler underveis og i etterkant av prosjektperioden med personalet fra Mortenåsen barnehage som deltar i prosjektet.

4.2 Fremdrift

Prosjektet var opprinnelig planlagt med varighet fra høst 2021/vinter 2022 til vår 2023. På grunn av covid, lederskifte på Eik BBS og skifte av personalet på USHT- V ble oppstart av prosjektet utsatt. Prosjektperioden settes derfor fra oktober 2022- juni 2023. Vurderes fortløpende.

4.3 Fremdrifts- og milepælsplan

Fremdriftsplan 2022/2023															
Oppdatert: Desember -22, IdaEJ	PL- prosjektleder, PG- prosjektgruppen, A- aktivtør														
	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mars	April	Mai	Juni	Ansvar	
Prosjektorganisering og prosjektstyring														PL	
Oppstartsmøte, prosjektorganisering, mål, fremdriftsplan og måleindikatorer														PG	
Tiltak, musikkaktivitet på Eik														PL/A	
"Sangfortelling" en gang pr. uke														A	
"Trim & trall" en gang pr. uke														A	
Felles sangstund med barnehage, en gang pr. mnd														A	
Individuell tilrettelegging														A/PG	
Fagdag														PL/A	
Evaluering														PL/A	
Loggføring etter hver aktivitet														A	
Samtaler med personalet på Eik														A	
Samtaler med personalet fra barnehagen														A	
Spørreskjema PG														PL/A	
Utvidet spørreskjema														PL/A	
Evaluering fagdag														PL/A	

Tentativ milepæl- aktivitetsplan 2022/2023

Uke	Milepæl	Mål
Uke 23	Oppstartsmøte	
Uke 38	Oppstart prosjekt	Sette mål, fremdrift/aktivitetsplan, møteplan, plan for tiltak, fordele oppgaver.
Uke 40	Prosjektmøte	Oppstartsmøte med prosjektmedarbeidere fra Eik BBS, aktivitør og prosjektleder. Legge planene for prosjektet.
Uke 42	Statusmøte	Statusmøte aktivitør og prosjektleder
Uke 43	Oppstart aktiviteter Eik BBS	Gruppeaktiviteter to ganger pr. uke. 1. «Trim & trall», «Sangfortelling».
Uke 46	Samarbeidsmøte	Møte mellom personalet på Eik og aktivitør for å gå igjennom tiltak så langt, og eventuelle justeringer.
Uke 50	Statusmøte	Statusmøte aktivitør og prosjektleder
Uke 2	Statusmøte	Statusmøte aktivitør og prosjektleder
Uke 2	Prosjektmøte	Med prosjektmedarbeidere fra Eik, aktivitør og prosjektleder. Fremdrift og avklaringer.
Uke 6	Statusmøte	Statusmøte aktivitør og prosjektleder
Uke 6	Prosjektmøte	Med prosjektmedarbeidere fra Eik, aktivitør og prosjektleder. Fremdrift og avklaringer.
Uke 10	Statusmøte	Statusmøte aktivitør og prosjektleder
Uke 10	Prosjektmøte	Med prosjektmedarbeidere fra Eik, aktivitør og prosjektleder. Fremdrift og avklaringer.
Uke 11	Fagdag Eik BBS	Fagdag med Audun Myskja Halv dag fra lunsj
Uke 14	Statusmøte	Statusmøte aktivitør og prosjektleder
Uke 14	Prosjektmøte	Med prosjektmedarbeidere fra Eik, aktivitør og prosjektleder. Fremdrift og avklaringer.
Uke 18	Statusmøte	Statusmøte aktivitør og prosjektleder
Uke 18	Prosjektmøte	Med prosjektmedarbeidere fra Eik, aktivitør og prosjektleder. Fremdrift og avklaringer.
Uke 22	Statusmøte	Statusmøte aktivitør og prosjektleder. Prosjektavslutning
Uke 22	Prosjektmøte	Med prosjektmedarbeidere fra Eik, aktivitør og prosjektleder. Prosjektavslutning

5. Organisering

5.1 Prosjektgruppe

Rolle	Navn	Tilhørighet
Prosjektleder	Ida Eide Johansen	USHT-Vestfold
Prosjektdeltaker/aktivitør	Hilde Henriksen	Velklang AS
Prosjektdeltaker	Kristin Løyningen	Avdelingsleder Eik BBS
Prosjektdeltaker	Ragnhild Solheim Bauer	Eik BBS
Prosjektdeltaker	Grethe Målfrid Skåli	Frivilligkontakt, Eik BBS

Prosjektgruppa møtes til prosjektgruppemøter en gang pr. måned. Møtene ledes av prosjektleder. Aktivitør og prosjektleder har statusmøter om aktivitetene en gang pr. måned. Aktivitør har jevnlig kontakt med personalet på Eik BBS.

5.2 Referansepersoner

På grunn av sen oppstart har vi valgt i dette prosjektet å ikke ha referansegruppe.

5.3 Samarbeidspartnere

Prosjektgruppa vil samarbeide med de ulike aktørene ved behov. Samarbeid vil bestå av blant annet kvalitetssikring, erfaringsutveksling, forsknings samarbeid og i å danne nye samarbeidsrelasjoner.

Forslag til samarbeidspartnere:

- Eik BBS
- Audun Myskja
- Mortenåsen barnehage

6. Vurderinger av prosjektet

6.1 Suksessfaktorer og utfordringer

Prosjektgruppa vil sammen se på hva som vil være suksessfaktorer og mulige utfordringer ved prosjektet. Vi vil antakelig oppdage nye utfordringer og suksessfaktorer under hele prosjektperioden, og vil derfor justere og oppdatere disse underveis.

6.2 Personvern og GDPR

Prosjektgruppa vil gjøre en vurdering av hvorvidt prosjektet behandler personopplysninger eller ikke. Det er ønskelig å ta bilder av gruppene under aktivitet, bildene vil tas slik at ingen av deltakerne er gjenkjennelig.

7. Rapportering og oppfølging

Det vil rapporteres til Statsforvalteren i Vestfold og Telemark.

8. Økonomi

Prosjektmidlene kommer i sin helhet fra Statsforvalteren i Vestfold og Telemark, se avsnitt 1.3 Finansiering. Foreløpig budsjett:

Kostnadsoverslag	
Lønnsutgifter 40 %	kr 320 000,-
Utgifter til utstyr, tilrettelegging, reiseutgifter etc.	kr 80 000,-
Produksjon av materiell/produkt	kr 100 000,-
Sum utgifter	kr 500 000,-
Inntekter fra Statsforvalteren i Vestfold og Telemark	Kr 500 000,-

*Det kjennes iblant som
var tunga mi
revet ut,
som gjorde det vondt i
et skrumpent arr
Inne i mørket i munnen.*

*Men nettopp da –
når rå lyd bryter
hjelpeløst gjennom strupen –
kjenner jeg at det er håp:
Et stumt språk
en vår av innerlighet,
skyter knopper under huden
i hendene mine.*

*Hans Børli
(fra samlingen *Isfuglen*)*

9. Referanser

Batt-Rawden, K. (2019) Følgeevaluering – Sang i eldreomsorgen , NTNU

Borchgrevink, H. (2008). Nevrologisk grunnlag for musikkterapi. I E. R. Gro Trondalen, *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo: Senter for musikk og helse.

Engedal, K. (2008). *Alderspsykiatri i praksis*. Oslo: Forlaget Aldring og helse.

Gjøra, L., Strand, B. H., Bergh, S., Borza, T., Brækhus, A., Engedal, K., . . . Selbæk, G. (2021). *Current and Future Prevalence Estimates of Mild Cognitive Impairment, Dementia, and Its Subtypes in a Population-Based Sample of People 70 Years and Older in Norway: The HUNT Study*. *Journal of Alzheimer's Disease*, 79(3), 1213-1226. doi:10.3233/jad-201275. Hentet fra <https://content.iospress.com/articles/journal-of-alzheimers-disease/jad201275>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2018). *Leve hele livet. (Meld. St. 15 (2017–2018))*. Hentet 03.01.2021 fra regjeringen.no: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20172018/id2599850/>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2020, Hentet 11.03.21). *Demensplan 2025*. Hentet fra regjeringen.no: <https://www.regjeringen.no/contentassets/b3ab825ce67f4d73bd24010e1fc05260/demensplan-2025.pdf>

Helsedirektoratet. (2020). *Aktivitetstilbud og besøksverter (tiltaksplan for sårbare eldre)*, sist faglig oppdatert 11. februar 2021. Hentet november 20., 2021 fra <https://www.helsedirektoratet.no/tilskudd/aktivitetstilbud-og-besoksvertertiltaespakke-for-sarbare-eldre>

Helsedirektoratet. (2020). *Miljørettede tiltak og aktiviteter ved demens – Nasjonal faglig retningslinje for demens*. Hentet fra helsedirektoratet.no: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/demens/miljorettede-tiltak-og-aktiviteter-ved-demens>

Kvamme, T. S. (2020). *Å finne tonen – om musikk og demens*. Tønsberg: Aldring og helse.

Stige, B., & Ridder, H. (2016). Musikk som mulighet og rettighet. I B. Stige, & H. M. Ridder, *Musikkterapi og eldreomsorg*. Oslo: Universitetsforlaget.