



Kultur, helse & omsorg  
NASJONALT KOMPETANSESENTER



MUSIKKBASERT  
MILJØBEHANDLING

## Musikkbasert miljøbehandling (MMB)

# Nasjonalt opplæringsprogram i *miljøbehandling med integrert bruk av musikk, sang og bevegelse*

for ansatte i helse- og omsorgstjenestene (2015 – 2017, 2018, 2019)

Inngår i Kompetanseløft 2020

**Vegar Rangul**, Førsteamanuensis/Prosjektleder

Nord universitet /Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg

Fylkesmannen sin høstkonferanse 24.Oktober 2018, Bodø



# Forankring og Kunnskapsgrunnlag



Opplæringsprogram om miljøbehandling med integrert bruk av musikk og sang til ansatte i helse- og omsorgstjenestene

Oppdraget er gitt Helsedirektoratet i tildelingsbrevet for 2015 fra Helse- og omsorgsdepartementet. Det er forankret i statsbudsjettet for 2015 og i **Meld. St. 29 (2012-2013) Morgendagens omsorg**.

I meldingen redegjøres det for nyere studier som viser at **«når ansatte får mulighet til å bruke sang og musikkterapeutisk, fungerer det mot uro og depresjon ved demens eller mot utagering ved stell og daglige aktiviteter»** (Myskja 2011, Sandell 2013).

*Ved systematisk bruk av musikk i daglige aktiviteter ble brukerne roligere og mindre utagerende, bruk av psykofarmaka ble kraftig redusert, pårørende ble mer tilfredse, sykefraværet gikk ned og pasienter man før var tre om å stelle, kunne nå stelles av en person”*

Fra konkurransegrunnlaget, 2015-06-15, Helsedirektoratet (15/5492), side 1 og 2

**NYTT:** Musikkbasert miljøbehandling løftes fram som et av de 25 tiltakene under Helsehjelp i den nye kvalitetsreformen **Leve hele livet, Meld St. 15 (2017-2018)**.

Fra Konkurransesgrunnlaget 2015-06-15

«*Opplæringsprogrammet Miljøbehandling med integrert bruk av musikk og sang*»

Mål:

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

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

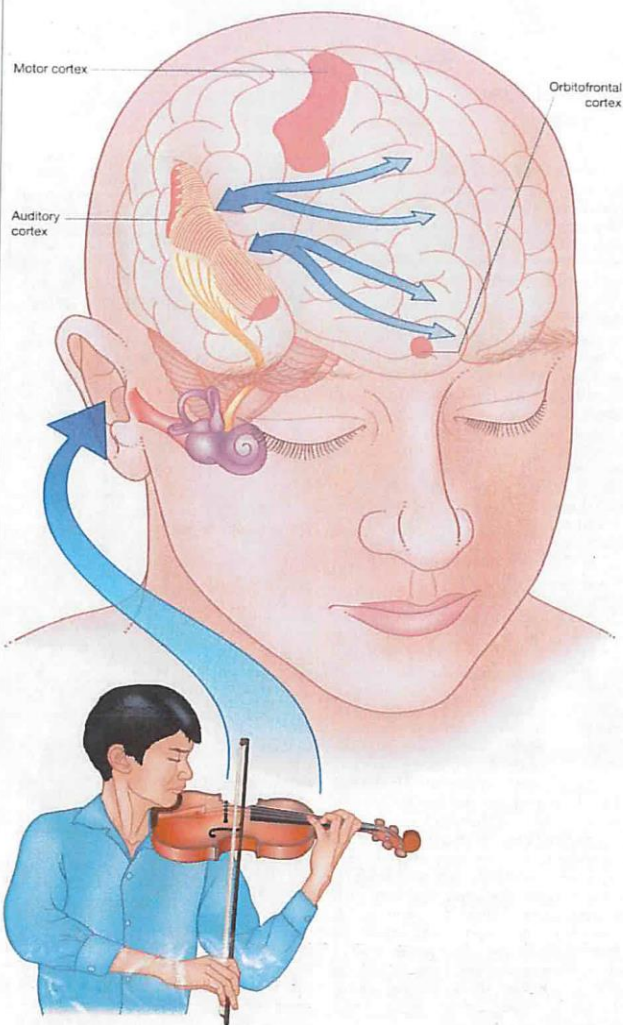
# Hvorfor kan helsefeltet være interessert i musikken?

«Systematisk bruk av sang og musikk kan redusere uro ved stell og redusere bruk av tvang i demensomsorgen»

(Myskja, 2012)

Nevrologien viser at det å lytte til musikk øker positive følelser i hjernens «belønningssenter. Musikkstimulering bidrar til økt frigjøring av **dopamin** (kroppens naturlige rusmiddel)

(Salimpoor et al., 2011)



## Music, the food of neuroscience?

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

We tend to consider art and culture from a humanistic or historical perspective rather than a biological one. Yet these products of human cognition must have their origin in the function and structure of the human nervous system. As such, they should be able to yield valuable scientific insights. This line of reasoning is nowhere more evident than in the contemporary interest in the neuroscience of music.

Music provides a tool to study numerous aspects of neuroscience, from motor-skill learning to emotion. Indeed, from a psychologist's point of view, listening to and producing music involves a tantalizing mix of practically every human cognitive function. Even a seemingly simple activity, such as humming a familiar tune, necessitates complex auditory pattern-processing mechanisms, attention, memory storage and retrieval, motor programming, sensory-motor integration, and so forth (Fig. 1).

Likewise, the musician does not consider music to be monolithic, but recognizes within it multiple features including melodies, chords, themes, riffs, rhythms and tempos. This complexity — both psychological and musicological — makes music a challenging topic for a scientific research programme. Increasing numbers of investigators are convinced that music can yield valuable information about how the brain



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

(Science, 2005)

Figure 1 The processing of sound waves from a musical instrument. After being transduced into neural impulses by the inner ear, information travels through several waystations in the brainstem and midbrain to reach the auditory cortex. The auditory cortex contains distinct subregions that are important for decoding and representing the various aspects of the complex sound. In turn, information from the auditory cortex interacts with many other brain areas, especially the frontal lobe, for memory formation and interpretation. The orbitofrontal region is one of many involved in emotional evaluation. The motor cortex is involved in sensory-motor feedback circuits, and in controlling the movements needed to produce music using an instrument.



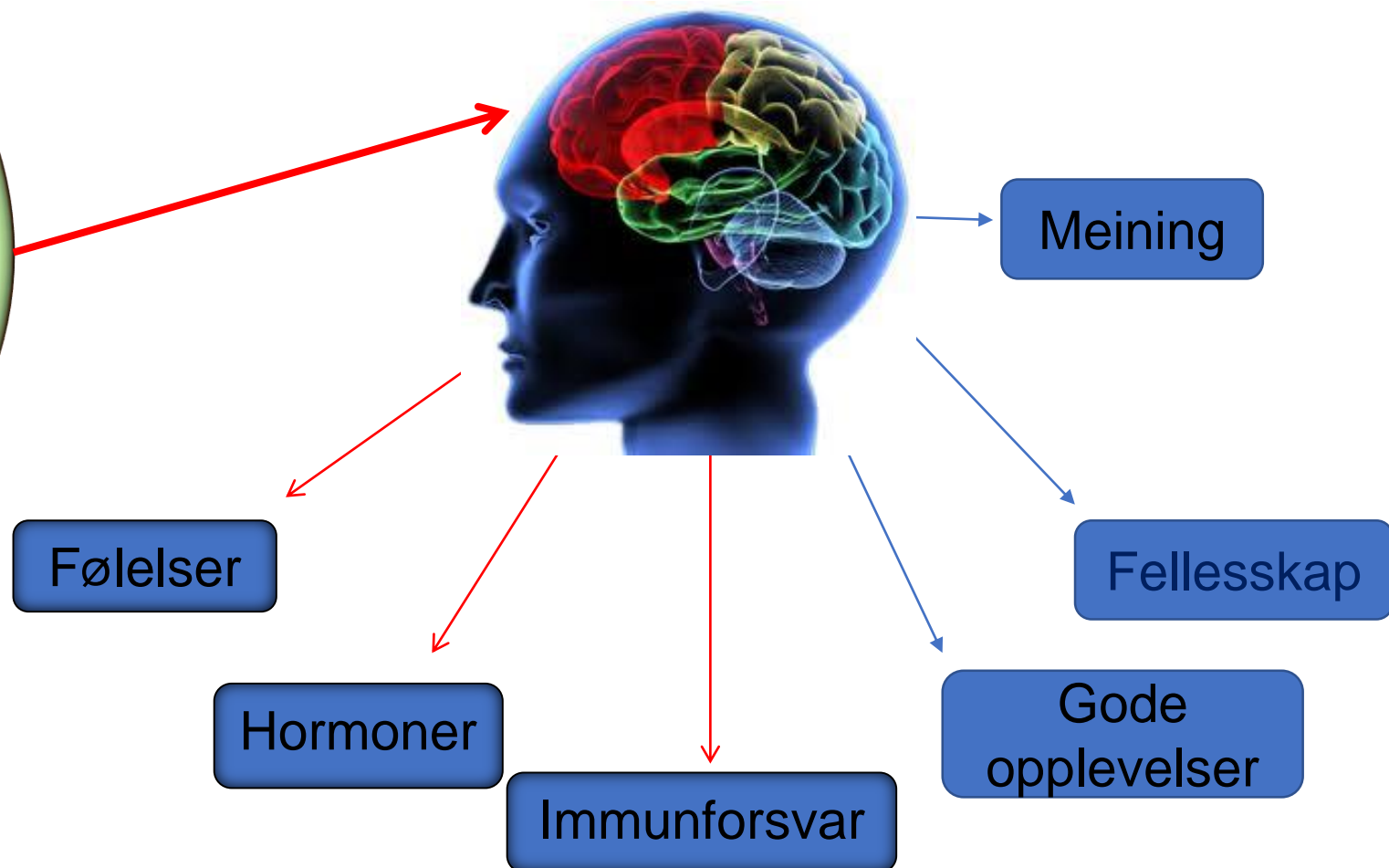


### Musikk kan:

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

# Musikk påvirker hjerne, kropp og sinn

Musikk kan få hårene til å reise seg i nakken og tårene til å trille. Musikk kan fremkalle en rus av rene, rå følelser uten overstyring fra det kognitive området i hjernen



# NEW ANTHOLOGY – TO PUBLISHED BY *SPRINGER* IN June *MUSIC AND PUBLIC HEALTH – A NORDIC PERSPECTIVE*

## TABLE OF CONTENTS:

1. Lars Ole Bonde & Töres Theorell: Music and Public health – an Introduction

### PART ONE

#### EPIDEMIOLOGICAL RESEARCH IN MUSIC AND PUBLIC HEALTH IN THE NORDIC COUNTRIES

2. Ola Ekholm & Lars Ole Bonde (DK): Music and health in everyday life in Denmark. Associations between the use of music and health-related outcomes in adult Danes

3. Bente Løkken, Vegar Rangul, Dafna Merom, Ola Ekholm, Steiner Krokstad & Erik R. Sund, (N): Are playing instruments, singing or creating theatre good for health? Associations with self-rated health and all-cause mortality in the HUNT3 study (2006-08)

4. Töres Theorell & Fredrik Ullén (S): Music practice and emotion handling

### PART TWO

#### THEORETICAL PERSPECTIVES ON MUSIC AND PUBLIC HEALTH

5. Töres Theorell (S): How does music translate itself biologically in the body?

6. Hanne Mette Ridder (DK): How music and social engagement provides healthy aging and prevents behavioral and psychological symptoms of dementia

7. Suvi Saarikallio & Margarida Baltazar (SF): Music as a forum for social-emotional health

8. Brynjulf Stige (N): Partnerships for Health Musicking: A Case for Connecting Music Therapy and Public Health Practices

9. Karette Stensæth (N): Music *as* participation! Exploring music's potential to avoid isolation and promote health

### PART THREE

#### MUSIC AS A PROPHYLACTIC RESOURCE – EXAMPLES OF PROJECTS AND INITIATIVES

10. Tora Söderström Gaden & Gro Trondalen (N): Bonding through Music: Music Therapy as Health Promotion for Mothers and Children at a Public Health Clinic

11. Anne Haugland Balsnes (N): Singing for a Better Life: Choral Singing and Public Health

12. Eva Bojner Horwitz (S): Humanizing the working environment in health care through music and movement – The importance of embodied leadership

13. Stine Lindahl Jacobsen, Helle Nystrup Lund & Lars Rye Bertelsen (DK): Music as integral part of 'Culture by prescription'

14. Kari Bjerke-Batt-Rawden (N): The Fellowship of Health Musicking – a model to promote health and wellbeing

Lars Ole Bonde  
Töres Theorell *Editors*

## Music and Public Health

A Nordic Perspective

 Springer





- Uavhengig av forutgående musikkbakgrunn
- Skal ikke gi ekstrabelastning i en presset arbeidssituasjon
- Kommer i tillegg til evt musikkfaglig kompetanse som kan være tilgjengelig, inkludert musikkterapeuter
- Skal ikke erstatte Den kulturelle Spaserstokken

Opplæringsprogrammet blir ledet av **Nord universitet** og **Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg** i tett samarbeid med **Nasjonalt kompetansetjeneste for aldring og helse** og **Bergen Røde Kors Sykehjem**

Opplæringsprogrammet finansieres via Helsedirektoratet



# Målgrupper

Målgruppene for opplæringsprogrammet MMB er:

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

*Dette inkluderer ansatte i hjemmebaserte og institusjonsbaserte omsorgstjenester, psykisk helsearbeid og rusarbeid, forebyggende helsetjenester, rehabilitering og habilitering”*



# Hva er musikkbasert miljøbehandling?



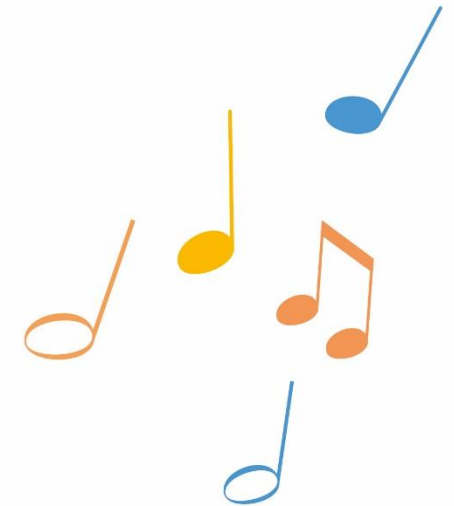
MUSIKKBASERT  
MILJØBEHANDLING

- Bruk av sang, musikk og bevegelse i den daglige pleie og omsorgen benyttet av helse- og omsorgsarbeidere
- Individuelt tilpasset og systematisk brukt, uavhengig av hvem som er på jobb [Video](#)
- Er faglig forankret i forskning og god praksis og bygger på nevrologisk musikkterapi med elementer fra musikkterapi og musikkpedagogikk.
- Toneangivende i prosjektutvikling har vært lege og nevrologisk musikkterapeut Audun Myskja i samarbeid med ulike fag- og forskningsmiljø

# Musikkbasert miljøbehandling i praksis

## Enkle musikkbaserte verktøy i omsorgsarbeid:

- Lydmiljøet – en bevisstgjøring
- Kartlegging av musikkpreferanser
- Bruk av uroskjema/døgnvariasjonsskjema
- Omsorgssang
- Rytme som støtte ved forflytning og trening
- Musikktiltak individuelt og i grupper
- Sang, musikk og bevegelse som bidrag til variert fysisk aktivitet





# Individuelle musikktiltak – noen eksempler

- **Del av daglig rutine:**
  - 15-20 min avspilt musikk før morgenstell
  - Omsorgssang i forbindelse med stell
  - Musikk før eller etter måltid
  - Beroligende musikk om kvelden ved leggetid
- **Støttetiltak ved behov:**
  - Individuelt tilpasset «freds-CD» (beroligende) og «fryd-CD» (aktiverende)
  - Rytme som støtte ved forflytning og gåtur

Musikk, identitet og minner

# Opplæringsprogrammet består av

## Opplæring (kurs og seminarer med kursbevis):

- ABC Musikkbasert miljøbehandling (Nasjonal kompetansetjeneste for Aldring og helse sentral i gjennomføringen)
- Samlingsbasert kurs Musikkbasert miljøbehandling (Nasjonalt Kompetansesenter for kultur, helse og omsorg sentral i gjennomføringen)

## Utdanning (formalkompetanse):

- Musikkbasert miljøbehandling, 15 stp (Nord universitet, Fakultet for lærerutdanning og sykepleie og helsevitenskap)
- Kultur og helse, 15 stp (Nord universitet)
- Fagdag Musikkbasert miljøbehandling, bachelor sykepleie.

Kurs og utdanninger kan tas uavhengig av hverandre.

# Erfaringer med MMB så langt

---

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



# Deltakere MMB pr. 2017

I 2016 og 2017 har deltakere fra 69 kommuner (i 16 fylker) fått opplæring i Musikkbasert miljøbehandling.

Helse Øst	119+60 (fagdag)
Helse Sør	176+120 (fagdag)
Helse Vest	152+15 (fagdag)
Helse Midt-Norge	211+385 (fagdag)
Helse Nord-Norge	43

Deltakere på samlingsbasert kurs	286
Deltakere på ABC Musikkbasert miljøbehandling	411
Deltakere på høyere utdanning	45
Totalt	701

Sykepleiestudenter på fagdager	580
--------------------------------	-----

<b>Deltakere til sammen</b>	<b>1322</b>
-----------------------------	-------------







MUSIKKBASERT  
MILJØBEHANDLING



Vi tilbyr kurs- og utdanning over hele landet for ansatte og ledere i helse- og omsorgsektoren som ønsker å lære miljøbehandling med integrert bruk av musikk, sang og bevegelse brukt innenfor kliniske rammer.

Musikkbasert miljøbehandling er utviklet på oppdrag fra Helsedirektoratet og inngår i Kompetanseløft 2020.



### Musikkbasert miljøbehandling gir nye musikalske verktøy for helsearbeiderne

Av Odd Håpnes

Debattinnlegg først publisert på [Forskning.no](http://Forskning.no) om musikk, sang og bevegelse som viktige verktøy i pleie- og omsorgsarbeid.

[Les mer »](#)



### ABC Musikkbasert miljøbehandling

Opplæringen foregår på arbeidsplassen i tråd med ABC-modellen til Aldring og helse.

[Les mer »](#)



### Samlingsbasert kurs i Musikkbasert miljøbehandling

Samlingsbasert kurs som foregår i en kommune nær deg.

[Les mer »](#)



### Høyere utdanning i Musikkbasert miljøbehandling

Utdanningen er samlingsbasert og foregår ved Nord universitet i Levanger (15 stp.).

[Les mer »](#)

[www.musikkbasertmiljobehandling.no](http://www.musikkbasertmiljobehandling.no)





## MMB Musikkpreferanse CD 2 (utvalg A. Myskja)

By Musikkbasert miljøbehandling

Lenke til kartleggingsskjema, både CD 1 og 2:  
<https://musikkbasertmiljobehandling.no/ressursbank/> under  
"Dokumenter": "Preferansebestemmelse via musikkjangere og  
preferanse-CD". Spill starten av stykkene, legg merke til respons  
(verbal/kroppsspråk). Del gjerne opp kartleggingen i flere økter.

30 SONGS

PLAY ON SPOTIFY

1. Peer Gynt-Suite Nr. 1, Op. 46: I. Morgenstemning (Morning Mood) 3:55  
Edvard Grieg , BBC Scottish Symphony Orchestra , Jerzy Maksymiuk • Grieg: Peer...
2. Für Elise, WoO 59 3:08  
Ludwig van Beethoven , Nelly Kokinos • Absolute Masterworks - Romantic
3. 2. Andante 7:15  
Wolfgang Amadeus Mozart , Géza Anda , Camerata Academica des Mozarteums ...
4. Concerto In Mi Maggiore Op.8 No.1 Rv269, F.I./22, La Primavera... 3:24  
Accademia di San Rocco - Venezia & Enrico Casazza • Vivaldi: Le Quattro Sta...
5. Orchestral Suite No. 3 in D Major, BWV 1068: II. Air 4:52  
Johann Sebastian Bach , Joshua Bell , Academy of St. Martin in the Fields • Bach: ...
6. I've Found A New Baby 2:22  
Ytre Suløens Jass-Ensemble With Friends From New Orleans • Happy Jazz From ...
7. Take Five 5:23  
Dave Brubeck • On Time
8. What A Wonderful World 2:17  
Louis Armstrong • What A Wonderful World
9. Summertime 4:53  
Louis Armstrong , Ella Fitzgerald • Ella Fitzgerald - Gold
10. Livet i Finnskogarna 3:02  
Carl Jularbo , Jularbo J-rs trio • Jularbo-minnen
11. On Your Shore - 2009 Remastered Version 3:59  
Enya • Watermark
12. Jondals-springarar i Buen-tradisjon, a: Dei tre systane, b: Lynidøle... 4:29  
Knut Buen • Hildring - Anders Buen til minne

TAKT



Spill

Navn







MMB

MMB

MMB



## Dokumenter

Navn	Kategori	Beskrivelse
Sangliste	KJENTE SANGER/VISER	Alfabetisk liste over kjente og kjære san... 
Samtykke-/rettighetserklæring	DIVERSE SKJEMA	Tillatelse til foto/video 
Vurdering av musikkpreferanse	MUSIKK-KARTLEGGINGSVERK...	Skjema/veiledning: Kartlegging av musik... 
Plan for systematisk MMB-prosess	KARTLEGGINGSVERKTØY	Plan for systematisk MMB-prosess 
Plan for kartleggingverktøy	KARTLEGGINGSVERKTØY	Plan for kartleggingverktøy 
Registrering av døgnrytme/atferd	KARTLEGGINGSVERKTØY	Registrering av døgnrytme/atferd 
Preferansebestemmelse via sjangere og musikkeks...	MUSIKK-KARTLEGGINGSVERK...	Kartleggings skjema med musikkeks. fra ... 
Preferansebestemmelse via musikk sjangere og pref...	MUSIKK-KARTLEGGINGSVERK...	Kartleggings skjema med musikkeks. fra ... 



**Audun Myskja**  
Fagveileder (20%)  
✉ [post@kulturoghelse.no](mailto:post@kulturoghelse.no)

**Vegar Rangul**  
prosjektleder Musikkbasert miljøbehandling  
☎ +47 926 87 858  
✉ [vegar@kulturoghelse.no](mailto:vegar@kulturoghelse.no)

**Marthe Indal**  
prosjektkoordinator  
☎ +47 740 22 953  
✉ [marthe.indal@kulturoghelse.no](mailto:marthe.indal@kulturoghelse.no)

**Odd Håpnes**  
Fagveileder Musikkbasert miljøbehandling  
☎ +47 951 56 306  
✉ [odd@kulturoghelse.no](mailto:odd@kulturoghelse.no)

**Jorunn Aurstad**  
koordinator  
☎ +47 740 22 762  
✉ [jorunn.aurstad@kulturoghelse.no](mailto:jorunn.aurstad@kulturoghelse.no)

**Marthe Haugdal**  
kommunikasjonsrådgiver  
☎ +47 958 80 403  
✉ [marthe@kulturoghelse.no](mailto:marthe@kulturoghelse.no)

**Hanne Solfrid Berg**  
Fagveileder Musikkbasert miljøbehandling (20%)  
✉ [hanne@kulturoghelse.no](mailto:hanne@kulturoghelse.no)

**Helene Waage**  
fagveileder Musikkbasert miljøbehandling (20%)  
✉ [post@kulturoghelse.no](mailto:post@kulturoghelse.no)

**Helle Singsaas**  
Fagveileder Musikkbasert miljøbehandling  
✉ [post@kulturoghelse.no](mailto:post@kulturoghelse.no)

**Aase-Hilde Brekke**  
Fagveileder Musikkbasert miljøbehandling (20%)  
✉ [aase-hilde@kulturoghelse.no](mailto:aase-hilde@kulturoghelse.no)

**Anna C.N. Hegdahl**  
Fagveileder dans (20%)  
☎ +47 984 13 327  
✉ [anna@kulturoghelse.no](mailto:anna@kulturoghelse.no)



**Anders Dalane**  
Førstelektor Nord universitet  
☎ +47 740 22 573  
✉ [anders.dalane@nord.no](mailto:anders.dalane@nord.no)



**Hennie Skaufel**  
Universitetslektor Nord universitet  
✉ [post@kulturoghelse.no](mailto:post@kulturoghelse.no)



**Inger Molvik**  
prosjektleder Aldring og helse  
☎ +47 977 010 58  
✉ [inger.molvik@aldringoghelse.no](mailto:inger.molvik@aldringoghelse.no)



### Kontakt

Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg  
Nord universitet, Campus Røstad,  
7600 Levanger

E-post: [post@kulturoghelse.no](mailto:post@kulturoghelse.no) »  
Telefon: [74 02 27 30](tel:74022730) »

### Aktører

[Nasjonalt Kompetansesenter for kultur, helse og omsorg »](#)  
[Nord universitet »](#)  
[Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse »](#)  
[Bergen Røde Kors Sykehjem »](#)

### Følg oss på Facebook



### Meld deg på nyhetsbrev

E-post ...



# Kontakt

## Besøksadresse:

Nord universitet, Campus Røstad,  
7600 Levanger

## Postadresse:

Nord universitet, Høgskoleveien 27,  
7600 Levanger.

E-post: [post@kulturoghelse.no](mailto:post@kulturoghelse.no) »

Telefon: [+47 74 02 27 30](tel:+4774022730) »

[post@kulturoghelse.no](mailto:post@kulturoghelse.no)  
[www.kulturoghelse.no](http://www.kulturoghelse.no)

