

Musikens kraft

Utveckling av musikprodukt för äldreboende

Sonja Wrede och Noomi Östman

Examensarbete Sjukskötare (YH)-examen och Socionom (YH-examen)

Utbildning till sjukskötare, Åbo

Utbildning till socionom, Åbo

Åbo 2024

“Where words fail, music speaks.”

Hans Christian Andersen

EXAMENSARBETE

Författare: Sonja Wrede och Noomi Östman

Utbildning och ort: Sjukskötare och socionom, Åbo

Titel: Musikens Kraft

Datum: 3.5.2024 Sidantal: 32

Bilagor: 2

Abstrakt

Musiken besitter en kraft som påverkar oss på ett sätt som ingen annan konstform kan. Den skapar glädje och gemenskap när den upplevs tillsammans med andra, samt fungerar som en genväg till känslornas rike. Med hjälp av musiken har vi lättare att röra på oss och den fungerar även som ett unikt verktyg i arbetet med personer som har minnesproblematik eftersom musikminnet är delvist oberoende av andra minnessystem.

Examensarbetet Musikens Kraft är ett funktionellt arbete, vilket betyder att det har utmynnat i en produkt som utarbetats för att möta de behov som vår samarbetspartner har. Vi har samarbetat med ett av Folkhälsans boenden där merparten av klienterna har en minnessjukdom. Som hjälp i processen från utmaning till slutlig produkt använde vi oss av innovationsguiden. Guiden fungerade som stöd på vägen, och med guidens hjälp nådde vi vår slutprodukt, en helhet som består av ett sånghäfte med klienternas önskesånger, en tillhörande spotifylista samt en sångstund.

Syftet med detta arbete, som är en del av projektet Resursstarka äldre, var att med hjälp av musiken öka välbefinnandet på äldreboendet. Vi valde att behandla följande frågeställningar:

- Hur kan vi med vårt funktionella arbete göra musiken mera lättillgänglig i vardagen på äldreboendet?
- Hur inverkar musiken på den äldres välbefinnande?
- På vilket sätt ökar musiken samhörigheten klienterna emellan på boendet?

Sångstunden blev ett tillfälle där vi tillsammans kunde uppleva musikens kraft. Vi fick möjlighet att leva oss in i klienternas upplevelser och kunde diskutera dessa samt vad musiken betyder för dem. Vi fick även möjlighet att berätta för dem vad litteraturen påvisar. Musiken påverkar såväl vår emotionella hälsa som vår kroppsliga hälsa och vårt allmänna välbefinnande.

Sånghäftet kan av upphovsrättsliga skäl inte bifogas till arbetet men delar av det finns publicerade inne i texten.

Språk: svenska

Nyckelord: äldre, äldreboende, musik och välbefinnande

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Sonja Wrede ja Noomi Östman

Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoidaja ja sosionomi, Turku

Nimike: Musiikin voima

Päivämäärä: 3.5.2024

Sivumäärä: 32

Liitteet: 2

Tiivistelmä

Musiikilla on voima, joka vaikuttaa meihin tavalla, jota mikään muu taidemuoto ei voi. Se luo iloa ja yhteisöllisyyttä, kun se koetaan yhdessä muiden kanssa ja toimii tienä tunteiden maailmaan. Musiikin avulla meidän on helpompi liikkua ja se toimii ainutlaatuisena työkaluna työskennellessä muistiongelmista kärsivien kanssa, koska musiikillinen muisti on osittain riippumaton muista muistijärjestelmistä.

Opinnäytetyö Musiikin voima on toiminnallinen opinnäytetyö, mikä tarkoittaa, että tuloksena syntyy tuote, joka on kehitetty vastaamaan yhteistyökumppanimme tarpeita. Olemme tehneet yhteistyötä yhden Folkhälsanin toimipisteen kanssa, jossa suurimmalla osalla asiakaista on muistisairaus. Apuna prosessissa ongelmasta lopulliseen tuotteeseen käytimme innovaatio opasta. Opas toimi tukenamme läpi prosessin ja seuraamalla oppaan eri vaiheita pääsimme lopulliseen tuotteeseemme. Kokonaisuus koostuu lauluvihkosta asiakkaiden toivomista toivelauluista, spotify-listasta ja laulutuokiosta.

Työ on osa projektia Resursstarka äldre ja tarkoituksena oli lisätä vanhainkodin hyvinvointia musiikin avulla. Päätimme vastata seuraaviin kysymyksiin:

- Miten voimme toiminnallisella työllämme tehdä musiikista helpommin saavutettavaa vanhainkodeissa?
- Miten musiikki vaikuttaa vanhusten hyvinvointiin?
- Millä tavalla musiikki lisää vanhainkodeissa asuvien asiakkaiden välistä yhteyttä?

Laulutuokiosta tuli tilaisuus, jossa saimme yhdessä kokea musiikin voiman. Meille annettiin mahdollisuus eläytyä asiakkaiden kokemuksiin ja keskustella kokemuksista ja musiikin merkityksestä heille. Saimme myös mahdollisuuden kertoa heille mitä kirjallisuus osoittaa musiikin vaikutuksista henkiseen hyvinvointiimme, fyysiseen terveyteemme ja yleiseen hyvinvointiimme.

Tekijänoikeus syistä emme voi liittää lauluvihkoa työhömmä, mutta osa siitä julkaistaan tekstin sisällä.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Vanhukset, vanhainkoti, musiikki ja hyvinvointi

BACHELOR'S THESIS

Author: Sonja Wrede and Noomi Östman

Degree Programme and place: Nurse and Bachelor of social work, Turku

Title: The Power of Music

Date: 3.5.2024

Number of pages: 32

Appendices: 2

Abstract

Music has a power that affects us in a way that no other art form can. It creates joy and community when experienced together with others, and acts as a shortcut to the realm of emotions. With the help of music, we find it easier to move and it also functions as a unique tool in the work with people who have memory problems because musical memory is partly independent of other memory systems.

The degree project The Power of Music is a functional project, which means that it has resulted in a product that has been developed to meet the needs of our partner. We have collaborated with one of Folkhälsan's retirement homes where most of the clients have memory problems. To help in the process from the challenge to final product, we used the innovation guide. The guide functioned as support along the way and with the guide's help we reached our final product, a whole that consists of a songbook with the clients' favorite songs, an associated spotify list and a singing session.

The purpose of this work, which is part of Resourceful elderly project, was to use music to increase well-being in the retirement home. We chose to discuss following issues:

- With our functional work, how can we make music more easily accessible in everyday life at the retirement home?
- How does music affect the well-being of the elderly?
- In what way does the music increase the bond between the clients in the accommodation?

The singing session became an occasion where we could experience the power of music together. We had the opportunity to live into the clients' experiences and were able to discuss these and what the music means to them. We also had the opportunity to tell them what the literature shows. Music affects our emotional health, our physical health and general well-being.

The songbook cannot be attached to the work for copyright reasons, but parts of it are published inside the text.

Language: Swedish

Key words: Elderly, retirement home, music and well-being

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställningar	2
3	Litteratursökning	2
4	Bakgrund	3
5	Välbefinnande bland äldre.....	4
6	Musikens kraft.....	5
6.1	Emotionell hälsa.....	6
6.2	Social samhörighet.....	7
6.3	Stressreducering.....	9
6.4	Kognitiv stimulans.....	10
6.5	Fysisk aktivitet.....	13
6.6	Smärtlindring	14
7	Produktens utvecklingsprocess.....	14
8	Musikprodukten	18
8.1	Sånghäftet.....	19
8.2	Sångstunden	20
8.2.1	Emotionell hälsa	21
8.2.2	Social samhörighet.....	21
8.2.3	Stressreducering.....	22
8.2.4	Kognitiv stimulans	22
8.2.5	Fysisk aktivitet	23
8.2.6	Smärtlindring.....	23
8.3	Utvärdering av sångstund	24
9	Etiska frågor och tillförlitlighet	25
10	Diskussion	28
11	Källförteckning	30

Figurförteckning

Figur 1. Ensamhetens onda cirklar med inspiration från Wolf-Arehult (2023, s. 21)	9
Figur 2. Processen från utmaning till produkt	15
Figur 3. Sånghäftets pärm sida	20
Figur 4. Sånghäftets sista sida	20

Bilagor

- Bilaga 1 – Artikelsökningstabell
- Bilaga 2 – Brev till anhöriga

1 Inledning

Vi längtar alla efter att få uppleva livskvalitet och välbefinnande, även när vi når ålderns höst. För klienter på ett äldreboende betyder livskvalitet att förutom vård och omsorg få uppleva en känsla av sammanhang, det vill säga att vardagen innehåller en mening. Tyvärr innehåller budgeten sällan medel som ger vårdarna tillräckliga möjligheter att satsa på den äldres livskvalitet och vi behöver därför leta efter enkla medel som tillför glädje och mening för klienten utan att kostnaderna nämnvärt höjs.

Hur kan vi öka livskvaliteten på äldreboenden utan att kostnaderna skjuter i höjden? Ett kraftfullt men ofta förbisett verktyg är musiken. Musiken kan tillföra många fördelar i vardagen och med hjälp av bra rutiner och planering behöver det inte kräva speciellt mycket av personalen. Det har i stället visat sig att klienterna blir mera samarbetsvilliga i vårdomsorgen med hjälp av musiken. Musiken har egenskaper som för människor samman, den förenar, ger glädje och hjälper oss att minnas. Den för oss i tanken till en svunnen, ljusare värld och den stunden kan ge tröst och glädje åt den äldre i vardagen.

De äldre har samma behov av musik som andra i samhället. Tyvärr visar studier att tillgången till musik ofta minskar i samband med flytt till ett äldreboende (Paolantonio, Pedrazzani, & Williamon, 2021). Vi tycker att det är viktigt att lyfta den här bristen eftersom klientens välbefinnande främjas när man upprätthåller tidigare vanor. Hälsoproblemen hos äldre är ofta kroniska och livslånga och i stället för att bota bör vi fokusera på att lindra symptomen och öka livskvaliteten och här kan musiken fungera som ett effektivt verktyg. Många på äldreboenden har även en minnesdiagnos och musiken ses ofta som ett unikt verktyg att nå personer med minnessjukdom eftersom det musikaliska minnet är delvist oberoende av andra minnessystem.

Utöver de sociala och emotionella aspekterna ger musiken även fördelar för vår kroppsliga hälsa genom att bland annat minska stress, lindra muskelspänningar och underlätta andningen samt genom att påskynda kroppens återhämtnings- och läkningsprocess. (Lehtiranta, 2015, ss. 172-173). Musiken som vårdmetod fungerar dessutom utan biverkningar. Musikens kraft är med andra ord stark och vi vill i vårt examensarbete bland annat fördjupa oss i hur musiken kan bidra till välbefinnandet på ett äldreboende. Examensarbetet är en del av det mångåriga projektet Resursstarka äldre på Yrkeshögskolan Novia i Åbo.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta examensarbete var att med hjälp av musiken öka välbefinnandet på äldreboendet.

Vi valde att behandla följande frågeställningar i vårt examensarbete:

- Hur kan vi med vårt funktionella arbete göra musiken mera lättillgänglig i vardagen på äldreboendet?
- Hur inverkar musiken på den äldres välbefinnande?
- På vilket sätt ökar musiken samhörigheten klienterna emellan på boendet?

Musiken används även som terapiform och den terapin utövas av professionella terapeuter för klienter i alla åldrar och miljöer. Det är en etablerad behandlingsform som bygger på utbildning och forskning. (Förbundet för musikterapi i Sverige, 2022). Vi har inte behandlat den terapiformen närmare i detta examensarbete utan vi har fokuserat på den musik som den äldre har tillgång till dagligen, det vill säga möjligheten att lyssna till musik eller att sjunga tillsammans med andra.

Med musik har vi i arbetet inte bara avsett toner i rörelse, ackord och rytmer. När vi nämnt ordet musik avsåg vi till stor del vad musiken gör med oss inklusive den fysiska aktiviteten och de redskap som används i samband med musiken. Eftersom relationen till musiken är personlig är även identiteten nära anknuten i arbetet. Med äldreboende avses en boendeform avsedd för äldre personer som behöver stöd och vård i sin vardag och som inte längre klarar av att bo hemma. På ett äldreboende är personal tillgänglig dygnet runt.

Examensarbetets centrala begrepp är äldre, äldreboende, musik och välbefinnande.

3 Litteratursökning

Vi har gjort litteratursökningarna i databaserna Ebsco, PubMed, Finna och Google. Det finns en hel del forskning i ämnet och därför har vi varit tvungna att använda oss av rätt specifika sökord för att undvika för många träffar. Sökorden, träffarna och de valda artiklarna framgår i den bifogade artikelsökningstabellen. Vid sökningen har vi endast beaktat referentgranskade artiklar och som tidsspänn har vi använt åren 2018–2024, förutom den äldre artikeln Color and psychological functioning från år 2015. Den använde vi i brist på

andra relevanta artiklar. Sökord som music, music in the treatment of pain, music therapy, emotional reactions to music, dementia, health och life visade sig vara lyckade ordval och gav oss träffar som passade vårt arbete.

Vi har även använt många böcker som källor till vårt examensarbete. Böckerna har vi hittat genom sökningar i ämnet vid våra närliggande bibliotek där vi även fått hjälp av bibliotekarierna. Vi har använt så färskas böcker som möjligt men ibland har vi varit tvungna att även använda lite äldre böcker i brist på nyare litteratur i ämnet. Vi har ändå ansett att de äldre böckerna varit aktuella, de var relevanta för vårt arbete samt att de har bidragit med värdefull information.

Flera av artiklarna har vi framkommit genom snöbollsmetoden vilket betyder att vi fått tips om dem via böckernas eller andra artiklars källor. Dessa artiklar framkommer inte i artikelsökningstabellen. Vi har även använt några icke-vetenskapliga artiklar från bland annat Norges musikhögskola och Centrum för Kultur, Kognition & Hälsa. Vi har använt dem för att påvisa ämnets aktualitet samt för att läsaren ska få en inblick i vad som sker i samhället i frågan.

4 Bakgrund

Examensarbetet Musikens kraft är ett funktionellt arbete vilket betyder att det utmynnat i en produkt. Enligt Kostamo med flera (2022, ss. 11-13) är ett funktionellt arbete ett samarbete mellan arbetslivets kumpaner och examensskribenterna där examensarbetet utmynnar i en produkt som möter just de behov som samarbetspartnern har. Förutom den färdiga produkten förmedlar studerandena genom examensarbetet en rapport som förklarar hela konceptet samt produktens utvecklingsprocess.

I vårt examensarbete har vi samarbetat med ett boende för äldre i Folkhälsans regi. Enligt boendets plan för egenkontroll (Folkhälsan Välfärd Ab, 2023) utgår organisationen från att ge klienterna en vård med stor respekt för människans värde där vården utarbetas enligt den äldres resurser, behov och förväntningar. Boendet utgår från ett hälsofrämjande och salutogent synsätt vilket för klienten innebär en meningsfull, hanterbar och begriplig vardag. I boendets plan för egenkontroll framkommer det att klienternas funktionsförmåga främjas på flera olika sätt, däribland genom musik och allsång.

På vilket sätt kunde vi genom vårt funktionella examensarbete bidra till att välmåendet på enheten ökar med hjälp av musiken? Som hjälp i utvecklingen av vår produkt använde vi

innovationsguiden. Innovationsguiden är ett verktyg som stegvis stöder och handleder i produktutvecklingsprocessens olika skeden på vägen mot en färdig produkt. Oavsett hur vår produkt kring musiken skulle komma att utforma sig skulle den att på flera plan ge positiva fördelar för brukaren, det vill säga klienterna på boendet. Forskning visar nämligen att fördelarna med musiken är många, både för vår emotionella hälsa och den sociala samhörigheten. Den fungerar som stressreducering samt stöder den äldres kognitiva förmåga och underlättar fysisk aktivitet. Musiken kan även användas som smärtlindring eftersom vi fokuserar på musiken i stället för smärtan. I kapitlet 6 går vi närmare in på fördelarna som musiken för med sig och hur den påverkar välbefinnandet men först skall vi ge läsaren en inblick i vad som avses med välbefinnande bland äldre.

5 Välbefinnande bland äldre

En del menar att man kan se individens egen värdering av sitt fysiska, psykiska och sociala välbefinnande som ett mått på livskvaliteten. Man har nämligen inte hittat något tydligt samband mellan individens sjukdomstillstånd och upplevelsen av gott välbefinnande. Välbefinnandet beror med andra ord till stor del på individens egen utgångspunkt och i praktiken betyder det att en person som är svårt sjuk kan uppleva välbefinnande medan en frisk person kan känna lågt välbefinnande. (Skog & Grafström, 2013, ss. 29-31). Sambandet kallas i forskningslitteratur för subjektivt välbefinnande och i folkmun används talesättet ”det är inte hur man har det utan hur man tar det”.

Katie Eriksson å sin sida menar att människan fungerar på olika nivåer. Den första är animala nivån där det förekommer olika fysiologiska tecken på ohälsa och hälsa. Den andra nivån handlar om människans känsla av välbefinnande och den tredje nivån är kulturell och handlar om människans sociala attityder och värderingar. Eriksson påminner i sin teori om vikten av att människan har livsvilja, drömmar och tankar om framtiden. Att skapa sitt eget liv är en viktig del i människans välbefinnande. Kulturen och världen där människan lever påverkar även till stor del välmåendet. (Eriksson, 2014, pp. 28-31, 47-49).

Det är viktigt att nämna meningsfullhet, när vi talar om livskvaliteten och välbefinnandet. Aaron Antonovsky utvecklade begreppet KASAM vilket av en del används som måttet på hälsa, speciellt när det gäller det psykologiska välbefinnandet. Verktuget KASAM ger svar på individens känsla av sammanhang och ger en uppfattning om ifall individen upplever omgivningen som begriplig, hanterbar och meningsfull. Det är viktigt för vår emotionella hälsa och vårt välbefinnande att vi har en känsla av sammanhang i vår tillvaro. (Jönson &

Harnett, 2015, ss. 61-62). En viktig del av meningsfullheten är, att den äldre känner tillit till sin förmåga att hantera motgångar och svårigheter och att det finns en mening med att övervinna dem trots att det är tufft (Skog & Grafström, 2013, s. 34).

Man har på senare tid fokuserat alltmer på de socialt inriktade insatserna inom äldreomsorgen och målet är att de äldre skall ha möjlighet att leva så normalt som möjligt. Jönsson och Harnett (2015, ss. 188, 250-251) frågar sig ändå vad det innebär att leva normalt i en situation där den äldre är multisjuk och har ett stort behov av omsorg. De gläder sig ändå över att standarden på våra äldreboenden har höjts och blivit mera hemmalikt och att de socialt inriktade insatserna blivit fler men de konstaterar att det ännu finns mycket som kan bli bättre. De äldre har rätt till samma välfärd som andra samtidigt som man bör komma ihåg att det hos en äldre multisjuk kan finnas en ovilja till förändringar. Jönsson och Harnett poängterar att särskild kunskap om äldre och speciallösningar skulle kunna bidra till den äldre behov i frågan blir uppfyllda.

Författarna Skog och Grafström (2013, s. 248) påminner om hur viktig uppgift personalen har för den äldres välmående. De menar att personalen kan fungera som det vikarierande hoppet när livet för den äldre känns svårt. Förutom trygg vård och omsorg kan till exempel musik eller annan aktivitet underlätta i vardagen. Lucia Mcbee (2011, ss. 32, 155) menar att eftersom hälsoproblemen bland de äldre ofta är kroniska och livslånga måste man i stället för att försöka bota, fokusera på att lindra symtomen och således öka den äldres livskvalitet. Mcbee menar att musiken är ett sätt att öka den äldres livskvalitet och hon nämner att speciellt klassisk och lugnande musik skapar en läkande miljö.

6 Musikens kraft

Musiken besitter en kraft och den kraften påverkar vårt välbefinnande. Det är inte bara musiken i professionell terapiform som ökar vårt välmående utan även den vardagliga självterapi när vi till exempel lyssnar på musik som påverkar vår sinnesstämning. Musikforskare Erkki Lehtiranta (2015, s. 114) hävdar att musikens betydelse för välmåendet kan liknas vid matens betydelse för kroppen. Både maten och musiken tillför kroppen näring, maten i form av näringsämnen medan musiken tillför näring för vår emotionella hälsa.

Kulturens och musikens betydelse för hälsan är känd över hela världen. FN:s världshälsoorganisation WHO har uppmärksammat kulturens hälsoeffekter genom en diger sammanställning av forskningsresultat i ämnet. Rapporten påvisar att kulturella aktiviteter

som bland annat musik och dans ger mätbara och positiva effekter på vår hälsa. Att till exempel spela musikinstrument ger hälsofördelar eftersom aktiviteten ökar koncentrationsförmågan och uppmärksamheten. I rapporten framgår bland annat även att sången sänker stressnivån och dansen ger bättre rörelseförmåga samtidigt som det ger oss ett rikare socialt liv. (Centrum för Kultur, Kognition & Hälsa, 2019).

Författaren till WHO:s rapport menar att orsaken till 20–30% av alla läkarbesök i Storbritannien beror på ensamhet, isolering eller andra sociala eller psykiska besvär. Storbritannien är en föregångare i frågan eftersom man där kan få konst på recept vilket innebär att man blir hänvisad till en lokal kulturförmedlare till exempel inom musiken. Tack vare det här synsättet sparar samhället pengar och onödig läkemedelsförbrukning minskar samtidigt som medborgarna i samhället erfar livsglädje och ökat välbefinnande. (Centrum för Kultur, Kognition & Hälsa, 2019).

Musiken kan med andra ord påverka oss på många sätt och nedan går vi närmare in på de olika fördelarna musiken för med sig.

6.1 Emotionell hälsa

Forskning visar att musiken påverkar vår emotionella hälsa samt ger oss mera mening i livet. Lars Lilliestam (2020, ss. 98-99) har gjort en intervjustudie som undersöker individernas upplevelser av musik samt hur den skapar mening och påverkar hälsan och han menar att den musikaliska meningen skapas på flera plan. Musik är inte bara en sammansättning, den ger även upphov till känslor och associationer samt framkallar minnen. Musik som skapar mening för individen har ofta individuella och personliga betydelser, den kan till exempel associera till någon viss händelse, person eller musikstil. Meningen uppkommer med andra ord både på ett individuellt och ett kulturellt plan.

Musiken fungerar i många fall som copingmekanism, det vill säga att man använder den som ett verktyg för att klara av svårigheter. Lilliestam (2020, ss. 105-106) menar att det är många som i vardagen använder musiken för att bli på bättre humör och för att öka välbefinnandet. Han påstår att den här copingmekanismen är så naturlig att vi inte ens tänker på det förrän vi pratar med andra som gör likadant. Musiken har en förmåga att få oss att härda ut i tunga stunder samt att hantera svårigheter och trauman. Den avleder tankar och känslor samt lindrar och minskar spänningar i kroppen. Musiken botar inte sjukdomar men kan tillsammans med medicinska behandlingsformer förbättra förutsättningarna för tillfrisknande.

Att musiken fungerar som copingmekanism kommer tydligt fram i Lars Lilliestams (2020, ss. 299-300, 307-308) kvalitativa studie kring musikens betydelse. Författaren kallar det vardaglig självterapi eller egenerapi, en situation där musiken bidrar till att påverka sinnestillståndet och kan hjälpa individen att hantera emotioner endera medvetet eller omedvetet. Informanterna i studien berättade bland annat om situationer när de kände sig arga och de med hjälp av musiken fick ut sina aggressioner eller att de kom ner i varv och kunde slappna av med hjälp av lugn musik. Andra berättade om musik som gav positiv energi i jobbiga stunder eller om musik som erbjöd en tillflykt i vardagen. Informanterna upplevde även att musiken ger tröst och styrka när livet är svårt. Den norska musikvetaren Toril Vist hävdar till och med att musiken kan försköna sorg, hon menade att musiken gör sorgen djupare på ett bra sätt.

Musiken är nära anknuten till den egna identiteten och livsberättelsen och därför är behovet av musik individuellt. I artikeln *Music in the life of nursing home residents* (Paolantonio, Pedrazzani, & Williamon, 2021) framkom det att de äldre har samma behov av musik som andra i samhället. Hur de ville lyssna på musiken var dock individuellt, en del ville lyssna i ensamhet, uppmärksamt och utan distraktion medan andra föredrog sångstunder i gemenskap med andra. Tyvärr framkom det i studien att tillgången till musik ofta minskade i samband med en flytt till ett äldreboende. Författarna i artikeln påminner om vikten av att upprätthålla den äldres vanor så länge som möjligt eftersom det främjar det psykologiska, kognitiva och fysiska välbefinnandet. Att den äldre har möjlighet att lyssna till musik när hen vill ger samtidigt en känsla av autonomi och kontroll i en annars okänd och förvirrande situation.

Musiken har med andra ord en stark inverkan på vår emotionella hälsa och musikforskare Erkki Lehtiranta (2015, ss. 122-123) påstår att det inte är någon överdrift att säga att musiken fungerar som en av de bästa tolkarna av våra känslor samt som en genväg till känslornas rike. Han menar att känslor är energi och de kan bäras och omvandlas med hjälp av organiserat ljud. Man kan med hjälp av musiken uttrycka hela den mänskliga känslskalans på ett sätt som kanske ingen annan konstform kan åstadkomma.

6.2 Social samhörighet

Många äldre på boenden känner sig ensamma och isolerade trots att de bor i en omgivning där det finns många andra. En del är isolerade och sängliggande av medicinska skäl medan andra inte är benägna eller villiga att ta kontakt med andra människor på egen hand. Att

ordna aktiviteter med till exempel musiktema kan vara ett bra sätt att motarbeta ensamheten. (Mcbee, 2011, ss. 139-140).

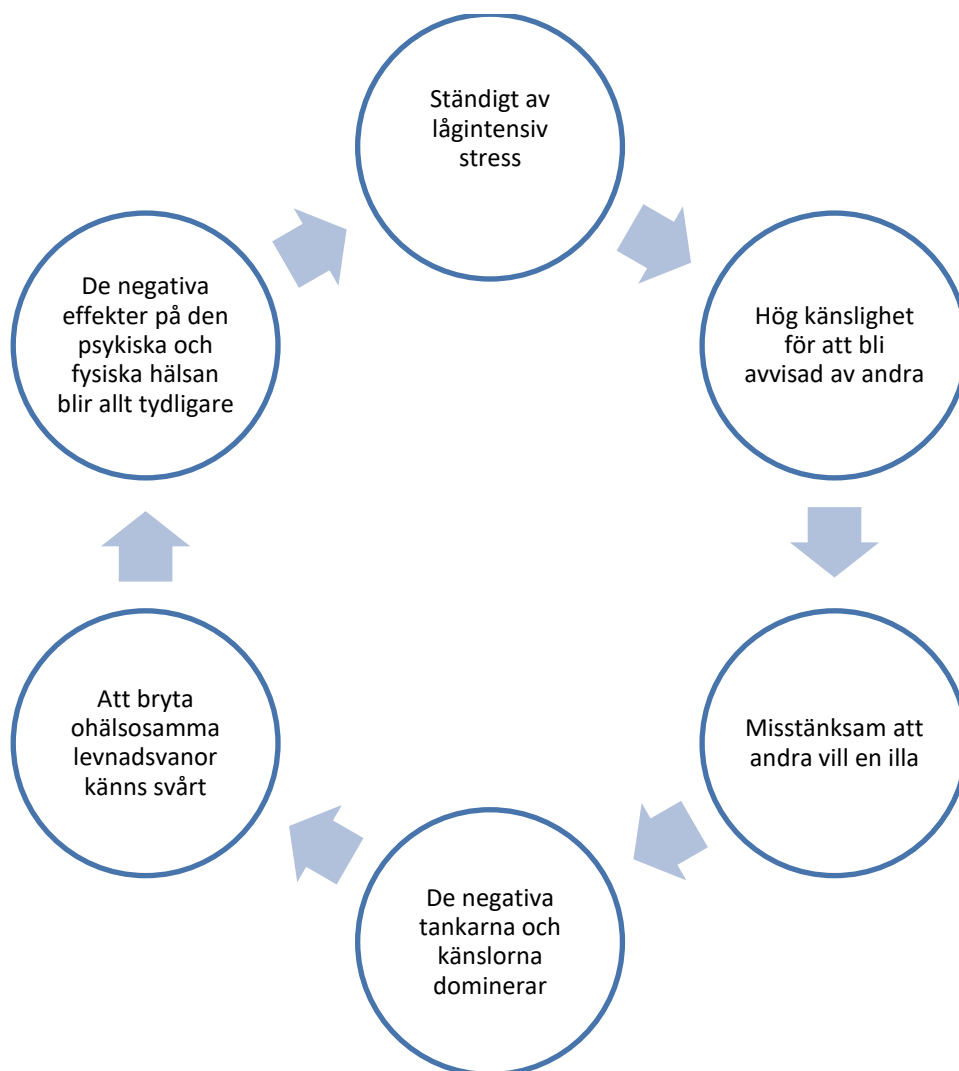
Den sociala samhörigheten är nämligen betydande. Psykoterapeut Martina Wolf-Arehult (2023, ss. 12-13, 88-91) påminner om att människan är en social varelse och därför känner vi oss tillfreds när vi tillhör en flock. Isolering och ensamhet å andra sidan registrerar hjärnan som ett allvarligt hot vilket aktiverar kroppens hotsystem. Behovet av samhörighet varierar ändå mycket från person till person och det är därför svårt att hitta objektiva mått på ensamhet. Många kan känna sig ensamma trots att de lever tillsammans med andra människor medan människor som lever ensamma kan vara nöjda i sin situation. Sociala aktiviteter är ett bra sätt att ta sig ur ofrivillig ensamhet och även Wolf-Arehult nämner musiken som en välgörande social aktivitet.

Wolf-Arehult (2023, ss. 20-22, 110-112) menar att förutom att positiva aktiviteter ger positiva känslor här och nu ger de även en bättre grundstämning på längre sikt. När vi delar positiva upplevelser påverkas vi av varandra och författaren menar att glädjen och nyfikenheten smittar av sig. Hon påminner hur illa den stress ensamheten för med sig är på lång sikt, se figur 1. Ensamheten kan i slutändan leda till utmattning och sjukdom eftersom hotsystemet är påslaget för länge och leder till ett konstant påslag av lågintensiv stress. Studier visar dessvärre att det dessutom är svårt att ta sig ur ensamheten. Musiken kan här fungera som en länk och den norska professorn Wollan Gjermund (2023) påminner om att musiken i många fall kan fungera som en dörröppnare för diskussion trots att klienten inte annars uttrycker sig genom ord vilket i sin tur ger personen med minnessjukdom en känsla av samhörighet och identitet.

Musik i gemenskap med andra för med sig många fördelar. Lilliestam (2020, s. 108) medger att det inte finns belägg för hur de goda effekterna av musiken i praktiken uppstår. Det är många parametrar som är inblandade och många av dem är individuella och är därför svåra att kartlägga. Lilliestam frågar sig ifall det är själva musiken som gör gott eller texten som berör starkt? Eller är det just känslan av samhörighet, gemenskap och meningsfullhet som gör att vi trivs på körövningar och gemensamma sångstunder?

Även Wolf-Arehult (2023, s. 66) medger att många frågor kring musiken är obesvarade. I alla kulturer världen över och under alla tider har musik och rytm spelat en stor roll för människan. Vad som är musikens ursprungliga funktion är ändå en gåta. En del menar att musikens roll är att koordinera människor och att människor genom gemensamma sångstunder blir mera ense. Musiken för oss samman när vi lyssnar, sjunger och rör oss i en

gemensam takt samt när vi delar upplevelsen och berörs av den. Hon hävdar till och med att musiken leder till kemiska förändringar i kroppen vilket leder till att vi är mera benägna att vara sociala.



Figur 1. Ensamhetens onda cirklar inspirerad av Wolf-Arehult (2023, s. 21)

6.3 Stressreducering

I ett stressat tillstånd ökar hjärtfrekvensen, vi får förhöjt blodtryck, andas snabbare och kallsvettas. Modern forskning visar att musik med fördel kan användas vid stressreducering, eftersom musiken påverkar pulsen, andningen och blodtrycket. Stressforskaren Töres Theorell (2020, ss. 46, 70) påminner dock att det är viktigt att använda rätt musik, det vill säga rätt för personen och för situationen, eftersom fel typ av musik kan förvärra stresstillståndet. Thorell föreslår till och med att man kunde skraddarsy musik för olika

sjukdomar och använda dem individanpassat. Han ger som exempel att man med musik kunde stimulera det parasympatiska nervsystemet, även kallat lugn och ro-systemet, för att sänka blodtrycket. Författaren föreslår att klienten skulle lyssna på den individanpassade musiken regelbundet enligt ett personligt program och han menar att det här på lång sikt skulle ge positiva effekter.

Aurora Nupponen har forskat kring musikens betydelse för klienter som utsatts för stroke och även hennes forskning tyder på att musiken för med sig positiva aspekter, den aktiverar hjärnan och stöder rehabiliteringen efter stroke. För klienter med allvarliga sjukdomar kan en stressituation leda till komplikationer och därför behövs musiken för att lindra stressen och höja humöret. (Nupponen, Sihvonen, Särkämö, & Soinila, 2023).

Andningen är en viktig del i stressreduceringen. De stressutlösande faktorerna i samhället är många och därför mår människorna sämre. Med hjälp av musikens kan stressfaktorerna kännas lindrigare och andningen blir lugnare. (Bojner-Horwitz & Bojner, 2007, ss. 55-57, 71-72). Töres Theorell (2020, ss. 51, 53) hävdar till och med att andningen och pulsen anpassas efter musikens rytm och menar härmed att kroppen med hjälp av andningen och hjärtat musicerar med musiken man lyssnar till.

Wolf-Arehult är inne på samma spår kring andningen och menar att musiken normaliserar andningen samt hjälper oss att komma till ro och hon lyfter speciellt de positiva aspekterna med att sjunga själv. Hon menar att eftersom trygghetssystemet aktiveras när vi sjunger påverkas våra känslor positivt. (Wolf-Arehult, 2023, ss. 66-67).

6.4 Kognitiv stimulans

Med det kognitiva systemet avses hjärnans funktioner, med vars hjälp vi kan upptäcka, tänka och komma ihåg saker (Vuoksima, 2019). Minnessjukdomar orsakar en långvarig och ofta gradvis försämring av den allmänna kognitiva hälsan, så pass allvarlig att den påverkar den dagliga funktionen. Patienter med minnesproblematik har även problem med språket, motivationen, känslorna och det motoriska beteendet. (Juslin, I Badia, & Barradas, 2021).

Forskning tyder på att musiken påverkar kognitionen och musiken används till och med ofta i arbetet med personer som har hjärnskador. När det gäller musikupplevelser arbetar den vänstra hjärnhalvan närmast med uppbyggnad och former, det vill säga musikens rytmer och ord. Den högra hjärnhalvan å sin sida fokuserar på ljudets kvalitativa och emotionella aspekter såsom musikens harmoniska strukturer, nynnande och musik utan ord. (Lehtiranta,

2015, ss. 116-117). Forskare Wollan Gjermund (2023) menar att det musikaliska minnet delvist är oberoende av andra minnessystem vilket betyder att musikminnena kan bevaras relativt väl. Det område i hjärnan som bearbetar musik är ett av de sista som drabbas av minnesrelaterad sjukdom. Därför kan individen både komma ihåg och sjunga kända sånger även i mycket sena faser av sjukdomen.

Det har visat sig att klienter med minnessjukdom till och med kan uppvisa ett förvånansvärt stabilt musikaliskt minne. De kan uppfatta tonhöjder och melodier rätt och känna igen och återkalla välbekanta sånger. Musik är en tacksam intervention eftersom biverkningarna är få och aktiviteten är billig, den kan dessutom skräddarsys efter klientens smak och konsumeras i en mängd olika sammanhang. Musiken fyller många funktioner för personer med minnessjukdom, den reglerar humöret, minskar ensamheten och framkallar minnen. Detta leder till att de får en känsla av den egna identiteten. Studier visar att den personer med minnessjukdom har behållning och nytta av musiken även i ett sent skede av sjukdomen, även när kommunikationsförmågan har gått förlorad. Studier visar också att klienterna verkar reagera starkare på musiken i livets slutskede än på annan stimuli som till exempel taktill eller visuell. Det här skulle kunna förklara varför användningen av musik är av de vanligaste icke-farmakologiska metoderna för att lindra symptom. (Juslin, I Badia, & Barradas, 2021, s. 2).

Töres Theorell (2020, ss. 66, 69) förklarar att eftersom viktiga vägar är stängda i en minnessjuk persons hjärna tar musiken sig in i klientens minnesbank bakvägen. Musiken öppnar andra vägar än den ordkommunicerande vägen och klienten får på det sättet tillgång till förmågor och minnen som annars ligger vilande och obrukade. Theorell menar att musiken kan fungera som ett effektivt verktyg i vården av personer med minnessjukdom. Klienterna förstår ofta inte varför vårdsysslorna behöver utföras och det kan leda till aggression vilket kan orsaka stora problem för personalen. I många fall lugnar klienterna ner sig och blir mera samarbetsvilliga när man tar hjälp av musiken. Förutom att sjunga med klienterna kan man använda enkla musikfraser för att underlätta kommunikationen mellan vårdaren och klienten.

Musiken kan även hjälpa personer med minnessjukdom att orientera sig i sin tillvaro. Den kan fungera som ett verktyg för att få klienten att komma ihåg var hon är och varför, vilken dag det är och vad som är dagen schema. Genom att ge klienten möjlighet att återuppta tidigare intressen kring musiken kan hen samtidigt få större möjligheter att uttrycka sig.

Musiken kan även fungera som en länk generationerna emellan genom gemensamma spel- och sångstunder. (Hallam, Cross, & Thaut, 2012, ss. 511-512).

Eftersom musiken har så stor betydelse för de kognitiva färdigheterna betraktas musiken ofta som ett unikt sätt att få kontakt med patienter med minnessjukdom. Enligt Lilliestam (2009, ss. 136-137) fungerar musiken som en stabiliserande faktor och som en trygghet för den äldre med minnessjukdom. Musikens koppling till svunna tider hjälper hen att minnas i en miljö som känns överbelastande. Den fungerar därmed som en symbol för gamla tider och för ett liv som upplevdes tryggare och mindre förvirrande än den nuvarande. Minnena som musiken framkallar är ofta positiva och ger individen en njutningsfull längtan hem eller till något annat svunnet eller förlorat.

På grund av det ökande antalet äldre med minnessjukdom pågår ett projekt på Norges musikhögskola där man skall undersöka musikens effekt på livskvaliteten och hälsan för hemmaboende personer med minnessjukdom samt deras anhöriga. Karette Stensaeth, professor i musikterapi menar att ingenting kan jämföras med musiken och dess möjlighet att väcka känslor och få oss att leva här och nu. Hon menar att personer med minnessjukdom och deras anhöriga ofta har ett behov av hjälp och stöd att hitta aktiviteter som de kan göra tillsammans och som skapar glädje och mening. Därför skall man inom projektet utarbeta ett upplägg som de kallar indirekt terapi vilket bygger på deltagarnas egna behov och upplevelser kring musiken och som sedan utförs på egen hand hemma. Stensaeth menar att när den indirekta terapin utförs regelbundet ger den positiv effekt på livskvaliteten och hon tillägger att det bästa av allt är att den endast har positiva biverkningar. (Norges Musikkhøgskole, 2021).

Musikterapeut Donna Chadwick påminner om rätten till livskvalitet även i livets slutskede. Hon menar att alla tillsammans med expertis borde göra en lista över musik som skall spelas när man inte längre kan uttrycka sin egen vilja. (Theorell, 2020, s. 115). Det här skulle innebära att klienten som ligger för döden får lyssna till sin egen favoritmusik och att livskvaliteten därmed höjs och klienten kan njuta av musikens fördelar även i sina sista stunder på jorden. Finns det ändå risker med det här? Är det säkert att klienten i just den stunden orkar lyssna på musiken? Klienten har inte möjlighet att uttrycka sin ovilja ifall den finns där. Vi tycker det finns orsak till att ifrågasätta musiklistan.

6.5 Fysisk aktivitet

Lehtiranta (2015, s. 115) menar att vi inte tar emot vibrationer från musiken endast med hörseln utan även med kroppen. Han förklarar att ljud och vibrationer tar sig fram betydligt snabbare i vätska än i luft och eftersom kroppen består till stor del av vatten är den mycket mottaglig för musikens vibrationer. Det här är en av orsakerna till att musiken påverkar våra kroppsfunktioner så starkt och samtidigt underlättar den fysiska rörelsen.

Eftersom musiken underlättar rörelseförmågan används den i alla möjliga former av fysisk aktivitet och rörelse. Wolf-Arehult (2023, ss. 97, 130) påminner om den fysiska aktivitetens många fördelar, den hjälper dig ut ur ensamheten när du utövar den tillsammans med andra, den leder oftast även till bättre sömn och bättre psykisk och fysisk hälsa. Fysiska aktiviteter samlar individer med gemensamma intressen och det i sig skapar ett band mellan deltagarna och det här gör att man får energi av varandra och känner en gemensam glädje, stolthet och tacksamhet. Aktiviteterna skapar gemensamma minnen och man utvecklar en vi-anda och ett ömsesidigt förtroende. I gemensamma aktiviteter är man oftast öppna för varandra och genom att man vågar visa sin sårbarhet skapar man i längden trygghet och förtroende deltagarna emellan. Bojner-Horwitz och Bojner (2007, ss. 106-108) menar att den äldre med hjälp av den sociala samhörigheten har lättare att bearbeta känslor och att våga visa dem.

I Lars Lilliestam (2020, ss. 296, 333) studie framkommer det bland intervjuvärderna hur stark påverkan musiken har på den fysiska hälsan. Informanterna menar att musiken ofta ger starka emotioner och tillför energi i kroppen. Reaktionen är ibland så starka att det kan bli svårt att sitta stilla och musiken gör att man vill dansa. Andra informanter beskriver musikens beröring som en svindelkänsla i bröstet eller som vibrationer i kroppen. Lilliestam menar att musiken ofta inspirerar att sjunga med eller dansa. Han påstår att musiken underlättar fysiska övningar och att kroppsövelser med hjälp av musiken blir njutningsfull.

Vikten av att vara fysisk aktiv kan inte nog förtydligas. Genom att vara fysisk aktiv kan olika sjukdomar förebyggas samt balansen och ledernas rörlighet förbättras. Hos äldre upprätthåller den fysiska aktiviteten krafterna i musklerna och balansen blir bättre. Promenad är bra fysisk aktivitet för äldre som självständigt kan röra på sig. Till exempel promenader på naturstig eller på något annat ställe där det är ojämnt att gå främjar balansen och förbättrar muskelkraften. (Salla Savela, 2015). Musiken är nära förknippad med dans och även dansen är en lämplig och stimulerande fysisk aktivitet för äldre (Kurki, 2007, ss. 125,136-138).

6.6 Smärtlindring

Studier visar att 45–80% av klienterna på äldreboenden lider av smärta i någon form (Skog & Grafström, 2013, s. 302). Forskning tyder på att musiken kan komma till nytta även i form av smärtlindring, musiken lindrar smärta, till och med kroniskt smärta. Musiken har ofta en lugnande verkan vilket hjälper människan att slappna av. När man använder musik som smärtlindring är det av stor vikt att människan själv får välja vilken musik de vill lyssna till. (Howlin, Stapleton, & Rooney Brendan, 2022).

Även för personer med minnessjukdom fungerar musiken som smärtlindring. Äldre människor med minnesjukdomar kommer oftast bättre ihåg gamla saker och därför kan musik som de har lyssnat på i sin ungdom framkalla goda minnen och hjälpa dem att fokusera på annat än smärtan. (Hakonen, 2003, ss. 173-174).

Enligt artikeln *Musiikki-interventiot kivunhoidon osana* (Pitkäniemi, Sihvonen, Särkämö, & Soinila, 2020) är musiken som smärtlindring både kostnadseffektiv och lätt att skraddarsy åt klienten. Musiken är alltid tillgänglig och den är lätt att använda som en läkemedelsfri metod i vården. Livskvaliteten blir sämre då klienten har smärtor och här kommer musiken till nytta eftersom den lugnar och höjer humöret. Musiken stimulerar hjärnan och minskar humörsvängningar och det har visat sig att användningen av smärtlindrande läkemedel och opioder minskar då musik används som vårdmetod. Forskning visar även att personer som opererats eller genomgått annan åtgärd och har fått lyssna på musik efter åtgärden kände mindre smärtor och ångest. Musiken kan även hjälpa klienter att beskriva smärta eller känslor.

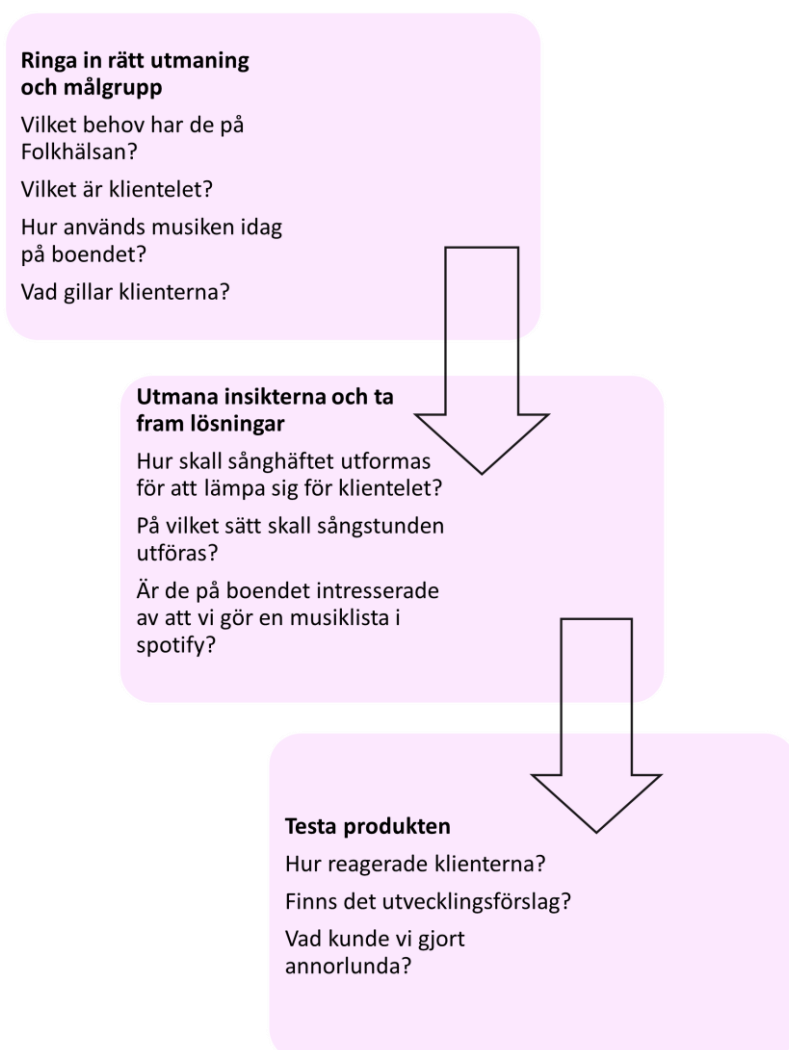
På Finlands smärtförening (Sumen kipu ry, u.d.) menar man att smärta påverkar negativt på människans mående. Smärtan medför ofta trötthet, dåligt humör och svårigheter att slappna av men lugn musik kan hjälpa personen med smärta att slappna av och somna. Rörelse kan också underlätta och avlastar från smärtor och musiken kan här fungera som ett hjälpmedel eftersom det är lättare att röra på sig till musikens rytm.

7 Produktens utvecklingsprocess

Under examensarbetets gång har vi läst om musikens starka inverkan på vårt välmående och den här informationen fungerade som inspiration till vår slutliga produkt, vi ville ordna ett tillfälle för de äldre på boendet där vi tillsammans kunde uppleva musikens kraft. Vi ville själva leva oss in i klienternas upplevelser och få möjlighet att diskutera med klienterna om

deras erfarenheter kring musiken och vad den betyder för dem. Vi ville även berätta för dem vad litteraturen påvisar, att musiken påverkar vår emotionella hälsa, vår kroppsliga hälsa och hela välmåendet.

I det här kapitlet redogör vi för produktens process från att hitta utmaningen till den färdiga produkten. Figur 2 redogör visuellt produktutvecklingsprocessen. Som stöd i utvecklingen av vår musikprodukt till äldreboendet har vi tillämpat innovationsguiden. Det är en guide som fungerar som stöd i hela processen, från att hitta utmaningen till den färdiga produkten. Enligt Sveriges kommuner och Regioner (2022) består innovationsprocessen av steg som beskriver hur man kommer i gång och den påminner om viktiga punkter under förloppet, samt ger förslag på metoder som kan användas under arbetets gång. När man använder innovationsguiden är lösningen inte klar när arbetet påbörjas vilket kan kännas både obekvämt och ovant men här är det viktigt att lita på processen.



Figur 2. Processen från utmaning till produkt

Man börjar med att ringa in rätt utmaning och rätt målgrupp och här är det viktigt att utgå från användarna och se vilka behov de har i sin miljö. Man undersöker målgruppens motiveringar och upplevelser och det gör man genom observation, frågor och samarbete för att förstå hur slutprodukten påverkar deras liv. (Sveriges kommuner och Regioner, 2022). I en produktutvecklingsprocess är det enligt Holmlid och Wetter-Edman (2021, s. 53) viktigt i sökandet efter behoven och drivkrafterna att utgå från de som berörs av den blivande produkten eftersom det är de som är experterna inom området. Därför skall man involvera personalen på enheten där produkten skall användas.

För att komma åt utmaningen och få mera information började vi processen med att göra en intervju med enhetschefen på Folkhälsans boende. Vi märkte att enhetschefen talade om klienterna på boendet som pensionärer och därför kommer även vi att i arbetet använda den benämningen. Hon berättade att boendet är uppdelat i två avdelningar med 12 pensionärer på var avdelning och tillade att 22 av boendets 24 pensionärer har en diagnos för minnessjukdom. Vi hörde oss för om aktiviteterna och rutinerna kring musiken på boendet och det visade sig att musiken är närvarande i vardagen i form av både utomstående gäster och egen musikverksamhet. Enhetschefen framhöll att även den egna musikverksamheten är mycket omtyckt av pensionärerna. Den egna verksamheten kan bestå av till exempel personalens uppträdanden, sångstunder eller en påslagen radio. Enhetschefen konstaterade även hur viktig vaggvisan är när aftonbönen är läst med pensionären och här framkommer det hur betydelsefull barndomen och de gamla minnena är speciellt när det gäller personer med minnessjukdom.

Även studier påvisar kvällssångens positiva inverkan på klienterna. I en kvalitativ studie menade vårdarna att kvällssången resulterar i lugnare och mera avslappnade klienter. Vårdarna i studien berättade att klienterna med hjälp av musiken blev mera samarbetsvilliga, tysta och reflekterande eller nynnade med i sången när de hjälptes i säng och att de sedan sov gott. Det kom även fram i studien att musiken minskade på medicinanvändningen på boendet. I studien berättade en av vårdarna med ett skratt att de sjunger så mycket med klienterna att det inte finns många på boendet som använder medicin mot ångest, depression eller störande beteende. (Batt-Rawden & Stedje, 2020).

Hur upplever enhetschefen på Folkhälsans boende att pensionärerna reagerar på musiken? Hon svarar att det är varierande, en del blir mycket rörda av den vackra musiken medan andra sjunger med och klappar takten, det märks att rytmen sitter i kroppen. Det finns även

de som väljer att inte delta och hon konstaterar att även det är okej. Ett omtyckt inslag är lucia som besöker boendet kring julen. Ett annat härligt exempel som enhetschefen berättar om i intervjun är om ett barnbarn som kommer och spelar fiol för sin farfar som bor på boendet. När pensionärerna hör musiken kommer de ut ur sina rum och deltar i sångstunden.

Vi undrade om personalen är motiverad att tillföra musik i vardagen. Enhetschefen menar att det är varierande, en del går och nynnar när de utför vården vilket i många fall underlättar samarbetet med pensionären, en del är intresserade av att dra sångstunder och allsång medan andra inte på eget initiativ vill ordna sångstunder men som förstås medverkar när något ordnas.

Vi frågar enhetschefen på boendet ifall de har något behov när det gäller musik. Kan vi med vårt funktionella arbete bidra till att öka välbefinnandet på boendet med hjälp av musiken? Hon svarar att ett sånghäfte skulle göra tröskeln lägre för spontana sångstunder. Hon konstaterar att många pensionärer tycker om andliga sånger men att psalmböcker och andra sånghäften ofta har så liten text att pensionärerna inte ser texten. Enhetschefen föreslog att sånghäftet skulle innehålla pensionärernas egna önskesånger och hon lovade ställa upp med att samla in önskemålen av pensionärerna. Hon föreslog att vi även kunde ordna en sångstund med de äldre på boendet och där använda oss av häftet. Hon tillade att sånghäftet gärna får innehålla bilder i färg eftersom det tilltalar personer med minnessjukdom.

När man har ringat in målgruppen och utmaningen skall man utmana och prioritera bland insikterna man fått, samt ta fram lösningar och idéer till de utmaningar man fokuserar på. I de här skedena handlar det inte om att hitta den enda rätta lösningen utan här skall man snarare tänka brett och söka så många alternativ som man bara kan. (Sveriges kommuner och Regioner, 2022).

Innan vårt samtal med Folkhälsan hade vi funderat kring olika aktiviteter med äldre. Kunde vi ordna någon form av ringlek för att få in den fysiska aktiviteten? Risken med en fysisk aktivitet är att det blir onödig jämförelse klienterna emellan eftersom de är i olika fysiskt skick. En del kommer att ha svårt att delta och frågan är om de kommer att känna sig utpekade. Vi funderade också på att ordna en sångstund där klienterna kunde delta med enkla musikinstrument. Största problemet med den aktiviteten skulle vara att få tag på musikinstrument. Kunde vi fråga någon närliggande skola om vi kunde få låna musikinstrument? En annan idé är att vi kunde samla in klienternas önskelåtar och göra en spellista som spelas i allmänna utrymmen i boendet. Vi funderade även på ett informationstillfälle för att inspirera och motivera personalen att använda musiken mera

genom att informera om musikens betydelse för den äldres välbefinnande men eftersom musiken är så pass integrerad i vardagen på boendet fanns inte det behovet.

Vår samarbetspartner Folkhälsan kom med klara önsknings och vi valde att arbeta vidare från dem. Det här betyder att vi avvek en del från innovationsprocessen eftersom det inte fanns behov av att ta fram fler möjliga produkter. Önsknings från vår samarbetspartner var en helhet som bestod av en sångstund där vi skulle sjunga sånger från ett sånghäfte som vi skulle utforma, och som skulle bestå av pensionärernas egna önskesånger. Det passade bra med vår vision om att få ordna ett tillfälle för de äldre på boendet där vi kunde uppleva musikens kraft tillsammans. Under arbetets gång föreslog vi, att vi där utöver skulle göra en spellista på Spotify över sångerna i häftet och idén uppskattades från boendets sida. Det här gör produkten ännu mera tillgänglig, speciellt för personal som inte är bekväma med att sjunga själva. Spotify är en app där brukaren har tillgång till musik av olika slag och eftersom appen är bekant för personalen sedan tidigare utgör användningen av den inte ett hinder. Det här stöder Holmlids och Wetter-Edmans (2021, s. 84) teori om att det är en fördel att produkten man planerar fungerar på ett bekant sätt eftersom vi människor baserar vår förståelse på tidigare erfarenheter.

När idén är klar uppmanas man i innovationsprocessen att testa idéerna, höra användarnas åsikter och testa igen. Därefter berättar man om idén för berörda, förverkligar den samt försöker få alla inblandade med på tåget. (Sveriges kommuner och Regioner, 2022). På grund av tidsbrist kommer vi inte att hinna testa vår produkt flera gånger utan vi ordnar en sångstund och diskuterar fördelarna, utmaningarna och utvecklingsmöjligheter utifrån utvärderingen av den aktiviteten. Vi har i stället tagit reda på från Folkhälsan önskemål kring produkten för att göra den så ändamålsenlig som möjligt från början. I nästa kapitel berättar vi närmare om slutprodukten samt utvärderingen av den.

8 Musikprodukten

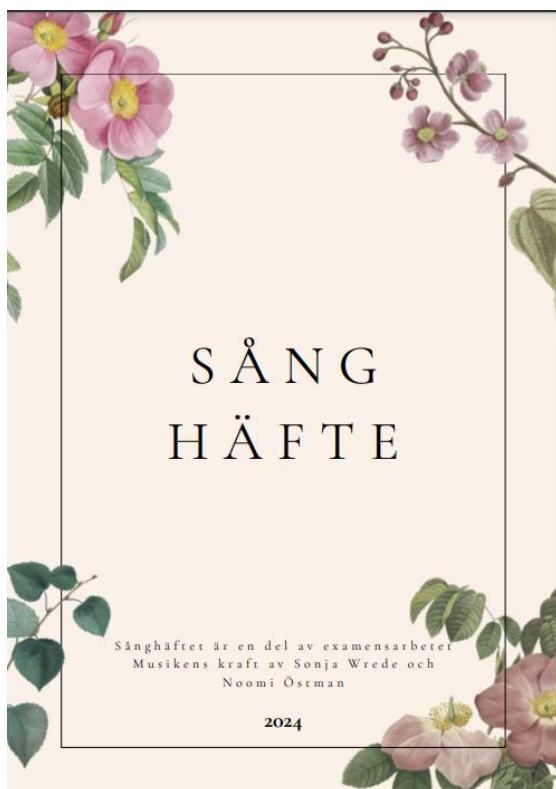
Vår musikprodukt är med andra ord en helhet som består av en sångstund på äldreboendet där vi använder sånghäftet med pensionärernas önskesånger samt spotifylistan. I förra kapitlet redogjorde vi för processen från idé till produkt och i det här kapitlet redogör vi för slutprodukten.

8.1 Sånghäftet

Sånghäftet består av 23 sånger som pensionärerna på boendet själv har valt. Sånghäftet är utformat och designat med tanke på klienter med minnesproblematik. Formatet på sånghäftet är A4 och häftet är tryckt på ljusa papper i bra och tjock kvalitet. Att bakgrunden på pappret är ljust ökar tydligheten. Sånghäftena är tryckta med tydlig font, med stor text och innehåller färgglada bilder. Personer med minnessjukdom tycker om bilder och färger och här har vi valt gammaldags bilder som förhoppningsvis skall påminna om deras barndom. Vi ville även lämna en påminnelse till alla som använder häftet, både pensionärerna, personalen och anhöriga, om musikens fördelar och därför presenterar ett uppslag i häftet musikens fördelar kort och på ett inspirerande sätt. Sånghäftet bifogas inte examensarbetet av upphovsrättsliga skäl men vi bifogar pärmsidan och den sista sidan som presenterar musikens kraft för att läsaren skall få en känsla av sånghäftets design. Se figur 3 och 4.

Färg har fascinerat forskare under långa tider och redan på 1800-talet menade man att färg påverkar oss psykologiskt. En del menar att färger framkallar specifika känslor. Andra forskare hävdar vår reaktion på färg är individuell och endast beror på våra upplevelser och minnen. Trots att det tyder på att färgen påverkar vår psykiska hälsa menar forskare att det är för tidigt att säga på vilket sätt det sker. (Andrew, 2015). Hur det än ligger till så verkar färg ha en betydelse för vår psykiska hälsa och det ville vi dra nytta av i vårt sånghäfte. Vi har använt flera färger för att undvika risken för starka eller negativa reaktioner.

Folkhälsan stod för kostnaderna för tryckningen av sånghäftet som utfördes på AboPrint i Pargas. Häftets pärm- och baksida är i stadigt genomskinligt plast och häftet är inbundet med spiralrygg. Pärm- och baksidan gör häftet stadigare och spiralen gör det enklare för pensionärerna att bläddra i häftet. Som hjälp i utformningen av sånghäftet har vi använt programmet Canva. Canva är ett onlineverktyg för grafisk design som är gratis för användaren. Med hjälp av programmet var det lättare för oss att hitta bilder och fonter som passade vårt ändamål och vår design.



Figur 3. Sånghäftets pärmsida



Figur 4. Sånghäftets sista sida

8.2 Sångstunden

En eftermiddag i april besökte vi boendet för att få uppleva musikens kraft med pensionärerna. Vi hade tillsammans med boendeförmannen kommit fram till att det inte var lämpligt med tanke på klientelet att ordna aktiviteten för alla invånare på boendet på samma gång. Att samla en stor grupp individer med minnessjukdom på ett och samma ställe skulle göra sångstunden mera stressande och rörig. Vi ville att pensionärerna i och med aktiviteten skulle få uppleva musikens fördelar. För att musiken skulle kunna bidra med till exempel stressreducering och smärtlindring behövde pensionärerna få uppleva musiken i en lugn miljö. Vi valde därför att dela upp aktiviteten och ordna en sångstund på var avdelning.

Vi började sångstunden med att berätta vem vi är och om våra studier, vi berättade även om vårt arbetet och redogjorde för det vi lärt oss om musikens inverkan på vårt välmående. Vi var noggranna med att hålla informationen kort och tydlig med tanke på att pensionärerna är har minnesproblematik. Vi hade på förhand valt ut några sånger ur sånghäftet och dem sjöng vi med hjälp av musiken från spotify. Enhetschefen hade föreslagit att cirka 20 minuter kunde vara lämplig tid för sångstunden. Vi försökte dock vara lyhörda för pensionärernas ork och vilja och därför blev antalet sånger och tiden inte exakt som vi hade tänkt.

Sångstunden skulle vara en positiv upplevelse och vi kände in situationen när det gällde antalet sånger och hur mycket utrymme som gavs för diskussion. Eftersom en del av pensionärerna är finskspråkiga valde vi att sjunga sånger på båda språken för att alla skulle känna sig delaktiga. Efter sångstunden berättade vi för pensionärerna att sånghäftena lämnar på avdelningen och uppmanade dem att framöver be vårdarna sjunga med dem ur sånghäftet. Vi tackade att vi hade fått dela stunden med dem och lät musiklistan på spotify spela vidare. Vi berättade även för personalen om spotifylistan så att de lätt kan hitta den framöver.

Spotifylistan består av samma sånger som i sånghäftet och är placerade i samma ordning, allt för att underlätta för spontana sångstunder framöver. Favoritmusiken blir med andra ord mera lättillgänglig. Med hjälp av spotifylistan och högtalare krävs det inte att personalen besitter en bärande sångröst eftersom musiken från spotify bär upp ljudet. Spotifyappen är från tidigare bekant för personalen vilket är en fördel.

8.2.1 Emotionell hälsa

Fördelarna med vår sångstund var många och vi vill särskilt lyfta de emotionella fördelarna eftersom känslorna spelar en central roll när vi nämner musikens effekter. Musiken kan i många fall fungera som en copingmekanism, det vill säga som ett verktyg att hantera livet när det känns motigt. Vår sångstund avledde med andra ord tankar och känslor samt minskade spänningar i kroppen samtidigt som den skapade mening och ökade välbefinnandet. Lars Lilliestam (2020, ss. 98-99) menar att den musik som skapar mening är den individuella musiken som har personliga betydelser för individen. Han nämner att musiken till exempel kan associera till någon viss händelse, person eller musikstil.

Musiken är därmed ett effektivt verktyg för att hantera den emotionella hälsan. Eftersom vi baserade sångstunden på klienternas önskesånger nådde vi pensionärerna på ett individuellt plan. Studier visar till exempel att musik ger positiv energi, tröst och styrka, den kan lugna ner individen eller hjälpa hen att få ut aggressioner. Musikforskare Erkki Lehtiranta (2015, ss. 122-123). menar till och med att man med hjälp av musiken kan uttrycka hela den mänskliga känslskalans på ett sätt som ingen annan konstform kan åstadkomma.

8.2.2 Social samhörighet

Med en mindre grupp hade vi även större möjlighet till diskussion vilket stärker känslan av samhörighet. Ett av våra mål var att pensionärerna med sångstunden skulle få uppleva känsla av gemenskap, en känsla av att tillhöra en grupp vilket samtidigt motverkar känslan av

ensamhet och isolering. Man kanske skulle tro att äldre på boenden inte känner sig ensamma eftersom de bor i en omgivning där det finns många andra men tyvärr visar forskning att så inte är fallet, en stor del av de äldre på boenden känner sig ensamma (Mcbee, 2011, ss. 139-140). Musik i gemenskap är ett bra sätt att motverka ensamhet och den positiva upplevelsen tenderar skapa ett unikt band mellan individerna. Behovet av samhörighet är dock individuellt och det är därför viktigt att höra sig för med de äldre ifall de vill delta i sångstunden och pensionärerna fick därför bestämma själva om sitt deltagande.

Det är oklart varför många av oss mår bra av musik i gemenskap. Är det musiken i sig som gör gott, texten som berör oss starkt eller är det samhörigheten och gemenskapen vi mår bra av? Vad orsaken än är så förenade sångstunden oss i en gemensam upplevelse när vi berördes av den. Sångstunden minskade även den stress som ensamheten ger upphov till, vi påverkades av varandra och glädjen smittade av sig när vi delade den positiva upplevelsen.

8.2.3 Stressreducering

Musiken kan som tidigare i arbetet framgått även fungera som stressreducering. Här är det viktigt att använda rätt sorts musik, rätt för personen och rätt för situationen, eftersom fel sorts musik kan förvärra stresstillståndet (Theorell, 2020, ss. 46, 70). Det här var något vi drog nytta av under vår sångstund eftersom vi sjöng pensionärernas självvalda sånger. De har valt dem av en av oss okänd anledning men vi kan lita på att det är musik som de mår bra av.

Andningen är en viktig del i stressreduceringen. Eftersom vi inte bara lyssnade utan även sjöng själva under sångstunden påverkades vår andning på ett positivt sätt. Musiken normaliserar andningen och hjälper oss att komma till ro eftersom det aktiverar trygghetssystemet. Theorell (2020, ss. 51, 53) hävdar till och med att andningen och pulsen anpassas efter musikens rytm och menar att kroppen musicerar med musiken man lyssnar och sjunger till.

8.2.4 Kognitiv stimulans

Personer med minnessjukdom kan ha svårt att uttrycka sig genom ord men musiken kan fungera som dörröppnare för diskussion (Gjermund, 2023). Det verktyget ville vi använda i sångstunden och därför gav vi efter varje sång utrymme för diskussion. Diskussionen i sin tur bidrog till individens känsla av samhörighet och identitet. Vilka känslor och minnen väcktes genom sångerna och vad betydde sångerna för pensionärerna? Musik framkallar

positiva minnen som ger en njutningsfull längtan hem eller till något annat förlorat. Musik fungerar även som en stabiliserande faktor och en trygghet eftersom den påminner om en mindre förvirrande tid i livet.

Musik är en passande aktivitet med klientelet eftersom det musikaliska minnet delvist är oberoende av andra minnessystem vilket betyder att musikminnena kan bevaras relativt väl. Därför kan individen både komma ihåg och sjunga kända sånger även i mycket sena faser av sjukdomen. (Gjermund, 2023). I vår aktivitet använde vi med andra ord ett unikt verktyg att nå pensionärerna som deltog i sångstunden.

8.2.5 Fysisk aktivitet

Trots att vi utförde sångstunden sittandes ville vi även få med den fysiska aktiviteten. Vi ville bidra till att upprätthålla rörelseförmågan och därför gungade vi till musiken, klappade takten och gav oss själva applåder efter sångens slut. Pensionärernas rörelseförmåga har stor inverkan på deras hälsa eftersom man med rörelseförmågan är fri att självständigt utföra sina sysslor, vilket i sin tur påverkar livskvaliteten.

Musiken underlättar fysiska övningar och med hjälp av den blir rörelsen mera njutningsfull. En av orsakerna till att musiken underlättar den fysiska rörelsen är att ljud och vibrationer tar sig fram betydligt snabbare i vätska än i luft. Eftersom kroppen till stor del består av vatten är den mycket mottaglig för musikens vibrationer. (Lehtiranta, 2015, s. 115). Eftersom musiken tillför energi i kroppen och reaktionerna ibland är så starka att det blir svårt att sitta stilla (Lilliestam, 2020, ss. 296, 333).

8.2.6 Smärtlindring

Vi hoppades att sångstunden vi utförde även förde med sig fördelar för den kroppsliga hälsan genom att bland annat sänka stressnivån, lätta muskelspänningar och väcka glädjen samt skänka en inre frid och harmoni. En betydande del av individerna på äldreboenden lider av smärta i någon form. Eftersom forskning visar att självvald musik lindrar smärta effektivt hoppas vi att sångstunden åtminstone för tillfället kunde lindra pensionärernas smärtor samt sänka stressen.

Även när man använder musik för smärtlindring är det av stor vikt att musiken är självvald. Den självvalda musiken lindrar smärta, till och med kroniska smärtor. Den har en lugnande verkan och hjälper oss att fokusera på annat än smärtan. (Howlin, Stapleton, & Rooney

Brendan, 2022). Sångerna vi sjöng under sångstunden är självvalda och fungerar därför effektivt mot smärta.

8.3 Utvärdering av sångstund

Innan man gör en utvärdering behöver man ställa sig frågorna varför och hur utvärderingen skall utföras. Utvärderingens syfte svarar på frågan varför utvärderingen utförs. (Jerkedal, 2010, s. 41). Syftet med vår utvärdering av sångstunden var att få feedback för vidare diskussion i arbetet, vilket i sin tur skulle användas som underlag för förslag på förbättringar. Vi samlade inte in data utan utvärderingen grundar sig på vår egen upplevelse samt den feedback vi muntligen fick av personalen på plats. Utvärderingen gjordes genom att observera pensionärernas kroppsspråk och reaktioner. I det här kapitlet redogör vi för utvärderingen av sångstunden.

Musiken är ett lätt samtalsämne, det något som berör alla på ett eller annat sätt och det var därför lätt att nå pensionärerna med musiken som gemensam nämnare. Vi märkte att sånghäftet föll pensionärerna i smaken och de blev ivriga att läsa det och de lyste upp när de kände igen sångerna. En del började direkt på egen hand sjunga någon sång ur häftet medan andra bläddrade i det. När vi berättade för pensionärerna om musikens kraft instämde flera av pensionärerna, de har själva upplevt vilken kraft musiken besitter. De höll med om att sångerna bland annat väcker minnen, motverkar ensamhet och lugnar. De instämde att vi mår bra av musik tillsammans med andra och att musiken är en källa till njutning.

Vi ville att sångerna skulle ge pensionärerna glädje och framkalla minnen och inga sånger gläder dem mera än deras egna önskesånger. Sångerna är gamla godingar som gav tårar i ögonen och minnen från hjärtat. Det blev tydligt att sångerna var kära för pensionärerna, en del av dem sjöng med medan andra lyssnade. Det fanns även pensionärer som ivrigt visslade melodin till sången och gungade i takt med musiken. Vi öppnade upp för samtal mellan sångerna genom att bland annat fråga av pensionärerna hurdana tankar och minnen sångerna väcker hos dem. Vi ville genom vår sångstund nå pensionärerna med minnessjukdom och ge dem en positiv upplevelse samt en möjlighet att återuppleva minnen som påminner dem om en för dem mindre förvirrande tid i livet. En man berättade om sin musikaliska pappa och en annan påmindes om mamman när vi sjöng ”därför säger mamma, så är jag nästan alltid glad” i sången När lillan kom till jorden. De påmindes även om ungdomen och situationer när musiken spelats. Även personalen verkade njuta av sångstunden och

konstaterade att pensionärerna var lugnare än vanligt och kunde sitta stilla och koncentrera sig.

När det var dags för oss att avrunda kunde vi ana en besvikelse, flera av dem hade gärna sjungit flera sånger. Vi märkte ändå att en del blev trötta och vi förstår därför att cirka 20 minuter blev lagom lång musikstund. Vi fick dock en känsla av att tiden var knapp och att vi hade velat fokusera mera på diskussion. Vi upplevde ändå starkt att musiken verkligen talar för samhörigheten, glädjen och minnena. Vi fick vara med om det vi hade önskat, en stund med klienterna där vi skulle få uppleva musikens kraft tillsammans. Det blev en positiv stund och vi kunde känna av den kraft musiken besitter och de känslor den framkallar. Vi har dock svårt att avgöra hur musiken påverkade den kroppsliga hälsan, så som smärtlindring och stressreducering men vi litar på forskningen som talar för musikens positiva påverkan på den kroppsliga hälsan.

Något vi skulle göra annorlunda nästa gång, är att se till att det finns en högtalare tillgänglig. I den ena gruppen sjöng vi med hjälp av högtalare och i den andra utan och skillnaden var märkbar. Det blir betydligt lättare att sjunga med hjälp av högtalare och därför påminde vi personalen om vikten av att använda en sådan, speciellt med tanke på pensionärernas hörsel. Vi märkte även att sångerna i spotify sjungs för snabbt och pensionärerna har svårt att hinna med. Vi föreslår därför att personalen undersöker om det finns möjlighet att sänka hastigheten i spotifyappen för en behagligare musikupplevelse.

Sånghäftet och spotifylistan kan användas på olika sätt. Ett sätt kan vara att använda känslkort som diskussionsunderlag mellan sångerna. När sången är sjungen får pensionärerna plocka upp ett känslkort och berätta vad sången väckte. Häftet och musiklistan kan också användas av anhöriga när de besöker sina släktingar på boendet. Sånghäftet är så vackert att det även fungerar som en bilderbok för pensionärerna.

9 Etiska frågor och tillförlitlighet

Vi har i vårt examensarbete använt källor från bland annat artiklar, böcker och websidor. Enligt Forskningsetiska delegationen skall skribenterna i sitt arbete iaktta hederlighet, allmän omsorgsfullhet och noggrannhet i dokumentationen (Forskningsetiska delegationen (TENK), 2023). Vi har följt Forskningsetiska delegationens utgångspunkter och respekterat andra skribenter genom att hänvisa till källorna korrekt och omsorgsfullt.

Vi har fått forskningslov från Folkhälsan för vårt samarbete med dem. Forskningslovet bifogas inte examensarbetet eftersom Folkhälsan önskar att det inte framkommer vilket av deras boenden vi samarbetar med. På Folkhälsan önskade man att vi innan aktiviteten skriver ett informationsbrev till pensionärernas anhöriga där vi berättar om vårt arbete och om sångstunden samt ber om de anhörigas samtycke till att ”deras äldre” på boendet medverkar i aktiviteten. Informationsbrevet har förmedlats till de anhöriga via boendeförmanen vilket betyder att vi inte känner till uppgifter om de anhöriga. Brevet till de anhöriga bifogas examensarbetet.

Sånghäftet består av sånger som grundar sig på pensionärernas egna önskemål. Vi har förståelse för att musiken är personlig och att musiksmak kan vara känslig information. Kritik mot den egna musiksmaken kan ofta kännas som kritik mot en själv och den kan därför göra individen upprörd och förolämpad (Lilliestam, 2009, s. 133). Insamlingen av önskemålen till sånghäftet har samlats in på boendet av boendets egen personal som omfattas av tystnadsplikten och härmed kan respondenterna inte identifieras. Vi har i samråd med Folkhälsan även valt att inte nämna vilket av organisationens boenden vi samarbetar med för att ytterligare skydda pensionärer och personal.

En del av boendets pensionärer är sängliggande och etikfrågan kring deras deltagande vill vi också lyfta. Att köra sängarna till den gemensamma sångstunden kan för pensionären kännas utlämnande. För att alla skulle ha möjlighet att delta i vår aktivitet valde vi i stället att låta dörrarna till de sängliggande pensionärernas rum stå öppna för att också de skulle kunna ta del av aktiviteten. Skog och Grafström (2013, ss. 189-190) hävdar att en opassande fysisk och psykisk miljö kan beröra klienten negativt samt leda till ett sämre självförtroende och självkänsla. De menar även att personalens attityder direkt påverkar den äldres delaktighet och känsla av välbefinnande och därför bör personalen se över alternativ för att den äldre skall kunna delta.

Vi tog också i beaktande pensionärernas självbestämmanderätt. Alla gillar inte större samlingar och njuter mera av musik i ensamhet. Vi var därför tydliga med att pensionärerna själva kunde välja ifall de ville delta i sångaktiviteten eller inte. Vi valde även att sjunga sånger på båda språken, de flesta är svenskspråkiga men det finns även en del finskspråkiga och vi ville att även de skulle känna sig delaktiga.

I vårt examensarbete vill vi som en etisk fråga även lyfta upp synen på åldrandet. Det finns i arbetet med de äldre i samhället en risk för ålderism, det vill säga åldersdiskriminering (Skog & Grafström, 2013, s. 23). Ålderism är ett fenomen där de äldre systematiskt

diskrimineras, kategoriseras eller betraktas annorlunda och sämre på grund av åldern (Jönson & Harnett, 2015, ss. 87-88). Behandlar vi de äldre annorlunda än andra? Diskriminerar vi dem eller har vi fördomar om dem på grund av deras ålder? De här frågorna har vi funderat på och tagit i beaktande i samband med vår aktivitet och vi har varit måna om att inte behandla de äldre på boendet annorlunda än andra människor.

Rätten att få göra ett sånghäfte som består av andras komponerade sånger är inte en självklarhet. På Tekijänoikeus.fi framkom det inte tydligt vilken rätt vi hade att printa ett sånghäfte för ett äldreboende så vi ställde dem frågan. Vi fick svar från en jurist som menade att det är upphovsmannen som äger upphovsrätten och att man bör ha upphovsmannens tillstånd att kopiera verket. Juristen skrev dock i sitt mail att enligt 12 § i upphovsrättslagen har var och en rätt att framställa enstaka exemplar för enskilt bruk och förtydligar att enstaka exemplar har visat sig vara 2–4 stycken. Exemplaren kan användas till exempel för familjens eller nära vänners behov. Eftersom vi inte arbetar i Folkhälsans regi görs sånghäftena inte för själva boendet utan för de individer som bor där. Tanken är att några pensionärer på boendet skall kunna samlas för att sjunga som vänner och grannar. Därför anser vi att vi lagligt kan printa fyra sånghäften som pensionärerna i mindre grupper kan använda på boendet. Upphovsrätten är orsaken till att vi inte kan bifoga sånghäftet till vårt examensarbete.

Musik föds inte utan en upphovsman och det är upphovsmannen som äger musiken. Musik får inte utan särskilda rättigheter spelas på allmänna utrymmen som till exempel ett äldreboende. Genom att betala en musikavgift, den så kallade Teosto-avgiften får man laglig tillgång till musiken. När avgiften är betald kan boendet fritt använda musik via TV, radio och internet i vårdinrättningens lokaler för klienter, personal och gäster. Tillståndet omfattar även gratisevenemang för maximalt 200 personer som ordnas för klienterna och deras gäster. (Gramex & Teosto Musiikkiluvat.fi, 2024). När vi använder låtlistan i Spotify i äldreboendets allmänna utrymmen måste vi ta i beaktande musikens upphovsrätt och vi har försäkrat oss om att boendet vi utför aktiviteten på betalar Teosto-avgiften.

Vi har tagit i beaktande tillförlitligheten i vårt arbete genom att belysa ämnet från olika infallsvinklar. Hur musiken påverkar både på vår fysiska kropp och på vår mentala hälsa. Vi har även noggrant valt ut artiklar som varit tillräckligt nya samt använt både böcker och artiklar för att få mera bredd i bakgrundsinformation. Alla artiklar är referentgranskade och det ökar tillförlitligheten.

I ett funktionellt arbete är de så kallade looparna en viktig del i processen, det vill säga testningen och utvärderingen av produkten. Ju flera loopar desto mera tillförlitlig och lämplig blir produkten för användaren. Vi hann tyvärr inte med flera loopar och det ser vi som en brist i vårt arbete. Vi är även medvetna om att den utvärdering vi gjort av musikprodukten är subjektiv. Det som dock talar för vår del är att litteraturen påvisar samma resultat som vi upplevde, att musiken besitter en kraft som påverkar vårt välbefinnande. Vi har bett boendecheffen om mera respons än den vi fick under vår sångstund men den responsen hann vi inte få. Responsen skulle ha gett oss mera kött på benen och fungerat som vidare diskussion i examensarbetet.

I ett examensarbete skall man eftersträva att arbetets resultat skall vara så generellt som möjligt vilket i vårt fall skulle betyda att produkten skulle kunna tillämpas på jämförbara målgrupper (Patel & Davidson, 2019, s. 140). Vår produkt består av sånger som är handplockade enligt pensionärernas önskemål och är därför lämpad just för den gruppen. Trots det tenderar individer i samma generation gilla likadan typ av musik eftersom man vuxit upp under samma tidsperiod. Studier visar att musik som man lyssnat på i tonåren och tidiga vuxenlivet ofta stannar i ens minne och blir som ett mått på bra musik eftersom musiken under den tiden ger ett starkt emotionellt intryck (Lilliestam, 2023, s. 95). Av det drar vi slutsatsen att produkten sannolikt skulle passa för en motsvarande grupp idag. Produkten kommer troligen dock inte att passa en ny generation i samma ålder vilket betyder att produkten behöver uppdateras och anpassas med tiden. När vårt examensarbete är klart överlämnas sånghäftet i Folkhälsans ägo vilket betyder att de har rätt att ändra på det eller anpassa det efter framtida behov.

10 Diskussion

Musiken välkomnar alla individer, grupper och samhällen. Den utmanar sjukdom, funktionsnedsättningar och orättvisor samt motarbetar ensamhet, knyter vänskapsband och upprätthåller stödjande nätverk. Musiken kan med andra ord skapa glädje och gemenskap samt ge oss människor en känsla av mening i livet. Borde vi inte använda musiken mera i vården eftersom den påverkar vårt välmående så kraftfullt? Kunde vi i Finland ta idéer från Storbritannien där man kan få konst på recept? Vetenskaps- och kulturminister Hanna Kosonen (2019) hävdar att konst borde ingå som en självklar del i hälsoarbetet och hon påstår att utan konstens inblandning i hälsoarbetet kommer vi inte att uppnå våra mål inom hälsosektorn.

Med detta arbete ville vi närma oss den visionen, att musiken är en naturlig del i arbetet med klienterna. Syftet med detta examensarbete var att med hjälp av musiken öka välbefinnandet på äldreboendet. Det har varit en intressant resa där vi med hjälp av innovationsprocessen har skapat en produkt helhet som består av ett sånghäfte med tillhörande spotifylista samt ordnat en musikstund där vi fick uppleva musikens kraft tillsammans med pensionärerna.

Ett av målen med vårt arbete var att göra musiken mera lättillgänglig i vardagen. Musikproduktens lättillgänglighet syns bland annat i att sånghäftet är lättläst och inspirerande, vilket hjälper pensionärerna att koncentrera sig och eftersom musiken från spotifylistan bär upp ljudet behöver personalen inte själva besitta en bärande sångröst. Trots att vi ordnade sångaktiviteten endast en gång är tanken att vår produkt skall ge pensionärerna glädje och mening på lång sikt. Vi hoppas att produkten kommer att användas i vardagen och att personalen sätter på spotifylistan och ordnar enkla sångstunder. Samtidigt kommer sista sidan i sånghäftet att påminna läsaren om musikens kraft för välbefinnandet. Vi tänker att man kunde använda idén på motsvarande sätt till exempel på daghem eller olika dagverksamheter genom att byta innehållet till ett lämpligt för målgruppen.

Våra frågeställningar inför arbetet tangerade musikens påverkan på samhörigheten och välbefinnandet. Vi har under arbetets gång erfarit hur skadlig ensamheten är och att inte heller individer på ett äldreboende är besparade från den ensamheten. Musik i gemenskap är ett bra sätt att motverka ensamhet och den positiva upplevelsen tenderar skapa ett unikt band mellan individerna. Är det själva musiken som gör gott eller är det texten som berör starkt? Eller är det just känslan av samhörighet, gemenskap och meningsfullhet som gör att vi trivs på gemensamma sångstunder. Vi känner inte till svaret men vår positiva upplevelse av musiken berättar allt, musiken gör gott, utan biverkningar.

Ytterligare studier i ämnet skulle öka vår förståelse för hur vi i samhället kan öka de äldres välbefinnande med hjälp av musiken. Ett förslag på fortsatt forskning är hur olika tekniker såsom musikströmningstjänster, musikterapiprogram och virtuella verklighetsupplevelser kan förbättra äldres välbefinnande. Vi önskar också se utvärderingar av effektiviteten av att integrera musikbaserade interventioner i vården av äldre och speciellt bland personer med minnessjukdom. Musiken ses nämligen som ett unikt verktyg i arbetet med det klientelet. I en sångstund kan personer med minnessjukdom delta på, i stort sett, samma villkor som andra. Så sjung med klienten med minnesproblematik eftersom musiken talar där orden sviker.

11 Källförteckning

- Andrew, J. (2015). Color and psychological functioning: a review of theoretical and empirical work. *National Library of Medicine*. doi:10.3389/fpsyg.2015.00368
- Batt-Rawden, K., & Stedje, K. (2020). Singing as a health-promoting activity in elderly care: a qualitative, longitudinal study in Norway. *Journal of Research in Nursing*, 404-418. doi:10.1177/1744987120917430
- Bojner-Horwitz, E., & Bojner, G. (2007). Mielihyvää musiikista. i E. b.-H. Bojner, *Mielihyvää musiikista* (S. Salonen, Övers.). Helsinki: WSOY. Hämtat den 13 Januari 2024
- Centrum för Kultur, Kognition & Hälsa. (den 26 November 2019). *WHO samlar evidens för kulturens hälsoeffekter i ny rapport*. Hämtat från <http://www.kulturellahjarnan.se> den 23 Januari 2024
- Eriksson, K. (2014). Vårdprocessen. i K. Eriksson, *Vårdprocessen*. Liber AB. Hämtat den 22 Februari 2024
- Folkhälsan Valfärd Ab. (November 2023). *Plan för egenkontroll för socialservice*. Hämtat från <https://ecm.folkhalsan.fi> den 16 Januari 2023
- Forskningsetiska delegationen (TENK). (2023). *God vetenskaplig praxis (GVP)*. Hämtat från <https://tenk.fi> den 9 Februari 2024
- Förbundet för musikterapi i Sverige. (2022). *Vad är musikterapi?* Hämtat från <https://www.musikterapi.se> den 9 Januari 2024
- Gjermund, W. (2023). Dementia, music, and fields of care. *Norsk Geografisk Tidsskrift - Norwegian Journal of Geography*, 315-320. doi:10.1080/00291951.2023.2289522
- Gramex & Teosto Musiikkiluvat.fi. (den 30 Mars 2024). *Erityisehdot: Musiikkihoivalaitoksessa*. Hämtat från <https://www.musiikkiluvat.fi>
- Hakonen, M. M. (2003). i *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Juva: PS- kustannus. Hämtat den 16 Januari 2024
- Hallam, S., Cross, I., & Thaut, M. (2012). *The Oxford Handbook of Music Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Holmlid, S., & Wetter-Edman, K. (2021). *Tjänstedesign*. Lund: Studentlitteratur.
- Howlin, C., Stapleton, A., & Rooney Brendan. (den 3 Augusti 2022). Tune out pain: Agency and active engagement predict decreases in pain intensity after music listening. *Plos One*. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271329>
- Jerkedal, Å. (2010). *Utvärdering - steg för steg*. Solna: Norstedts Juridik.
- Juslin, P., I Badia, S., & Barradas, C. (2021). Emotional reactions to music in dementia patients and healthy controls: Differential responding depends on mechanism. *Music & Science*, 1-21. doi:DOI: 10.1177/20592043211010152
- Jönson, H., & Harnett, T. (2015). *Socialt arbete med äldre*. Stockholm: Natur & Kultur.

- Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilkka, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi*. Helsingfors: Art House.
- Kurki, L. (2007). Innostava vanhuus. i L. Kurki, *Innostava vanhus* (s. 125). Helsinki: Oy FINN LECTUR Ab. Hämtat den 19 Januari 2024
- Lehtiranta, E. (2015). *Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi*. Helsingfors: Basam Books Oy.
- Lilliestam, L. (2009). *Musikliv*. Göteborg: Bo Ejeby Förlag.
- Lilliestam, L. (2020). *Lyssna på musik*. Göteborg: Bo Ejeby Förlag.
- Lilliestam, L. (2023). *Musik och människor*. Göteborg: Ejeby Förlag.
- Mcbee, L. (2011). *Mindfulness inom äldreården*. Lund: Studentlitteratur.
- Norges Musikkhögskole. (2021). *Musikk som folkehelsemedisin i framtidens demensomsorg*. Hämtat från <https://nmh.no> den 12 Februari 2024
- Nupponen, A., Sihvonen, A., Särkämö, T., & Soinila, S. (2023). *Musiikki aivohalvauksen stressireaktioiden hillitsijänä*. Hämtat från Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim: <https://www.duodecimlehti.fi/duo17545> den 10 Januari 2024
- Paolantonio, P., Pedrazzani, C., & Williamon, A. (2021). Music in the life of nursing home residents. *Arts & Healths*, 309-325.
doi:<https://doi.org/10.1080/17533015.2021.1942938>
- Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder*. Poland: Studentlitteratur.
- Pitkäniemi, A., Sihvonen, A., Särkämö, T., & Soinila, S. (den 11 September 2020). *Lääkärilehti*. Hämtat från Musiikki-interventiot kivunhoidon osana: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/musiikki-interventiot-kivun-hoidon-osana/?public=c4f48a03ed7ee43e98fb9cea119d1c29> den 29 Januari 2024
- Salla Savela, P. K. (2015). *Ikääntyneiden liikunta - minkälaista ja mihin tarkoitukseen*. Hämtat från Terveysportti, duodecim: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/duo12448/search/fyysinen%20aktiivisuus%20vanhuksilla> den 19 Februari 2024
- Skog, M., & Grafström, M. (2013). *Äldres hälsa och livskvalitet*. Stockholm: Sanoma Utbildning.
- Sumen kipu ry. (u.d.). *Musiikki*. Hämtat från Suomenkipu: <https://www.suomenkipu.fi/tietoa/kivun-omahoidon-keinot/musiikki/> den 21 Februari 2024
- Sveriges kommuner och Regioner. (2022). *Innovationsguidens sex steg*. Hämtat från [tps://innovationsguiden.se](https://innovationsguiden.se) den 17 Januari 2024
- Theorell, T. (2020). *Noter om musik och hälsa*. Stockholm: Carlssons Bokförlag.
- Vuoksima, E. (2019). *Kognitiivisten toimintojen muutokset - mikä on ikääntymistä, mikä sairautta?* Hämtat från Duodecimlehti: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14952> den 22 Januari 2024

Wolf-Arehult, M. (2023). *Ut ur ensamheten*. Stockholm: Natur & Kultur.

Bilaga 1. Artikelsökningstabell

Sökord	Träffar/full text o ref granskade	Valda art.	Artikel
10.1 music (title) and stress (title) EBSCO	300/67	0	
11.1 music (title) and seniors or elderly and music therapy EBSCO	207/44	0	
16.1 music in the treatment of pain PUBMED	848/76	0	
16.1 music in the treatment of pain and elderly PUBMED	199/4	0	
16.1 music in the treatment of pain and music therapy EBSCO	56/7	1	<i>Tune out pain: Agency and active engagement predict decreases in pain intensity after music listening</i>
23.1 emotional reactions and music (title) and dementia patients and health FINNA	180/144	1	Emotional reactions to music in dementia patients and healthy controls: Differential responding depends on mechanism. <i>Music & Science</i>
10.2 music in the life (title) and nursing home residents FINNA	57/7	1	Music in the life of nursing home residents. <i>Arts & Health</i>
12.2 evening song for the elderly article GOOGLE			Singing as a health-promoting activity in elderly care: a qualitative, longitudinal study in Norway. <i>Journal of Research in Nursing</i>
28.2 music (titel) and dementia (titel) and care FINNA	124/73	1	Dementia, music, and fields of care. <i>Norsk Geografisk Tidsskrift - Norwegian Journal of Geography</i>

I alla sökningar har vi använt tidsintervallet 2018-2024.

Bilaga 2. **Brev till anhöriga**

Hej

Vi är Sonja Wrede och Noomi Östman och vi studerar till sjukskötare respektive socionom vid Yrkeshögskolan Novia i Åbo. Vi skriver för tillfället vårt examensarbete och det görs i samarbete med Folkhälsan. En del av vårt examensarbetet är en sångaktivitet med pensionärerna. Sångerna vi sjunger med pensionärerna består av deras egna önskesånger som vi har samlat i ett sånghäfte. Varken i sånghäftet eller examensarbetet framkommer pensionärernas identitet eller vem som önskat vilken sång.

Syftet med vårt examensarbete är att göra musiken mera lättillgänglig genom någon form av aktivitet eller produkt på ett äldreboendet.

Sångaktiviteten är 9.4.2024 och vi hoppas att det blir en positiv upplevelse tillsammans med pensionärerna och önskar att så många som möjligt deltar. Är det okej att din anhöriga deltar?

Med Vänlig Hälsning

Sonja och Noomi