

Konsertupplevelser för livskvalitet och välmående i äldreomsorgen

Populärvetenskaplig artikel utifrån undersökning av musik som intervention på äldreboenden (Göteborgs universitet, 2021)

(Wijk H, Neziraj M, Nilsson Å et al, 2021, "Exploring the use of music as an intervention for older people living in nursing homes". Nursing Older People. doi: 10.7748/nop.2021.e1361)



Foto: Betaniastiftelsen. Altplatsens äldreboende, Västra Frölunda

Musikupplevelser väcker minnen, känslor och fascination, möjliggör gemenskap och ger upplevelser av harmoni och livskraft. Det visar en ny studie från Göteborgs universitet i samverkan med Betaniastiftelsen, Musik i Syd och Göteborgs Symfoniker, med stöd från Familjen Kamprads stiftelse, i samband med projektet Digitala kulturmöten.

Artikeln har som syfte att bidra till

- en förståelse för varför kulturupplevelser, såsom konserter, är att betrakta som en mänsklig rättighet
- ökad insikt om på vilket sätt äldre personer ofta exkluderas från kulturarrangemang
- ökad kunskap om kopplingen mellan upplevelse av hälsa och välbefinnande och deltagande i musikupplevelser för äldre personer, deras närstående och vårdare på vårdboenden

Studien gjordes i samband med projektet Digitala kulturmöten där konserter med efterföljande intervjuer gjordes vid elva äldreboenden i Sydsverige. Både vårdtagare, närstående och vårdpersonal deltog i intervjuerna. Konserter förmedlades både genom levande besök på plats samt genom digital förmedling.

Inledning

Enligt FN:s mänskliga rättigheter ska alla ha "rätt att fritt delta i samhällets kulturella liv, att njuta av konst samt att få ta del av vetenskapens framsteg och dess förmåner" (art. 27).

Trots att musikens kraft har varit känd ända sedan antiken riskerar många äldre personer att gå miste om kulturmöten på grund av begränsade möjligheter att besöka kulturevenemang. Så tidigt som under Hippokrates tid (400-talet för Kristus) användes musik i behandlingen av psykisk ohälsa och modern musikterapi uppstod redan efter första världskriget som ett sätt att behandla krigsveteraner med posttraumatiska stresssymtom i främst USA och England.

I Sverige pågår forskning avseende musikens effekter inom neonatalvård för smärtlindring och onkologisk barn- och ungdomsvård i form av att stävja vanligt förekommande biverkningar som brukar drabba patienter med cancer. Erfarenheterna från dessa studier är att musiken som används ska vara noggrant utvald för att bidra till smärtlindring, avslappning, tröst och aktivitet och att barnen även kan bära med sig de positiva känslor som musiken förmedlar och plocka fram och använda dem igen för att hantera andra jobbiga situationer och därigenom få en förbättrad livskvalitet (Källa: www.micostudy.com).

Antalet äldre i världen kommer att fördubblas mellan år 2017 och 2050 och den största ökningen förväntas ske bland personer i åldern 80 år och äldre (WHO, 2014). Av den svenska befolkningen är 20 % över 65 år och cirka 88 000 bor på äldreboenden, varav 80 % är 80 år eller äldre (Socialstyrelsen 2020). Hittills har det saknats studier om betydelsen av musik och konserter för äldre personer på särskilt boende. Dessutom behövs ett vetenskapligt underlag för att kulturinstitutioner bättre ska kunna möta tillgänglighetsutmaningar och vårdbehov, och kunna anpassa produktionssätt för tillgång till levande musik i vård- och omsorgsmiljöer, inklusive boenden eller i samband med vård i det egna hemmet.

Med digital kulturtillgång – förmedlad via till exempel Kulturarenan.se samt kanaler som Musik i Syd Channel och GSO play (Göteborgs Symfoniker) som använts i det här projektet – kan de som har svårt att ta sig till scenerna, på grund av ålder, sjukdom eller psykisk ohälsa, ändå ta del av aktuella kulturupplevelser. Den digitala tekniken kan också användas av kulturskapare för att förnya produktionsmodeller i syfte att bättre nå målgrupper inom vård och omsorg med dagliga kulturupplevelser, vilket projekterfarenheterna visar.

Att tillsammans ta del av konserter kan skapa gemenskap mellan människor från olika kulturer och samhällsgrupper och stimulera dem till ordlös kommunikation där de kan uttrycka känslor, önskningar och uppfattningar (Nilsson 2011), vilket är särskilt viktigt inom vård och omsorg där människor med olika kulturella bakgrunder möts, både som vårdtagare, närstående och vårdare.

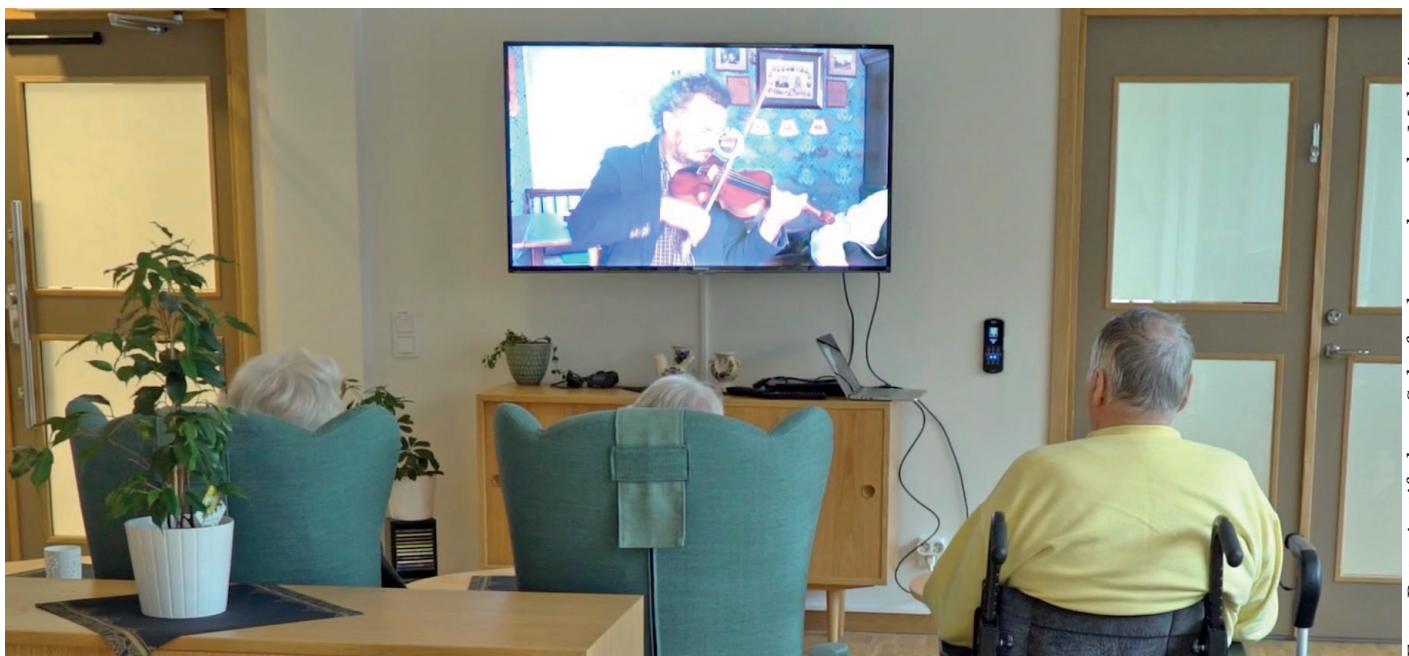


Foto: Betaniasfistelsen. Soltofta demensboende, Malmö

Vetenskaplig studie: Undersökning av musik som intervention på äldreboenden

Forskare vid Göteborgs universitet ville här studera betydelsen av kulturtillgång för välbefinnande och existentiell hälsa bland de äldre vård- och omsorgstagare, deras närstående samt vårdare.

Den vetenskapliga delen av projektet leddes av Helle Wijk och Eva Jakobsson-Ung, båda professorer vid Institutionen för Vårdvetenskap och Hälsa vid Göteborgs universitet, som genomförde intervjuerna.

Med i forskarteamet var även specialistsjuksköterskestudenterna Merita Fetahu Neziraj och Åsa Nilsson som analyserade intervjuerna och identifierade studiens huvudsakliga teman i samarbete med forskarna.

Med hjälp av kvalitativa intervjuer har studien ställt frågan:

Vilka konsekvenser har digital kulturtillgång i form av konserter för existentiella frågor som rör livets mening, ensamhet, funderingar runt död och döende och vilken betydelse har digital kulturtillgång för hälsa och välbefinnande?

Vi vet sedan tidigare forskning att många äldre och deras närstående drabbas av existentiell ensamhet, till exempel på grund av brist på djupare samvaro. I den så kallade LONE-studien (LONliness and Exstiential, 2019) i Skåne visar resultat att de äldre deltagarna ibland upplevde en ökad existentiell ensamhet när de befann sig i arrangerade sociala sammanhang med människor som de inte kände någon gemenskap med. Det de önskade var istället någon att dela djupare känslor och tankar med och att få känna sig betydelsefull för någon annan.

– Det som de vetenskapliga studierna inom Digitala kulturmöten-projektet övergripande strävade efter var att undersöka om forskarna kan finna ett samband mellan kultur och hälsa. Kultur kan förstås vara oerhört många saker, där musik är den form vi undersökte i detta projekt. Det vi lär oss här kan komplettera tidigare studier avseende exempel konstens betydelse för välbefinnande och kognition, säger Helle Wijk, professor vid Göteborgs universitet och en av forskarna bakom studien.

Forskning kring kultur och hälsa är många gånger inriktad på mätbara resultat i form av medicinska eller funktionsmässiga parametrar såsom minskad smärta och bättre sömn. I den här studien är det fokus på det existentiella, känslomässiga och själsliga – det som kulturen många gånger är bra på att stimulera.

Frågor om minnen och känslor

Efter konserterna med Musik i Syd och Göteborgs Symfoniker följde två gruppintervjuer med triader av vårdtagare, vårdgivare och närstående. Intervjuerna hade karaktären av samtal mellan de äldre personerna, deras närstående och den äldres kontaktperson under ledning av forskarna. Samtalen genomfördes i lugn och ro i direkt anslutning till konserterna på boendet. Under samtalen berördes frågor om hur deltagarna upplevde konserten, och vilka känslor musiken väckte. Den tematiska analysen av intervjuerna visade att kultur väcker minnen, känslor och fascination; möjliggör gemenskap och interaktion; ger upplevelser av inre harmoni och livskraft.

– Vi var intresserade av dynamiken som kan bli i en grupp. Ganska snabbt kom vi in på djupa frågor kring minnen som musiken väckte, hur musiken kändes i kroppen, om personen blev berörd eller inte samt om minnena som väcks var vemodiga eller glädjefyllda. Vi pratade om ifall konserten stannade i nuet eller om känslan kunde hänga kvar och om musiken blev en delad upplevelse som öppnade upp för diskussion. Vi fick väldigt mycket kunskap kring dessa värden, säger Helle Wijk.

Resultaten visar att kulturmöten har stor betydelse för äldre personers existentiella hälsa, livskvalitet och välbefinnande. Resultatet bidrar även till att identifiera vad som kan underlätta för äldre personer för att bevara och stärka sin existentiella hälsa. Det var också tydligt hur musiken kunde underlätta för de äldre att komma i kontakt med sina minnen från tidigare i livet vilket skänkte dem stor glädje och tillfredsställelse. Ett annat fynd är att den äldre människans identitet som person stärktes i samtalen genom att de berättade om de minnen som musiken väckte, historier som många gånger väckte stor förvåning och uppskattning bland de närstående och kontaktpersonen.

– Det kom fram många djupare tankar om musikens betydelse och påverkan på hälsa och välbefinnande. Musiken ger mycket glädje och personal har sagt att det märks på de äldre i flera timmar efteråt, att musiken kan sitta i resten av dagen, säger Eva Jakobsson Ung, professor vid Göteborgs universitet.

Inför kulturbesöken har äldreboendena tagit del av digitala konsertinslag, förmedlade via skärm, som en introduktion till de kommande konsertbesöken på boendena. Även denna inledande del var föremål för frågor i djupintervjuerna. Flera av de intervjuade äldre personerna kände igen musikerna från det digitala mötet och visade tecken på igenkännandets glädje. När det gällde de klassiska konserterna med Göteborgs Symfoniker uppkom också frågor kring hur man via digitala medier kunde lyssna till fler konserter framöver.

Resultaten visar på positiva effekter

Sammantaget visar resultaten från den här studien att både förinspelade konserter och konserter genom levande besök hade en positiv betydelse för såväl de äldre personerna, deras närstående och vårdpersonalen. Vidare visar resultaten att musik kan påverka vårdatmosfären på äldreboenden samt bidra till ett ökat välbefinnande hos alla som vistas där: musikens helande kraft kan ha en positiv inverkan på personers upplevda fysiska och mentala hälsotillstånd. Musik kan upplevas på ett lugnande, meditativt, symboliskt och andligt sätt. Studien visar även att delade musikupplevelser är avgörande för deltagarnas känsla av tillhörighet, vilket i sin tur tyder på att musikframträdanden på äldreboenden helt enkelt kan vara välgörande för dem som bor och arbetar där.

Erfarenheterna från kvalitativa intervjuer på elva äldreboenden i Sydsverige med vårdtagare, närstående och personal i samband med konsertupplevelser – både genom live-besök och digital tillgång via storskärm – sammanfattas i fyra teman:

1. **Musik ökar välbefinnandet för kropp och själ.** Enligt deltagarna kunde musiken skapa betydande och långvariga känslor som gav ett välbefinnande i ”kropp och själ”, samt stimulerade fysisk aktivitet.

”Man kan lägga bort oron och tänka på ett annat sätt just då...du glömmmer smärtan lite, den minskar i alla fall och det har effekt även efteråt.”

”Man vill vara med och röra på sig.”

2. **Musik väcker känslor och ger livsgnista.** Vissa vårdtagare kände glädje och andra kände sorg under kulturarrangemangen med levande musik.

”Musik, det gör det lättare att fortsätta leva.”

”Vi som vårdpersonal märker att när vårdtagarna blir glada, så stannar känslan kvar. Det är inte bara ögonblicket just då, utan de kan känna sig glada ett par timmar efter att de har njutit av musiken.”

3. **Musiken blir en ljuspunkt i tillvaron.** Kulturupplevelserna med levande musik stärkte känslan av gemenskap mellan vårdtagarna, deras närstående och vårdpersonalen.

”Vi livas upp och tycker att det här är så kul eftersom vi ser hur glada de äldre blir. Och då känner man att det här har varit en bra dag.”

4. **Musiken är en resa genom tid och rum.** Konserterna erbjöd en möjlighet att minnas och tänka tillbaka och hade på så sätt en återupplivande kvalitet och utgjorde en ”nyckel” till det förflutna.

”Och även om man sitter i rullstol, så dansar man ändå.”

”Det här känns lite som att man vill dansa och ha på sig en lång, vacker klänning.”

Resultaten uppmuntrar till följande tillämpning i praktiken: att det är viktigt

- att utforma och anpassa kulturmöten, implementera dessa i vården och omsorgen samt i förvaltningen av äldreboenden,
- att inom hälso- och sjukvårdsutbildningar lyfta betydelsen av kulturmöten, såsom konserter, och ge förslag till strategier för att integrera detta i den vardagliga vården och omsorgen.



Foto: Betaniastiftelsen. Solrofta demensboende, Malmö

Dubbelt syfte med projektet – forskning och metoder för ökad tillgänglighet

Digitala kulturmöten förenade forskning med digital kulturtillgång och levande konsertbesök inom äldreomsorgen. Projektet gjordes på initiativ av Betaniastiftelsen med huvudsyfte att ta reda på mer om sambanden mellan konserter och existentiell hälsa, men därigenom även för att stödja kulturaktörer i att producera för publik inom vård och omsorg.

– Tekniken möjliggör nya sätt att ta del av kulturupplevelser. Kulturens digitalisering kan vara en viktig faktor för ökad tillgänglighet. Det samband mellan konsertupplevelser och livskvalitet för målgruppen som studien visar bör ge en förnyad syn på tillgänglighetsarbete hos våra kulturscener i samarbete med vård och omsorg. Personer på vårdboenden är en kulturpublik att räkna med. Det ska vara en självklarhet att få ta del av kultur, på lika villkor, säger Ulrika Lind, utvecklingschef på Betaniastiftelsen.

Musikinstitutionernas erfarenheter

Kulturbesök gjordes på elva äldreboenden i tre regioner, på landsbygden och i storstäder. Göteborgs Symfoniker och Musik i Syd turnerade med varsin produktion som kombinerade ett fysiskt kulturbesök med ett digitalt. Göteborgs Symfoniker besökte fem boenden i Västra Götaland med konsertformen ”Orchestra minus one”, där en konsert med symfoniorkestern minus solisten spelades in, för att solisten sedan skulle besöka äldreboendet med sin orkester med sig på skärm. Innan dess hade publiken på boendena fått ta del av konserter via GSO play.

Musik i Syd besökte sex boenden i Skåne/Kronoberg med en konsert som först visades i kortformat, som en hälsning, på skärm. Senare besökte samma artister äldreboenden och gjorde ett längre uppträdande med samma musik och berättelser.

– Alla människor har rätt till kultur, men att se till att de gamla på våra vårdboenden och människor som vårdas på våra sjukhus får tillgång till professionell kultur är inte alltid självklart. Musik i Syd vill vara det mobila konserthuset som tar kulturupplevelsen till människor var de än befinner sig, säger Ulrika Gudmundsson Schönberger, projektledare Musik i Vård, Omsorg och Hälsa, regionalt utvecklingscentrum som en del av Musik i Syd.

De båda musikinstitutionerna har, efter projektets slut, fortsatt att använda liknande produktioner och modeller för att möta publik i vård och omsorg. Forskningens resultat understödjer kulturaktörer att anpassa produktionssätt för äldres tillgång av kulturupplevelser.



Foto: Betaniastiftelsen. Fortbildningsdag Leva & fungera, Göteborgs Konserthus

Göteborgs Symfoniker – ökad tillgänglighet till orkestermusik

Göteborgs Symfoniker är stolta och glada över att ha fått möjligheten att delta i projektet Digitala Kulturmöten. Symfonikerna har sedan många år ett samarbete med Betaniastiftelsen, framförallt via GSO play och Kulturarenan där konserterna landar i ett varierat kulturutbud och hittar en annan ingång till publiken som inte kan komma till konserthuset. Att ställa om en verksamhet som varit så starkt kopplad till Konserthuset och den fysiska upplevelsen i konsertsalen är en resa som Göteborgs Symfoniker startade tidigt. GSO kan konstatera att intresset för att konsumera konserter digitalt har fått ett rejält uppsving.

För Göteborgs Symfoniker är det av största vikt att få bidra att sprida musiken till fler och nå ut till de som av olika anledningar inte kan komma till huset. Med det här samarbetet så hittade de nya sätt att närma sig målgruppen äldre och sjuka genom digitala satsningar och hybrid-lösningar med evidens och forskning i bagaget. Under samarbetet har man även fått en större insyn i hur musik och existentiell hälsa samspelar. Göteborgs Symfoniker utvecklar kontinuerligt hur man kan arbeta digitalt och med nya produktionssätt utan att förlora det konstnärliga innehållet och kraften i musiken.

- Alla har rätt till musik och kultur och det är jätteviktigt för oss som Konserthus och Sveriges nationalorkester att arbeta aktivt och innovativt för att ta vårt ansvar att sprida musik och bidra till ökad livskvalité och välbefinnande som vi vet att musiken faktiskt innebär säger, Sten Cranner, VD och Konstnärlig chef Göteborgs Symfoniker.

Musik i Syd – utvecklingscentrum Musik i Vård • Omsorg • Hälsa

Musik i Syd har vid synliggörandet av projektet noterat ett stort intresse bland politiker i Skåne och Kronoberg för frågan om kulturtillgång hos äldre, samt en beredskap för fördjupad digital utveckling gällande kultur inom vård och omsorg. I Kronoberg inkluderar det samverkan med andra kulturformer. Betaniastiftelsen finns med som samarbetspart. Musik i vården har funnits länge inom Musik i Syd, liksom planer på nya arbetsmetoder, men genom Digitala kulturmöten parallellt med annat utvecklingsarbete och regional dialog har ett nytt utvecklingscentrum startats upp (2021).

Genom att väl ta tillvara det produktionssätt som testades under forskningsprojektets gång samt det fina mottagande kombinationen av digitala och fysiska musikerbesök fick hos publiken kom god energi in i arbetet. Hos Musik i Syd kallas även visning av filmer i vård- och omsorgsmiljön för ”besök”, då mycket arbete läggs ner på att få dem levande, interagerande. Detta görs med väldigt enkla medel såsom hälsningar och vinkningar in i kameran för att möta de äldre.

Nya arbetssätt präglar även ett förnyat tilltal hos artisterna; en kamera kan ibland vara hämmande för uttrycket, man kanske sträcker upp sig något och förlorar plötsligt lite av sin närhet och värme. Tanken är att publiken ska uppfatta att artisterna finns hos dem, med dem.

– Den spontana känslan ska finnas kvar. Tanken är att publiken ska uppfatta att artisterna finns hos dem, med dem. Därför behåller vi gärna en nysning eller en rolig felsägning i inspelningen – det leder till skratt som lätt smittar av sig hos publiken, säger Karin Blixt, verksamhetsansvarig Musik i Syd Channel.

Covid-19 gjorde att Musik i Syd Channel för en period blev navet i hela Musik i Syds verksamhet. Turnéer har ersatts med digitala inspelningar som berörda kommuner fått exklusiv visningsrätt på för sina äldre innan filmerna lagts upp på Musik i Syd Channel. På så sätt vill Musik i Syd ta ansvar gentemot både arrangörer och artister, men först och främst gentemot publiken på äldreboendena.

Kombinationen av digitala konserter och live-besök är nu implementerad i verksamheten. Utomhuskonserter på innergårdar och liknande vid särskilda boenden kombinerat med både live-streaming och inspelade filmer rullar, enligt den modell som gjordes under Digitala kulturmöten-projektet. Med den produktionsmodellen igång har ytterst få spelningar behövt ställas in eller ens flyttas fram på grund av pandemin.

I förstagångskontakten med ny kommun/stad/arrangör som visar intresse för samarbete med Musik i Syd inom vård och omsorg, inleder institutionen numera med att lyfta sitt digitala paket. En lärdom av forskningsprojektet bland Musik i Syds medarbetare är att det finns ett absolut mervärde för målgruppen i att kombinera innovativa, digitala musikalösningar med besök av de musiker som medverkar i filmerna.

Implementering av forskningsresultat

I en nyligen publicerad SBU-rapport (Musikbaserade terapeutiska insatser för personer med demenssjukdom, SBU 2019/518) tyder resultaten på att effekterna av musikbaserade terapeutiska insatser oftast är gynnsamma, om än små och kortsiktiga. SBU konstaterar att med hänsyn till gruppens sjukdomsbild och komplexa behov kan även insatser som lindrar och hjälper för stunden vara betydelsefulla. Man betonar att fortsatt forskning är angeläget särskilt avseende kunskap om upplevelser och erfarenheter, det vill säga kvalitativa data, som är av stort värde för vård och omsorg, betonar man.

I den studie som den här populärvetenskapliga artikeln har redogjort för framgår att

- musik genom konserter har en positiv effekt på både vårdtagare, deras närstående och vårdpersonal
- att musik kan påverka vårdatmosfären på äldreboenden samt bidra till ett ökat välbefinnande hos alla som vistas där
- att musikens helande kraft kan ha en positiv inverkan på personers fysiska och mentala hälsotillstånd; att musik kan upplevas lugnande, meditativt, symboliskt och andligt
- att delade musikupplevelser är avgörande för deltagarnas känsla av tillhörighet

och sammanfattningsvis att musikframträdanden på äldreboenden helt enkelt kan vara välgörande för dem som bor och arbetar där. Studien lyfter även fram vikten av att formalisera betydelsen av kulturmöten, såsom konserter, inom hälso- och sjukvårdsutbildningar för att kunna ge detta ett system.

– Tänk er om det här vore ett piller eller en behandling. Det vore ju ett mirakel, säger Helle Wijk om resultatet.

Det är av stort värde att ytterligare beforska olika former av lättillgängliga levande kulturmöten för äldre personer på särskilt boende, och undersöka hur de kan utformas och användas på bästa sätt avseende frekvens, innehåll och tillgång.

Resultatet är även av vikt för lärosäten och utbildningsanordnarna inom utbudet av kurser och program inom vård. Söktrycket till dessa utbildningar är högt inte minst i spåren av pandemin som har bidragit till att många unga människor känner att de vill verka och göra nytta inom vård och omsorg. Att visa på kulturens möjligheter till välbefinnande och fascination för människor i behov av vård och omsorg är då av stort värde.

Utifrån forskningsresultaten bland annat genom Digitala kulturmöten-projektet testar Betaniastiftelsen under 2022 en interaktiv fortbildningsmodell bland vård- och omsorgspersonal vid särskilda boenden för att sprida kunskap om kultur och hälsa som en del av omvårdnad och personcentrerad vård. Effekterna av den utvärderas för att sedan omvandlas till både teoretiska och praktiska kursmoment i framtida hälso-



GÖTEBORGS
UNIVERSITET



Betaniastiftelsen



Kontakt och mer information

Betaniastiftelsen
Kerstin Enlund, direktor
kerstin.enlund@betaniasastiftelsen.nu
Tel: 070 817 54 87

Göteborgs universitet
Helle Wijk, professor/sjuksköterska vid Institutionen för vårdvetenskap och hälsa
helle.wijk@fhs.gu.se
Tel: 073 370 34 62

Göteborgs Symfoniker
Linda Belanner
Chef unga och samhällsengagemang
linda.belanner@gso.se
Tel: 031 726 53 63

Musik i Syd
Ulrika Gudmundsson Schönberger, projektledare Musik i vård, omsorg och hälsa
ulrika.gudmundsson@musikisyd.se
Tel: 0708-20 58 40