

SOSU C  
Afdeling: Brøndby  
Projekt Teori 3



# Musikaktivitet i ældreplejen

Udarbejdet af: Nicolai Bang

Hold: 0801132

Vejledere: Johanne Fogh,  
Trine Rasmussen og  
Ayo Brandt Petersen.

<b>INDLEDNING</b>	<b>3</b>
<b>PROBLEMFORMULERING</b>	<b>3</b>
<b>TEORETISK DEL</b>	<b>4</b>
<b>MUSIKKENS POSITIVE EFFEKT I ÆLDREPLEJEN</b>	<b>4</b>
<b>REMINISCENS OG IDENTITET</b>	<b>5</b>
<b>PRAKTISK DEL</b>	<b>8</b>
<b>HVORDAN KAN SOSU-HJÆLPEREN ANVENDE MUSIK I ÆLDREPLEJEN?</b>	<b>8</b>
PLANLÆGNING	8
VARIATIONER I MÅLGRUPPEN	10
<b>DELTAGERNES RESSOURCER</b>	<b>10</b>
HØRELSE	11
SYN	11
STEMME	11
TID PÅ DAGEN	12
<b>EGNEDE MUSIKAKTIVITETER</b>	<b>12</b>
FÆLLESSANG	12
BAGGRUNDSMUSIK & LYTTEGRUPPER	13
MUSIK & BEVÆGELSE	14
<b>KONKLUSION</b>	<b>15</b>
<b>LITTERATURLISTE</b>	<b>16</b>
<b>BILAGSFORTEGNELSE</b>	<b>19</b>
<b>BILAG 1: SAMARBEJDSAFTALE</b>	<b>20</b>
<b>BILAG 2 EVALUERING AF SAMARBEJDET</b>	<b>21</b>
<b>BILAG 3: DETALJERET KILDEOVERSIGT SIDE 8.</b>	<b>22</b>
<b>BILAG 4: GALLERI FRA MUSIKAKTIVITETER I ÆLDREPLEJEN</b>	<b>24</b>

Antal ord: 3.032

## Indledning

Musik er et fænomen, som:

- findes i alle menneskelige kulturer.
- kan vække dybe følelser.
- kan underbygge kultur og identitet.
- kan anvendes som middel til at styrke samvær og fællesskab.
- både kan berolige og virke opkvikkende.
- kan anvendes som kontaktmiddel, når ord ikke slår til.

Indenfor ældreplejen er der stor interesse i at:

- mindske kedsomhed, ensomhed og depression,
- øge motivation, livskvalitet og tryghed

- blandt brugerne.

Der må være grund for en kombination?

Jeg har valgt emnet "musikaktivitet i ældreplejen" til det afsluttende projekt, fordi at musik er en velegnet aktivitet, der kan være med til at dække vigtige behov for beskæftigelse og stimuli, og løfte livskvaliteten hos de fleste brugere i ældreplejen. Projektet er delt op i en teoretisk del, hvor det vil blive undersøgt hvorfor musik har en positiv effekt på de fleste ældre mennesker. Anden del er mere praktisk beskrivelse af hvordan sosu-hjælperen kan udnytte musikkens positive virkning i ældreplejen.

## Problemformulering

**Hvorfor kan musikalsk aktivitet have en positiv effekt på ældre og hvordan kan sosu-hjælperen anvende musik i ældreplejen?**

## Teoretisk del

### ***Musikkens positive effekt i ældreplejen***

Det påstås at man bliver klog af at høre Mozart (Campbell, 1997), og hvis hjertepatienter hører beroligende musik under operationen, så sænkes deres blodtryk (Myskja, 2005). Der er ikke nogen tvivl om, at musik påvirker centralnervesystemet. Det viser adskillige forskningresultater. En amerikansk undersøgelse påviste, at en positiv musikoplevelse frigøre transmitterstoffet dopamin i hjernen (Blood & Zatorre, 2001). Det svarer til følelsen af belønning og kan forklare, hvorfor musikaktivitet som regel fører en positiv følelse med sig.

Er man i stand til at foretage et passende udvalg af musik, så har musik også en mærkbar positiv effekt på langt de fleste ældre mennesker. Man kan sige, at brugerne af ældreplejen er i en tilstand og situation hvor musikkens positive effekt faktisk bliver forstærket af endnu flere faktorer:

- Ældre mennesker er ofte i en fysisk tilstand som begrænser deres beskæftigelsesmuligheder. Musikaktivitet kræver ganske beskeden fysisk kunnen.
- Den nuværende generation af ældre mennesker er vokset op i en tid med en meget aktiv og folkelig sangkultur.
- En sang er bundet i tekst, toner og rytmer: En kombination der lagres utrolig effektivt i hjernen og kan huskes, selv når hukommelsen ellers svigter.
- Brugere af ældreplejen hører til de svageste borgere i samfundet. Mangel på livskvalitet er et udbredt problem. En positiv musikoplevelse kan falde på et tørt sted.

I det følgende afsnit, vil jeg komme ind på teoretiske betragtninger, der kan hjælpe med at kaste mere lys over hvorfor, at musikaktivitet i ældreplejen næsten altid fører til et positivt resultat.

### ***Reminiscens og identitet***

Reminiscens betyder "at mindes" og er et begreb og et værktøj, som plejepersonale og lignende kan anvende i forsøg på at øge en ældre persons livskvalitet. Reminiscens går helt enkelt ud på, at beskæftige sig med personens "unge år", hvor identiteten bliver dannet og hvor evnen til at sanse, opfatte og lagre oplevelser og indtryk er skarp. At vække minder fra denne periode fremkalder næsten altid en følelsesladet og positiv sindsstemning. Det er jo en ufravigelig kendsgerning, at ældre mennesker elsker at skue tilbage i tiden og snakke om "Gamle dage". Reminiscens er med andre ord, det samme som at arbejde med "genkendelsens glæde".

Ved reminiscens arbejdes der systematisk med ældres erindringer. Arbejdet kan være en struktureret aktivitet som bruges til at stimulere erindringsprocesser. Den mest anvendte reminiscensmetode i Danmark er, at sætte gang i erindringerne ved at sidde i en gruppe og tage nogle ældre objekter frem. De associationer som objekterne skaber, får den ældre mulighed for at dele med andre i gruppen. Ud af denne oplevelse kan der opstå følelser og samvær som har indflydelse på identitet og selvværd. Andre reminiscensmetoder går på indretning, dufte, smag og andre sansepåvirkninger (Bruce, 2001).

Reminiscens har vist overraskende resultater med demensramte personer. Et af principperne er, at mennesker med demens ikke må presses til at skulle huske. De skal selv fortælle ud fra de erindringer som "vækkes" hos dem via reminiscensaktiviteten.

Musikaktivitet er et overordentlig velegnet hjælpemiddel i arbejdet med reminiscens. Ældre musik kan nemt sætte associationer og

erindringsprocesser igang, og som nævnt tidligere, er vi i stand til at huske sange, selv når demensen har svækket sproget.

Musikkens erindringsfremkaldende effekt skyldes blandt andet, at den spiller en stor rolle for vores identitet. Musikoplevelser bliver i høj grad opfattet i sammenhæng med hvem vi er, og kan derfor ses som identitetens lydspor (Munk-Madsen, 2006, side 81). Even Ruud, professor i musikterapi ved Norges Musikhøgskole, har opdelt musikalsk identitet i tre temaer<sup>1</sup>, som jeg har forsøgt resumere her (Ruud, 2002). De tre temaer kan overlape hinanden:

- **Tid og sted:** Et stykke musik eller en musikgenre kan forbindes med en bestemt tid og/eller et bestemt sted. Musik har en enorm indflydelse på unge menneskers søgen efter identitet, men efterhånden som alderen får identiteten til at falde på plads, udviskes behovet for at bruge musikken som søgeredskab. I de allerfleste tilfælde får denne musik i stedet rollen som et dybt forbindelsesled til en livsperiode, "de unge år", der er fundamental for det voksne liv. Musikken fortæller hvilken tid vi har gennemlevet og hører hjemme i. "Landeplager" og "hits", der jo næsten altid afspejler en bestemt periode, kan derfor få symbol- og identitetsværdi for en hel generation. Et stykke musik kan også have sammenhæng med et bestemt sted eller hændelse: "Champagnegaloppen" - Tivoli eller "Danmark frit" - danmarks befrielse.
- **Det sociale rum:** Musik kan bruges til at forstærke sociale fællesskaber, traditioner og værdier, som vi deler med andre mennesker. Fællesskaber findes på alle størrelsesplaner ligefra hele menneskeracer og nationer til familier og klubber. Et fællesskab kan være knyttet til en bestemt situation, f.eks. til en fest, ceremoni, demonstration, tradition, et møde, kursus etc. På

---

<sup>1</sup> Oprindeligt er der 4. temaer. Jeg har udelukket "det transpersonlige rum", der ikke var relevant for projektet..

alle niveauer kan en melodi eller en sang give en effekt, der afgrænser fællesskabet fra omgivelserne. Musikken bliver hermed et symbol på fællesskabet, og via den, udtrykker vi vores identitet, tilknytning og position. Eksempler på sange der benyttes i det sociale rum: "Der er et yndigt land" – det nationale fællesskab, "Snart dages det brødre" – arbejderbevægelsens fællesskab, "Vi elsker vort land" – Skt. Hans traditionen.

- **Det personlige rum:** Musik kan genkalde relationer og tilknytning til personer, man har kendt. En melodi kan forstærke en personlig erindring om et familiemedlem eller en pårørende, som man har haft et nær musikoplevelse sammen med. F.eks. kan en bestemt vuggevise genskabe oplevelsen af at blive puttet som barn. Eller måske har et familiemedlem spillet melodier på klaver, som ved genhør giver minder om barndommens trygge hjem. På den måde kan musik i det personlige rum blive et symbol på trykthed og tillid.

Musik som reminiscensaktivitet er dokumenteret af nogle få danske musikterapeuter til behandling af demensramte (Friis, 1987; Munk-Madsen, 2001; Ridder, 2005). Dansk Center for Reminiscens bruger ikke musikaktivitet som hjælpemiddel.

## **Praktisk del**

### ***Hvordan kan sosu-hjælperen anvende musik i ældreplejen?***

Efter at have gennemgået den teoretiske betragtning, så vil jeg i det efterfølgende gennemgå emnet fra en mere praktisk orienteret vinkel. Hvis der er interesse, initiativ og hvis arbejdsforholdene tillader det, så har sosu-hjælperen rige muligheder for at bruge musik i sit arbejde med ældre. Hjælperen kan i princippet kaste sig ud i at synge sange for de ældre spontant. Men jeg har forsøgt at lave en vejledning med nogle generelle overvejelser, som sosu-hjælperen kan gøre sig, før hun kaster sig ud i lidt mere omstændige musikalske aktiviteter.

### **Planlægning**

Hvis sosu-hjælperen har planlagt en musikaktivitet, der kræver at hun selv skal udøve musik, er det selvfølgelig en fordel, at være i besiddelse af en vis portion musikalske evner og erfaring. Musikalsk beherskelse og teknik indgyder almindeligvis respekt og har en vis tiltrækningskraft på ældre mennesker. En god sangstemme eller god instrumentbeherskelse er derfor et rigtig godt udgangspunkt. Derudover er det også en fordel at være godt inde i musikken. Hvis sosu-hjælperen kan musikken udenad, giver det overskud til visuel kontakt med de ældre.

Sosu-hjælperen kan vælge, at beskæftige sig med sange eller musik, som de ældre ikke kender i forvejen. Men, som der også er beskrevet i den teoretiske del af projektet, så er der en stærk og positiv kraft i den erindringsfremkaldende effekt. Hvis denne effekt skal opnås, så er det en nødvendighed, at tage udgangspunkt i de ældre, som skal deltage i musikaktiviteten.

Har man mulighed for at køre et personligt og intenst forløb med en ældre person, skal man forsøge at finde ud af, hvilken musik der skaber



erindringer hos den enkelte. Hvis den ældre er så dement, at sproget ikke beherskes, må man forsøge at lokke musikken frem med forskellige "stikprøver". Hvis der er pårørende, kan de inddrages og hjælpe med at finde yndlingsmelodier frem.

*I et klip fra udsendelsen "Musik på hjernen" (sendt på DR 15.02.05.) finder musikterapeuten Hanne Ridder ud af, at hendes klient, en dement og sproghæmmet dame, respondere på sangen "Roselil". Når terapeuten synger "ha, ha, ha!", svarer damen: "så, så, så, så!", og på den måde er der opstået en musikalsk kommunikation gennem en erindring.*

Hvis aktiviteten er af mere generel karakter og måske tæller mange deltagere i flere grupper, så gælder det om at tilegne sig et repertoire, som med størst sandsynlighed vil sætte erindringsprocessen igang hos flest mulige deltagere. I så fald er det en god idé at sætte sig ind i det musikalske tidsbillede, som eksisterede, da den nuværende ældre generation havde "velmagtsdage", f.eks. i årene 1940-65. Alt afhængig af hvilken musikaktivitet der er tale om, og hvor grundigt et forarbejde sosu-hjælperen har tænkt sig at kaste sig ud i, kan der med stor fordel foretages en musikhistorisk research: Hvad hørte, spillede og sang man dengang? Der er mange anvendelige kilder, der kan bruges til at finde datidens landeplager og evergreens frem (se bilag 3 for detaljer):

- Hjemmesider med festmusikers og – sangskriveres mest anvendte melodier,
- DR's radioserie "Sådan lød det",
- De mest spillede melodier i Giro 413 og Dansktoppen,
- CD-kompilationer,
- Sangbøger,
- Kulturkanonen,
- Sangblade som ældre har gemt etc.

## **Variationer i målgruppen**

En velforberedt musikaktivitet vil blive modtaget med glæde blandt langt de fleste brugere af ældreplejen. Men hvis man arrangerer musikaktiviteter for ældre, skal man også tage i betragtning, at der måske er en gruppe ældre, der umiddelbart ikke viser interesse. Det skal man selvfølgelig respektere. Deltagelse i musikaktivitet er baseret på lyst, men nogle ældre i denne gruppe har brug for en forsigtig afdækning af et ubevidst behov. På et plejehjem kan man arrangere en musikaktivitet på beboernes mest aktive tidspunkt af døgnet. F.eks. i et fællesområde eller lignende, hvor mange af beboerne kan høre musikken. Når aktiviteten er i gang vil der som regel trække en del nysgerrige beboere til, nogle som i første omgang havde besluttet sig for ikke at deltage.

Umiddelbart holder de fleste ældre af dansk underholdningsmusik og den danske sangskat. Men der er en del ældre, der er mere interesserede i genre som klassisk musik eller jazz og swing. Man kan udmærket arrangere musikaktiviteter, der har jazz og klassisk som tema, for at henvende sig til ældre med den smag. F.eks. er lyttegrupper meget velegnet musikaktivitet (beskrives på side 12).

## ***Deltagernes ressourcer***

I ældreplejen befinder man sig i et miljø, hvor alle brugere er påvirket af alder, og hvor mange af dem lider af aldersbetingede sygdomme. I de fleste tilfælde kan musikaktivitet anvendes, uden at det stiller store krav til deltagerens ressourcer. Det er derfor, at musik er meget anvendeligt i ældreplejen i forhold til mange andre beskæftigelser. Alligevel skal man være opmærksom på, at de evnerne er aldersprægede og kan ligge på forskellige niveauer fra person til person. Kravene skal være i ligevægt med deltagerens ressourcer. Det er processen og ikke produktet der er afgørende.

## **Hørelse**

Med mindre at man kan nøjes med at registrere de vibrationer som musik skaber, så er hørelsen en forudsætning for kunne nyde musik.

Aldersbetinget hørenedsættelse (presbyacosis) og høreapparater er almindelige hos ældre mennesker. Høreapparater er følsomme overfor visse frekvenser, så alt ud fra hvilken musikaktivitet der er tale om, så bør der tages hensyn til brugere af høreapparat. Baggrundsmusik kan være hyggelig, men kan også genere brugere af høreapparatet, og især hvis samtale skal kunne finde sted.

## **Syn**

Hvis man ønsker at anvende f.eks. sangtekster til fællessang i ældreplejen, skal det tages i betragtning, at nedsat synsevne er almindelig. Derfor skal teksten være stor og tydelig f.eks. i magnaprint format eller der skal tages udgangspunkt i fællessang uden hjælp fra sangtekster.

## **Stemme**

Ved anvendelse af sang skal der tages hensyn til, at ældre menneskers stemme er alderspåvirket. Da stemmen er et fysisk instrument er det klart, at den fysiske tilstand har en indvirkning på hvorledes stemmen lyder. Desuden kræver det en vis stemmefysik, at kunne frigøre stemmen fra talebrug til sangbrug, og denne fysik bliver ringere med alderen. Stemmen påvirkes også af den måde man bruger den på til daglig og afspejler en personlig tilstand. Almindeligvis bruger ældre mennesker deres stemme mindre, og de taler mere lavmælt og tilbageholdende. Derfor ligger ældre menneskers stemme i et mærkbart lavere toneleje end yngre personer. Med undtagelse af et mindretal af mænd, der i modsætning får en lys og lidt hæs stemme med alderen. Spiller man efter almindelige sanghæfter med noder, skal man være opmærksom på, at sangene næsten altid ligger i et uegnet leje, hvis de skal anvendes til musikaktivitet i

ældreplejen. Sangene skal transponeres til et lavere leje for at passe de fleste ældres stemme<sup>2</sup>.

### **Tid på dagen**

Alzheimers og andre demensramte kan have en tendens til at blive forvirrede over aktivitet som foregår for sent på dagen (sundowning syndrom). Musikaktiviteten skal også tage hensyn til vagtskifter, måltider, søvn og andre programsatte handlinger. Beroligende baggrundsmusik kan dog være en velegnet dæmper i perioder med spidsbelastning.

### ***Egnede musikaktiviteter***

#### **Fællessang**

Fællessang (med eller uden akkompagnement) er en meget velegnet musikaktivitet i ældreplejen. Det kan arrangeres som en fast sanggruppe der mødes jævnligt eller som et åbent arrangement hvor brugere, beboere, pårørende og personale deltager. Fællessang arrangeres ofte som en hyggestund med kaffe og kage eller i forbindelse med en større sammenhæng: Julefrokost, høstfest, jubilæum, fernisering etc. Ved nogle arrangementer vælger man dog at udelade kaffe/kage, så der kommer mere fokus på sangen. Det kan være nødvendigt at anvende mikrofon, hvis de ældre ikke har ressourcer til at synge, men hellere vil lytte. På den anden side kan det få deltagerne til at tro, at det er en koncert, hvilket ikke motiverer til aktiv sangdeltagelse. Efter at have delt sanghæfter ud til fremmødte deltagere og ud på borde, kan arrangementet indledes med et lille stykke musik eller kendingsmelodi. Jeg, som spiller på klaver, anvender til tider "Alley Cat", som var kendingsmelodi til Bent Fabricius-Bjerrers TV-program "Omkring et klaver". Det er et tegn på, at nu går vi igang, og trækker omkringværende nysgerrige til. Et arrangement med fællessang bør ikke vare mere end 60 minutter, da kun få brugere i

---

<sup>2</sup> Rent musikfagligt: Melodiens toneleje skal sættes ned med en kvart, helst så melodien ligger placeret i oktaven mellem g – g1.

ældreplejen har ressourcer til at deltage længere. Der kan evt. lægges en pause ind i arrangementet f.eks. med noget baggrundsmusik.

## **Baggrundsmusik & Lyttegrupper**

Musikaktiviteter som ikke kræver musikudøvelse af deltagerne.

Med baggrundsmusik forstås således, at musikken afspilles og skaber en lydkulisse uden at der nødvendigvis lyttes til den. Musikken kan afspilles mens de tilstedeværende beskæftiger sig med andet, som ikke har relation til musikken. Der er ikke fastsat noget decideret program, og det kan diskuteres om der er tale om nogen egentlig musikaktivitet.

Baggrundsmusik kan foregå i et åbent fælles rum og formidle en beroligende stemning eller lignende. Det kunne f.eks. være velegnet under spising, vagtskifte eller andre spidsbelastede situationer for at dæmpe en urolig stemning. Det kunne også foregå under personlig pleje hos den enkelte bruger, som måske har nogle bestemte musikønsker.

Musikgenren kan f.eks. være beroligende instrumentalmusik. Men hvis musikken skal kunne skabe tryghed og reminiscens hos ældre, så kunne man eksperimentere med at efterligne en gammel radio der står og spiller i baggrunden. Her ville CD-serien "De Bedste Danske Evergreens" være et fremragende valg (er nævnt i bilag 3).

I modsætning til baggrundsmusik fokuseres der på musikken i lyttegrupper. Her er der tale om et møde i et lukket rum, hvor man lytter og taler om musikken og de erindringer som den fremkalder. Lyttegrupper kan derfor i princip minde meget om den gruppeterapi som udøves på Dansk Center for Reminiscens. Her anvender man blot ældre genstande i "erindringskasser" som omdrejningspunkt. Musiklytning kan indgå i plejen som et socialt punkt. Forskellen på at lytte til musik alene er himmelvid i forhold til at lytte sammen med andre. I lyttegruppen kan sosu-hjælperen være spilfordeler og vælge den musik som der skal lyttes til. Men hvis deltagerne har ressourcer til det, er der mere personlig reminiscens at arbejde med, hvis de selv har musik med. Lyttegrupper kan have et

bestemt tema eller en bestemt genre som omdrejningspunkt. Her har de ældre, som har en afvigende musiksmag i forhold til flertallet, en mulighed for at samles med interessefæller.

### **Musik & bevægelse**

Lystbetonet fysisk aktivitet forebygger stive led og knogleskørhed, styrker bevægeapparatet og kredsløb, og øger alment velbefindende. Musik kan også anvendes i ældreplejen til at bevæge sig til. Af hensyn til det fysiske niveau bør bevægelsesøvelserne planlægges ud fra de enkelte deltagere og deres ressourcer. Bevægelser til musik kan være almindelig dans, som jo kræver en del fysisk benarbejde og derfor henvender sig til de mest friske brugere i ældreplejen. Man bør dog ikke give ressourcerne skylden for begrænsninger. Hvorfor ikke arrangere kørstolsdans, eller koreograferede bevægelser eller fakter, der udføres i siddende tilstand. Munk-Madsen har udgivet et instruktionshæfte med bevægelsesøvelser for ældre. Jeg har desværre ikke selv været i besiddelse af hæftet, men ved, at der medfølger en CD med 9 musiknumre, som kan anvendes til øvelserne (Munk-Madsen, 2000).

## Konklusion

Musikaktivitet i ældreplejen har en positiv effekt på dens brugere fordi at:

- Musik, som er udvalgt til en målgruppe i ældreplejen, kan sætte gang i erindringsprocessen. Musik er derfor et velegnet værktøj i reminiscensarbejde.
- Musik er identitetens lydspor.

Sosu-hjælperen kan arrangere musikaktivitet i ældreplejen. Det kan foregå spontant med en sang eller efter en grundigere planlægning, hvor der tages hensyn til musikvalg, målgruppe og målgruppens fysiske, psykiske og sociale ressourcer. Nedenstående liste er forslag til hvilken type musikaktiviteter sosu-hjælperen kan iværksætte:

- Fællessang (med eller uden akkompagnement).
- Baggrundsmusik.
- Lyttegrupper.

Musik & bevægelse.

## Litteraturliste

### Bøger

- Bruce, Errollyn  
At mindes sammen – en idébog i omsorgen for mennesker.  
Munksgaard, Danmark, København 2001.  
Side 8-20.
- Campbell, Don  
Mozart-Effekten  
Aschehoug, Danmark, København 1997.  
Side 166-218.
- Darnley-Smith, Rachel –  
Patey, Helen M.  
Musikterapi  
Dansk Psykologisk Forlag, Danmark, København, 2007  
Side 21-53.
- Friis, Synnøve  
Musik i Ældreplejen.  
Munksgaard, Danmark, København 1987.  
Side 50-92 og 125-138.
- Munk-Madsen, Niseema Marie  
Musik til krop og samvær – et bevægelsesprogram tilrettelagt for svage ældre.  
Dafolo, Danmark, København 2000.  
Side 1-23 + CD.
- Munk-Madsen, Niseema Marie  
Musikterapi til demente med adfærdsforstyrrelser.



- Gentofte Kommune, plejehjemmet  
Kridthuset, Danmark, København  
2001.  
Side 1-37.
- Munk-Madsen, Niseema Marie      Reminiscens og livshistorie – lad  
livets fortællinger blomstre.  
Munksgaard, Danmark, København  
2006.  
Side 75-99.
- Myskja, Audun      Musik som medicin.  
Borgen, Danmark, København 2005.  
Side 87-106 og 167-205.
- Nielsen, Jette – Wolff, Lene      Lærebog for Social-  
Sundhedshjælpere  
Munksgaard, Danmark, København  
2007.  
Side 224-250.
- Ridder, Hanne Mette Oscner      Musik & Demens  
Klim, Danmark, København 2005.  
Side 1-113 og 179-187.
- Ruud, Even      Musikk og identitet.  
Universitetsforlaget, Norge, Oslo  
2002.  
Side 67-175.

## Internetdokumenter

Blood, Anne J. – Zatorre, Robert J. Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. 2001.

Fundet på: <http://www.pnas.org/content/98/20/11818.full.pdf?ck=nck>

## TV-program

Viden om: Musik på hjernen. Sendt på DR d. 15.02.05.

## **Bilagsfortegnelse**

Bilag 1: Samarbejdsaftale.

Bilag 2: Evaluering af samarbejdet.

Bilag 3: Detaljeret kildeoversigt.(side 11).

## ***Bilag 1: Samarbejdsaftale***

Jeg har valgt at arbejde med det afsluttende projekt alene. Derfor omfatter samarbejdsaftalen nogle andre aspekter, end hvis jeg havde været i en gruppe. Fordelen ved at arbejde i gruppe er de diskussioner som kan inspirere og perspektivere emnet. Udfordringen er, at diskussionerne kan føre til konflikt og samarbejdsblokering. Fordelen ved at arbejde alene er, at arbejds- og skriveprocessen er meget fleksibel og at en skriftlig sammenstilling nemmere kan opnå en god kontinuitet, da den ikke skal sammensættes af flere forfattere. Udfordringen ved at arbejde alene er, at den manglende perspektivering af emnet kan give "huller" eller at der arbejdes ud af "et forkert spor". Ud over samarbejdet med "mig selv" opfatter jeg projekthåndbogen, vejledere, emnet og viden som de parter jeg skal have til at spille sammen i samarbejdet. Derfor må det indgå i min samarbejdsaftale, at jeg skal:

Afleverer materiale og mødes jævnligt med vejlederne, så jeg kan blive advaret hvis de mener, at jeg er på vej ud af "det forkerte spor".

Jeg skal udarbejde projektet stramt efter projekthåndbogen.

Når jeg ikke har en gruppe som jeg diskutere med, vil jeg bruge mine personlige omgivelser til vende emner med. Jeg har også nogle kontakter indenfor plejebranchen, som jeg kan bruge.

Jeg tager en pause ca. hver 2. time. Under arbejdet.

Det afsluttende projekt bygger på, at jeg har været musikalsk aktiv i ældreplejen siden sommeren 2007 og derfor har nogle idéer og kontakter, noget personligt materiale og erfaring, som jeg gerne vil arbejde videre med selvstændigt. Derfor har jeg valgt at udarbejde projektet alene.

## ***Bilag 2 Evaluering af samarbejdet***

Da jeg har arbejdet alene har der ikke været tale om noget decideret samarbejde. Under udarbejdelsen af har haft en samtale med Janeth Vega Madsen, der tog initiativ til projektet "De ældre skal også være glade". Endvidere har jeg haft en samtale med personalet på plejehjemmene Breelteparken og Hyltebjerggaard, hvor jeg har arrangeret musikaktivitet i form af fællessang under udarbejdelsen af dette projekt. Jeg er i færd med at udarbejde hjemmesiden "Glade Toner" ([www.gladetoner.dk](http://www.gladetoner.dk)), der skal tilbyde fællessang, hyggepianist og dansemusik afspillet fra grammofonplader.

Erfaringer til dette projekt om musikaktiviteter i ældreplejen er opnået på:

Plejehjemmet Ingeborggården, Frederiksberg.

Plejehjemmet Grønnehaven, Helsingør.

Plejehjemmet Skjulhøjgaard, Vanløse.

Plejehjemmet Benediktehjemmet, Fredensborg.

Aktivitetscentret Østervang, Frederiksberg.

Betty Nansen Plejehjemmet, Frederiksberg.

Fredensborghusene, Fredensborg.

Lions Park Plejecenter & Kollektivboliger, Birkerød.

Lions Park Søllerød.

Plejehjemmet Breelteparken, Hørsholm.

Omsorgscentret Hyltebjerggaard, Vanløse.

Omsorgscentret Albo, Albertslund.

Akaciegården Plejehjem, Frederiksberg.

Byggeriets Hus, Frederiksberg: Borgere tilknyttet Frederiksberg

Kommunes Hjemmepleje distrikt 3, område 1 - 5.

### ***Bilag 3: Detaljeret kildeoversigt side 8.***

Eksempler på kilder, når der skal findes egnede sange og musik til musikaktivitet i ældreplejen, samt til brug ved research af musikalsk tidsbillede 1940-65.

Hjemmesider med festmusikers og – sangskriveres mest anvendte melodier

- Poul Erik Panduros liste over populære melodier:  
<http://www.devito.dk/panduroliste.asp>
- Festmusiker Kim Winthers liste over populære melodier:  
<http://www.kwmusik.dk/?id=3>
- Festklaveret: <http://festklaveret.dk/melodi.php>. Her kan man høre melodierne.
- Nitex Festsange: <http://www.festsange.com/Melodi/Mel1.htm>. Her kan man hører melodierne (kræver lyd kort med midi).

Radioserier:

- Sådan lød det: 42 afsnit af hver en times varighed omhandlende perioden 1934-75. Mange transmissionsklip fra DR's arkiver.  
<http://www.dr.dk/P2/saadanloeddet/>

De mest spillede melodier i radioprogrammet Giro 413 og Dansktoppen. Programmerne var usædvanlig populære blandt den generation som hører til den ældre samfundsgruppe idag:

- Jimmy Star: I anledning af - : historien om Giro 413. Indeholder noder og tekst til de 50 mest spillede melodier i radioprogrammet.
- Dansktoppens tidlinje 1968-77:  
[http://www.dr.dk/dansktoplisten/tidslinje/dansktop/tidslinje\\_dansktop/index.asp](http://www.dr.dk/dansktoplisten/tidslinje/dansktop/tidslinje_dansktop/index.asp)

### CD-kompilationer

- "De Bedste Danske Evergreens". Serie bestående af 20 CD'er indeholdende de mest spillede danske sange i underholdningsgenren 1925-84.
- "Dansk Sang". Ca. 500 danske sange: Sangbog med noder/tekst + indspilninger på 20 CD'er.

### Sanghæfter med noder

- Søren Sørensen: Ældre sangbogen. Kan fåes i en nodeversion og en tekstversion
- Vagn Nørgaard; René A. Jensen: Sange til livet. Kan fåes i en nodeversion og en tekstversion.

### Kulturkanonen (<http://www.kulturkanon.kum.dk/>)

- Titler på 12 danske evergreens
- Titler på 12 Kai Normann Andersen sange

#### ***Bilag 4: Galleri fra musikaktiviteter i ældreplejen***



29.07.07. Byggeriets Hus, Frederiksberg. Første arrangement med projektet "De ældre skal også være glade". Ca. 40 borgere tilknyttet Frederiksberg Hjemmepleje gruppe 35 deltog (Movia Flextrafik var på overarbejde). Arrangementet inkluderede spising med hyggepianist, opvisning af dansegruppen "Raices Latinas", fællessang og –dans. På billedet: Janeth Vega Madsen, leder af "Raices Latinas" (også sosu-hjælper), en borger og undertegnede. Projektet blev herefter kommunalt støttet til afholdelse af 5 yderligere arrangementer.

---





23.10.08. Aktivitetscentret Østervang, Frederiksberg. Fællessangen er i gang og pianisten skråler med (men ikke i mikrofonen). Det hvide flygel (i baggrunden til højre) var smukt, men i stykker. Jeg havde heldigvis et reserveklaver i bagagerummet.

---

Billedet forekommer ikke i den offentliggjorte udgave af projektet.

Personerne på billedet er ikke blevet spurgt om tilladelse til offentliggørelse.

02.02.09. Plejehjemmet Breelteparken, Hørsholm. Her er der fællessang (ved undertegnede) en gang hver anden måned. Deltagerne er ved at trække til, men de bedste pladser er taget.

---

Billedet forekommer ikke i den offentliggjorte udgave af projektet.

Personerne på billedet er ikke blevet spurgt om tilladelse til offentliggørelse.

14.02.09. Omsorgscetret Hyltebjerggaard, Vanløse. Hygge og fællessang i forbindelse med centrets jubilæum.

---



03.06.08. Betty Nansen Plejehjemmet. En hyggelig eftermiddag sluttet af med dans til musik fra gamle dage med "grammofonplade-lyd".