

När orden inte räcker till

Musik som kommunikationsverktyg i palliativ vård



Betaniastiftelsen



Capio

När orden inte räcker till

Musik som kommunikationsverktyg i palliativ vård

Text: Katarina Lindblad, musikerapeut

Form: Johanna Sundström, kommunikatör Capio Äldre och mobil vård

Tryckeri: Planograf AB, Hägersten

Den arbetsmodell som presenteras i den här foldern bygger på resultaten från ett projekt med musikterapi och musik som kommunikationsverktyg på Sollentuna sjukhus, Capio, avdelningen för specialiserad palliativ slutenvård (SPSV). Projektet finansierades med medel från Region Stockholms Innovationsfond.

Foldern är framtagen av
Capio Palliativ Slutenvård i samverkan med Betaniastiftelsen.



Innehåll

Musik inom palliativ vård	5
Så här kan du använda musik	12
Samtala om och lyssna på musik	12
Skapa stämning genom medvetet vald musik.....	14
Sjung med och för patienten	16
Utbildningsfilm.....	19

Musik inom palliativ vård



Hon sitter vid matbordet med sin vuxne son, med droppställningen bredvid sig. Cancern är långt gången. Det pågår en liten musiklyssningsstund och hon har valt Louis Armstrong "What a wonderful world". När Armstrong sjunger: "I see friends shaking hands, saying 'how do you do'. They're really sayin': I love you", klappar hon sin son på kinden, tittar honom i ögonen och sjunger med i orden: I love you.

När sången har klingat ut berättar hon stolt att det här är den bästa son någon kan önska sig. Hon ler. Han ler också, kanske lite generat.





Musik påverkar på många olika sätt, fysiskt, psykiskt, socialt och existentiellt. Den kan lugna ner eller pigga upp och lindra symtom som smärta, andnöd och oro. Den kan underlätta kontakt och kommunikation och stärka samvaron mellan människor. Säga det som kan vara svårt att klä i ord. Den kan lyfta sinnet bort från sjukhusmiljön och hjälpa patienten att känna sig som en hel människa. Mitt i allt som är svårt, tungt och oroligt kan musik erbjuda stunder av minnen, närvaro, kärlek, sinnlighet, andlighet och liv.



”

Det finns ingen döende människa som inte vet att hon är döende, och det spelar ingen roll om hon är fem eller nittiofem år gammal. Så frågan är inte: ska jag berätta för henne att hon är döende? Frågan är: kan jag höra vad hon säger?”

...

Många människor uppfattar din ängslan när du besöker dem. Och det får dem att börja tala om vädret. Inte för att de är intresserade av vädret naturligtvis, utan för att de förnimmar din ängslan och därför behåller sina problem för sig själva.

Kübler-Ross (1991): Döden är livsviktig, s 16-17.

Det är inte alltid så lätt att få till djupa, existentiella samtal med patienter i livets slut. Det gör att döende människor kan känna sig väldigt ensamma. Man talar om "existentiell ensamhet". Då kan musik – och även bild eller andra symboliska uttryck - förmedla det som inte går att uttrycka i ord. Det skapar en djup känsla av samhörighet. Den delade upplevelsen, gemenskapen och samvaron, är centrala för existentiellt välbefinnande.

Musik bjuder in till kommunikation och gemenskap, både i form av samtal och en icke-verbal samvaro, att bara "vara i" musiken och musikupplevelsen tillsammans.

Ibland är det själva musikupplevelsen, att få höra musik man tycker om, som hjälper patienten. Andra gånger fungerar musiken som en dörröppnare för samtal om livet, där minnen, upplevelser, människor och situationer gör sig påminda via en sång eller låt.

En del vill lyssna på musik som väcker minnen och prata om livet. Andra vill bara lyssna, närvarande i ett klangligt, kroppsligt, estetiskt, känslomässigt och existentiellt "nu" där ord blir överflödiga.

Om patienten vill och orkar kan man även sjunga tillsammans, eller kanske till och med spela om det finns instrument till hands. Att få uttrycka sig i sång, med ord som ger mening och uttrycker något av det man själv bär på, är dokumenterat välgörande. Gemensam sång kan stimulera både lugn-och-ro-hormonet oxytocin och må-bra-substansen dopamin.

En musikstund ska dock alltid vara helt kravlös och på patientens villkor. Patienten ska aldrig behöva känna krav på att sjunga eller spela eller prestera någonting över huvud taget, eller ens vara med.



Musikterapi är en evidensbaserad, internationellt erkänd vårdform där musik och musikaliska byggstenar används för att uppnå icke-musikaliska mål som att lugna, trösta, vitalisera, minnas, lyfta fram kompetenser och resurser hos patienten och stärka identitet och självkänsla. Musikterapi utövas av en utbildad musikterapeut.

Musik kan också med fördel användas av personal och närstående för att få till ett mer personcentrerat arbetssätt, underlätta kontakt och kommunikation och stärka den fysiska, psykiska, sociala och existentiella hälsan.



Så här kan du använda musik

Samtala om och lyssna på musik

Med nödvändighet kretsar mycket av vården och samtalen med en patient i palliativ vård kring sjukdom, symtom, oro, sorg och annat tungt. Många patienter upplever det därför som ett välkommet avbrott att få lyssna på, och kanske prata om, musik. Musik förknippas med glädje, minnen, liv. Gör det därför till en rutin att ställa frågor om musik, gärna redan vid inskrivningen:

Vad tycker du om för musik?
Vilken musik har varit viktig för dig i ditt liv?
Vad har du för relation till musik?
Vad vill du lyssna till just nu?

Om patienten inte kan kommunicera verbalt, kan du ändå ta reda på ifall musik kan vara hjälpsamt genom att helt enkelt pröva. Var då extra uppmärksam på patientens reaktioner, om andningen förändras, om ansiktsuttryck eller kroppsspråk förmedlar till exempel ökad stress eller lugn och avslappning. Du kan även se på ögonrörelserna bakom stängda ögonlock om patienten reagerar på musiken.

Frågorna ovan kan med fördel även ställas till närstående, både om patienten själv inte kan svara men även annars. I många familjer finns musiken som en gemensam nämnare, som i exemplet med mamman och sonen som lyssnade på Louis Armstrong tillsammans. Att öppna för samtal om musik även med närstående kan därmed bli ett fint sätt att inkludera dem i stödet av patienten, men även underlätta kontakt och kommunikation mellan patient och närstående. Musikupplevelsen i sig kan också bli ett stöd för den närstående, som även för egen del ofta är i en tung och svår situation, med oro och sorg.

Att inleda ett samtal om musik är inte bara relevant för patienter/närstående som är uttalat intresserade av musik. Även de som inte har något direkt musikintresse har genom livet haft många erfarenheter av ritualer och situationer som har ackompanjerats av musik, allt ifrån Den blomstertid nu kommer på skolavslutningen till julmusik, filmmusik, musik man gifte sig till eller hörde vid en anhörigs begravning. Musik "sitter i kroppen" och väcker minnen och känslor. Både glada och svåra minnen får plats.

Du kan behöva hjälpa patienten rent praktiskt med att sätta på musiken på cd, radio, Spotify, YouTube eller annan teknik som finns tillgänglig. En del patienter har egen musik i sin egen mobil eller surfplatta, men även då kan det behövas en hjälpande hand.

”

Han är svårt sjuk och sängliggande. Orkar bara säga enstaka ord. När han får frågan om vilken musik han tycker om svarar han direkt och utan tvekan: Julio Iglesias. Amore. När musiken sätts igång förvandlas hela hans kroppsspråk. Hans kropp börjar röra sig mjukt och sensuellt till musiken. Ömsom blundar han, ömsom tittar han upp och sjunger med i texten. Hela han sjuder av liv och sensualitet. Berättar med enstaka ord att han varit mycket på Karianieöarna. Dansat. Lev. Han minns. Lever upp. Njuter. Senare berättar han för sina anhöriga om den här stunden, att han fick höra sin älsklingsmusik och att det betydde mycket för honom. Det gladdede de anhöriga att se honom så levande och glad.



Om du sätter på musik hos en patient och går därifrån, är det viktigt att du tittar in efter en stund och följer upp åtgärden, så att musiken inte bara står och skvalar och blir ett störningsmoment som skapar stress eller obehag.

Skapa stämning genom medvetet vald musik

Musik kan användas för att skapa en speciell stämning i ett rum. Du kan "möb- lera" ett rum och skapa den stämning du tycker att situationen kräver, antingen i patientens eget rum eller ett allmänt utrymme. Musik som väljs medvetet kan både lugna och pigga upp. Men vad ska du välja?

Det finns enormt mycket musik att välja bland, i alla genrer: spa-musik, pop, klassiskt, folkmusik, jazz, evergreens, metal, persisk och indisk musik, musik från Balkan, Armenien, Libanon, Kenya, Tunisien, Beatles, ABBA, Bach, Leonard Cohen... Allt detta kan användas.

Det viktigaste är att du bestämmer vilken stämning du vill skapa - lugn, pigg, livgivande, tröstande, minnesframkallande eller något annat. Och sen lyssnar in stämningen i musiken.

Du kan välja musik som du själv känner till, men också chansa på musik från patientens ungdomstid. Om du vill skapa ett lugn, är det bra om du väljer musik som har ett lugnt tempo och en jämn och förutsägbar dynamik. Inga plötsliga effekter. Gärna ett ensamt eller några få instrument, som piano, flöjt eller gitarr. Du kan också välja någon naturfilm på YouTube med lugn musik.

Du kan pröva dig fram. Skapa gärna en lista eller "bank" med stycken som du märker fungerar rent allmänt, för många olika patienter.





Några förslag på lugnande musik

Benny Andersson: Tröstevisa

Bach: Aria ur Goldbergvariationerna

Beatles: Yesterday

Djivan Gasparyan: A cool wind is blowing

Jan Johansson: Visa från Utanmyra

Nils Landgren: Moon River

Stanley Myers: Cavatina

Arvo Pärt: Spiegel im Spiegel

Secret Garden: Song from a Secret Garden

Satie: Gymnopedie

Sjung med och för patienten

Att börja sjunga med och för patienterna kan kännas obekvämt om du aldrig sjunger annars. Då kan du jämföra med hur du antagligen helt spontant nynnar, gnolar och sjunger för ett litet barn. De flesta tänker inte på att sjunga fint i det läget, utan ser det som ett självklart sätt att lugna och kommunicera. På samma sätt kan du nynna och gnola medan du gör omvårdnad, taktill massage eller andra sysslor, dukar fram maten, sätter på kaffet eller bäddar sängar. Det viktiga är inte vad du sjunger eller hur du sjunger, utan att du gör det. Gnolandet har en lugnande effekt både på dig själv och på omgivningen.

Pröva gärna också att sjunga tillsammans med patienten/patienterna, om du märker att det är möjligt. Du kan ta en inspelning till hjälp, och sjunga till den. Det finns även karaoke-versioner på YouTube.

Att få möjlighet att uttrycka sig och känna sig kompetent igen, trots sjukdom, stärker självförtroendet och självrespekten och därmed välbefinnandet. Att sjunga har även rent fysiska fördelar, genom att lungorna aktiveras och kroppen syresätts, vilket kan stimulera både lugn-och-ro-hormonet oxytocin och må-bra-substansen dopamin, och göra att stresshormonet kortisol sjunker.

”

*Det är alltså
verkligen
värt det.*





Hon har grav afasi, får inte ur sig orden utan kan nästan bara forma "ja" och "nej". Hon ser frustrerad ut när hon försöker, och säger ofta "äsch" när det inte kommer några ord. Men när musikterapeuten tar gitarren och börjar sjunga är hon helt med i både ord och ton, vers på vers, sång på sång. Verkar lättad och kanske lite stolt över att det fungerar. Stunden spelas in med en mobilkamera. Hon blir glad över att se sig själv. När sedan den vuxna dottern får se, blir även hon mycket glad. Hon får filmen för att visa resten av familjen. Hon berättar att mamma har sjungit i kör och dansat folkdans tidigare i livet. Genom sångerna får hon kontakt med sitt "gamla jag", sin kompetens. Att se det betyder mycket för dottern. Än lever mamma.

Tänk på texten när du väljer sånger. Texter kan ge hopp och påminna om kärlek och det som är vackert i livet, men också bära det som kan vara svårt att tala om. Nedan ser du några exempel och förslag på inspelningar:

Blott en dag (psalm 391) – Freddie Wadling
Bridge over Troubled Water – Simon and Garfunkel
En gång jag seglar i hamn – Alice Babs
Höstvisan – Erna Tauro
I natt jag drömde – Hep Stars (eller någon annan inspelning)
Jag ger dig min morgon – Fred Åkerström
Jag vill tacka livet – Arja Saijonmaa
Var inte rädd (psalm 256) – Lasse Englund (eller någon annan)
What a wonderful world – Louis Armstrong
Sailing – Rod Stewart
Strövtåg i hembygden – Mando Diaio



Utbildningsfilm

I samband med projektet har även en utbildningsfilm tagits fram. Där berättar Katarina Lindblad mer om hur och varför musik kan vara ett gott stöd för patienter i palliativ vård och deras närstående, samt ger fler fallbeskrivningar och exempel på hur det kan gå till.

Skanna QR-koden nedan för att komma till filmen.



