

Musik som lindring



Gode råd og redskaber til
at bruge musik som lindring
ved livstruende sygdom



Hvordan kan du bruge musik som lindring?

Lindring af smerter

Har en borger smerter, som ikke kan lindres med medicin, kan musik være et godt redskab til at lindre. Afspil borgerens yndlingsmusik. Sid lidt hos borgeren og spørg ind til, hvordan borgeren har det. Nogle gange vil musikken fremkalde tårer eller andre følelser. Det kan lette smerterne at få følelserne udtrykt eller bare ved at ligge eller sidde stille og lytte til musikken.

Lindring af angst/uro

Oplever en borger ofte angst og åndenød, så prøv først med forebyggelse. Vælg noget rart og stille musik, som er velkendt for borgeren, og som tilskynder en lavere arousal, dvs. musik i et lavt tempo. Er borgeren sengeliggende, så vælg musik med lav lydstyrke.

Har borgeren et angstanfald og evt. vejrtrækningsbesvær, så sæt stille musik på i baggrunden, mens du sidder stille ved borgeren og holder i hånden, rører ved armen eller beroliger på anden vis.

Er borgeren i en høj arousal, evt. med en udadreagerende adfærd, så start med musik, som ligger lige under borgerens arousalniveau. Det kan være en vise eller sang, som borgeren kan lide. Har dette en positiv effekt, kan du vælge gradvist at afspille roligere musik.

Lindring af tristhed og depressive tilstande

I den sidste tid er oplevelsen af tab ofte gennemgående. Tab af evner, tab af relationer, tab af identitetsfølelse. Det kan føre til tristhed, sorg og depression. Med musik kan I sammen vække minder om gode livsøjeblikke. En velkendt sang fra ungdommen eller musik af borgerens yndlingskunstner kan genaktivere de gode stunder, som ligger gemt i hukommelsen. Spørg, om borgeren kan huske musikken, og hvad der skete i livet på det tidspunkt. Dette kan være med til at genkalde følelsen af identitet og selvværd og for en stund ændre depressive følelser til positive.

Meningsfuldt samvær

Musik kan være en støtte i samværet med de pårørende. Musikken kan bruges til at skabe nærværende samtaler om følelser og fælles minder. Er borgeren ukontaktbar eller ude af stand til at føre en samtale, kan musikken skabe en tryk ramme, hvor de pårørende kan finde tryk i en væren uden ord.





Hvad skal du være opmærksom på, når du bruger musik som lindring?

- **Hav altid et formål, når du bruger musik, og vær så vidt muligt til stede i rummet under musikken.** Det er især vigtigt, når borgeren ikke selv kan slukke. Spørg altid borgeren, om du må sætte musik på, hvis de er i stand til at give udtryk for, om de vil have det eller ej. Nogle gange kan det være en fordel bare at fortælle, at du sætter musik på, fx ved angstanfald. Vær opmærksom på borgerens reaktion og sluk igen ved tegn på ubehag.
- **Smerter og andre symptomer kan gøre det svært at ønske specifik musik.** Vælg musik i en genre, du vurderer, vil være velkendt. Tænk på borgerens alder og baggrund, og hvad der kan frembringe gode minder og følelser.
- **Vores musikalske præferencer og behov kan ændre sig i livets sidste fase.** Det, der virkede i sidste uge, gælder måske ikke længere. Ofte går behovet mod mere enkel og rolig musik. Gå gerne en tak ned i tempo og lydstyrke. Har borgeren været til livlig dansemusik, så prøv nu at spille viser. Har borgeren været til viser og sange, kan det være, du skal vælge enkel og stille instrumental musik som guitar, harpe eller klavermusik.

Ordforklaring

Arousalniveau henviser til graden af vågenhed og anspændthed. Ved høj arousal har man svært ved at finde ro og kan være udadreagerende. Ved lav arousal er man rolig, måske endda sløv og apatisk. Ved mellem arousal er man bevidst og opmærksom på omgivelserne og i stand til at interagere.

Forskning viser, at musik bl.a. kan lindre smerter og skabe ro og tryghed i en tid med alvorlig sygdom. Derfor kan musik være et godt ikke-medicinsk redskab i den lindrende indsats.

Pjecen her giver dig gode råd og redskaber til at bruge musik som lindring ved livstruende sygdom.

”Jeg har haft mange oplevelser, hvor jeg har observeret borgeren falde til ro, når jeg har sat rolig musik på. Også oplevelser med smil og samhørighed, når der er sat genkendelig musik på. Musik, som borgeren har givet udtryk for at have et særligt forhold til.”

— Sygeplejerske

Københavns Kommune

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Udarbejdet i samarbejde mellem Center for Sundhed og Rehabilitering og Videnscenter for Lindring - Kbh

2022