

## Sang som hjelpemiddel ved stell og forflytning

Artikkelforfatter: Kristi Stedje

09.03.2020

Mange som arbeider med eldre personer med demens har opplevd at det å bruke sang i stell kan gjøre situasjonen mer lystbetont og enklere å gjennomføre, både for pleier og beboer. Kanskje er du av typen som synger og traller mye til arbeidet uansett, eller har du, nærmest ubevisst, begynt på en sang som en «siste utvei» i et stell som har vært vanskelig å gjennomføre? Uansett er det stor sannsynlighet for at du har opplevd positive øyeblikk i stellsituasjonen ved hjelp av sang. Og har du aldri prøvd, håper vi du vil bruke denne lille teksten som inspirasjon til nettopp å gjøre et forsøk!

Ikke bare mange pleieres erfaring[1], men også forskning[2], viser gunstige effekter av å bruke sang i stell. Gjennom å analysere videoer av stellsituasjoner med og uten sang, har man sett at stell med sang har ført til bedre kommunikasjon mellom pleier og beboer, bedret forståelse av situasjonen og gjenstander for beboer, bedret fin- og grovmotorikk for beboer, samt mer smil og latter hos både pleier og beboer. Noe av den samme effekten kan man oppnå ved å bruke innspilt musikk, men bruk av egen stemme gir de beste resultatene[2].

Husk alltid å sjekke beboerens musikalske preferanser før du går i gang med stellet. Du kan kombinere det å snakke med å synge sang med tekst, å tralle eller nynne, eller å improvisere frem tekst som beskriver det du gjør. Kanskje synger eller nynner beboeren med, eller gir deg annen respons på det du gjør. Vær også oppmerksom på eventuell negativ respons som beboeren gir. Ingen beboere skal påtvinges sang i stellsituasjonen hvis de ikke ønsker det.

Noen synes det er ukomfortabelt å skulle synge alene sammen med beboer, kanskje er man ikke så vant til å synge eller er redd for at det ikke skal låte «fint» nok. Da kan det være greit å huske på at de færreste beboere er spesielt opptatt av stemmekvaliteten din, og at det er deres felles opplevelse av kommunikasjon i stellet som betyr noe, ikke det musikalske nivået. Hvis du synger feil eller en tone skulle bli falsk, så blir det kanskje humor av det? Å synge for eller sammen med beboer i en-til-en-situasjoner kan også være en fin måte å venne seg til å synge sammen med andre på, uten at kolleger eller hele beboergruppa er «publikum».

Sang kan også brukes som et verktøy når en beboer skal reise seg fra stol eller seng, eller gå fra ett sted til et annet. Prøv preferansebasert sang med fast og god rytme som hjelp for å komme i gang med og fortsette å gå, eller se om sang kombinert med en trygg og stø arm kan gi den ekstra motivasjonen som trengs for å

reise seg fra stolen.

I både stell- og forflytningssituasjoner kan preferansebasert sang- og musikktiltak være med på å forebygge tvang[3]. Dersom situasjonen blir mer lystbetont og forståelig blir beboeren oftere med på det som skal skje, av egen fri vilje, kanskje til og med lyst. Dette bidrar til en mer verdig og skånsom måte å drive omsorg på. I tillegg kan det frigi tid for personalet, når situasjoner som kan være utfordrende og gjerne krever to pleiere, kan utføres raskere og av en pleier[1].

1. Batt-Rawden, K.B. (2019). *Følgerevaluering - Sang i eldreomsorgen*. Gjøvik: NTNU/Sang i eldreomsorgen/Folkeakademienes landsforbund.
2. Götell, E., S. Brown, og S.L. Ekman (2002). *Caregiver singing and background music in dementia care*. *West J Nurs Res*, 2002. **24**(2): s. 195-216.
3. Hyldgaard, Å. (2016). *Musikterapi, magtanvendelse og arbeidsmiljø*. I Stige, B. og H.M. Ridder (red.) *Musikkterapi og eldreomsorg*. Oslo: Universitetsforlaget