

Innspill til Folkehelsemeldingen fra Sang i eldreomsorgen

Om Sang i eldreomsorgen

Sang i eldreomsorgen er en del av den landsomfattende satsningen Krafttak for sang. Folkeakademiens landsforbund er operatør. Ledelsen for programmet er en tverrfaglig, sammensatt gruppe, med kompetanse innen musikkterapi, helsearbeid med eldre og kulturarbeid. Alt vårt arbeid er basert på oppdatert forskning og erfaringskunnskap fra feltet.

Krafttak for sang mottar økonomisk støtte fra Kulturdepartementet. Sang i eldreomsorgen arbeider med kultur som helsefremmende tiltak, og målgruppen vår er brukere av, og ansatte i, offentlige helsetjenester.

Mål og innhold

Vårt mål er at alle eldre og personer med demens som ønsker det skal få synge selv, eller oppleve sang, hver dag. Sang kan brukes som en kilde til trivsel, mestring og mening, økt livskvalitet og bedre helse. Vi mener sang bør være en naturlig del av miljøarbeidet i norsk eldreomsorg, og vi har utviklet et program for institusjoner som ønsker å satse på dette, kalt Syngende eldreinstitusjoner. 26 institusjoner i 15 kommuner er i dag en del av programmet. Vi har også startet arbeidet med å spre videre til hjemmebasert omsorg og dagaktivitetstilbud.

Programmet arbeider med bruk av sang for den enkelte beboer tilpasset hans/hennes behov, med tilrettelegging for sangaktivitet i dagliglivet, en-til-en og i fellesskap med andre, og med rutiner for sangopplevelser gjennom konserter på institusjonen. Samarbeid med lokalt kulturliv og lokalmiljø for øvrig er en sentral del av programmet. Det samme er generasjonsoverskridende tiltak.

Erfaringer og resultater

Foreløpige resultater fra interne evalueringer viser at deltakelse i programmet skaper økt trivsel for beboere. Mange rapporterer om mer positive og effektive stell når sang brukes som metode. Økt trivsel gjelder også for ansatte; flere opplever bedret arbeidsmiljø når sang brukes aktivt. Sangarbeidet har også virket positivt for samarbeidet mellom ansatte med ulik kulturell og språklig bakgrunn, ved flere institusjoner. I 2018 gjøres følgeforskning på Sang i eldreomsorgen, i samarbeid med NTNU.

Sang og folkehelse

Sang og bruk av musikk er viktig i folkehelsearbeid på mange områder. Sang i eldreomsorgen ønsker her å trekke frem tre temaer vi mener er av stor betydning for eldres folkehelse, der sang kan spille en sentral rolle. Til hvert tema gir vi avslutningsvis konkrete innspill til Folkehelsemeldingen.

Sang og fysisk aktivitet – forebygging av passivitet og stillesitting

Sangaktivitet kan være en viktig motivasjonsfaktor for å bevege kroppen, komme seg opp av stolen og samhandle med andre. Gjennom aktiviteter der sang og bevegelse kombineres kan mennesker som ellers ville blitt sittende stille aktiviseres, tilpasset sitt nivå. Konkret kan dette dreie seg om å opprettholde bevegelse og styrke i muskler og ledd, balanse og utholdenhet. Slike aktiviteter er en del av programmet Sang i eldreomsorgen. Dette er viktig i alle faser av livet, enten det dreier seg om den spreke 75-åringen som holder sin kondisjon ved like gjennom dans, den demenssyke 85-åringen som forebygger falltendens gjennom sang- og bevegelsesaktiviteter sittende, stående og gående, eller den

sengeliggende 95-åringen som synger sammen med sin pleier og sine pårørende og samtidig opplever fysisk velvære gjennom økt aktivitetsnivå.

På bakgrunn av dette oppfordrer vi Regjeringen om å anbefale Sang i eldreomsorgen sitt tilbud til eldreinstitusjoner, hjemmetjenester og dagaktivitetstilbud, samt andre aktører og program som arbeider med sang og fysisk aktivitet. Dette for å gi kvalitetssikrede opplegg som knytter sammen den kulturelle og sosiale opplevelsen av sang med livsviktig fysisk aktivitet tilpasset nivå og behov.

Sang og psykisk helse – forebygging av ensomhet, depresjon og angst

Å synge sammen gir for de aller fleste mennesker en opplevelse av delt glede og fellesskap. Fra forskning på kor og helse og fra musikkterapi og musikkintervensjoner med eldre og personer med demens vet vi at opplevd velvære øker. Målrettede sangtiltak tilpasset den enkeltes behov og utfordringer kan også redusere symptomer på depresjon og angst, og gi økt livskvalitet. På denne måten kan sangaktiviteter for både hjemmeboende eldre og eldre som bor på institusjon forebygge ensomhet - en av vår tids største folkehelseutfordringer. Sang i eldreomsorgen gir kunnskap og verktøy for å drive med sang som sosial aktivitet.

På bakgrunn av dette oppfordrer vi Regjeringen om å anbefale Sang i eldreomsorgen sitt tilbud til eldreinstitusjoner, hjemmetjenester og dagaktivitetstilbud, samt andre aktører og program som arbeider med sang som sosial aktivitet. Dette for å gi kvalitetssikrede opplegg der sang spiller en sentral rolle for forebygging av ensomhet og psykisk uhelse.

Sang i levende lokalmiljøer – på tvers av generasjoner

Å synge sammen er en aktivitet som samler folk, og som har lav terskel for deltakelse. Ved å bruke sang som utgangspunkt kan man skape sosiale møteplasser i lokalsamfunnene, på tvers av alder og generasjon, sosioøkonomisk og kulturell bakgrunn. Ved å åpne opp eldrecentre og sykehjem, og invitere til sang- musikk og kulturopplevelser for alle, kan man danne grunnlag for trygge og levende lokalmiljøer der mennesker ser og tar vare på hverandre. Sangaktiviteter gir mulighet til å ta vare på og videreformidle norsk kulturarv til yngre generasjoner og nye borgere, og til å inkludere det nyskapende og flerkulturelle. Sang i eldreomsorgen gir eldreinstitusjoner, hjemmetjenester og dagaktivitetstilbud kunnskap og verktøy for å skape åpne, sosiale møteplasser med sang som aktivitet. Vi samarbeider også med Folkeakademiet om Folkeakademier på institusjon, som har aktivitetskafe med kultur som satsning. Dette mener vi kan bidra til å skape trygghet, forebygge ensomhet og utjevne sosiale forskjeller i lokalsamfunnene.

På bakgrunn av dette oppfordrer vi Regjeringen om å anbefale Sang i eldreomsorgen sitt tilbud til eldreinstitusjoner, hjemmetjenester og dagaktivitetstilbud, samt andre aktører og program som arbeider med sang og kulturaktiviteter som møteplass i lokalsamfunnene. Dette for å sikre kvalitet og kontinuitet i opplegg som kan fungere som viktige bidrag til inkluderende, trygge og levende lokalmiljøer.

www.sangioldreomsorgen.no

www.facebook.com/sangioldreomsorgen.no