

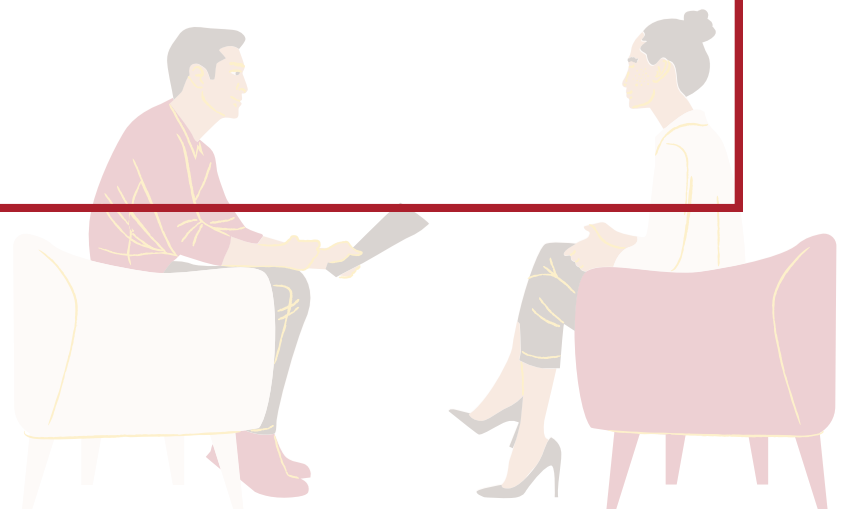
## Verkefni 1 Músíkmeðferðarfræðingar og heilbrigðisstarfsmenn

Innan umönnunar vinnur þú sem heilbrigðisstarfsmaður náíð með ýmsum fagstéttum. Ein fagstéttin sem rannsökuð verður í þessu verkefni er músíkmeðferðarfræðingur. Músíkmeðferð er viðurkennd tegund meðferðar þar sem tónlist er notuð til að hafa jákvæð áhrif á ýmsa þætti í vellíðan skjólstæðingsins.

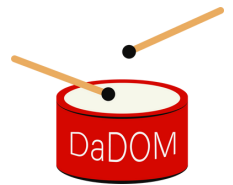
1. Leitaðu á internetinu að músíkmeðferðarfræðingum. Lýstu því hvað músíkmeðferð er og í hvaða tilgangi hún er notuð.

2. Skoðaðu hér að neðan myndbandið: <https://www.youtube.com/watch?v=EK5qqYYxjn4>

3. Lýstu í að minnsta kosti 50 orðum hvað þér finnst um myndbandið. Hvaða tegundir meðferðar hefurðu séð og hver eru markmiðin í þeim?

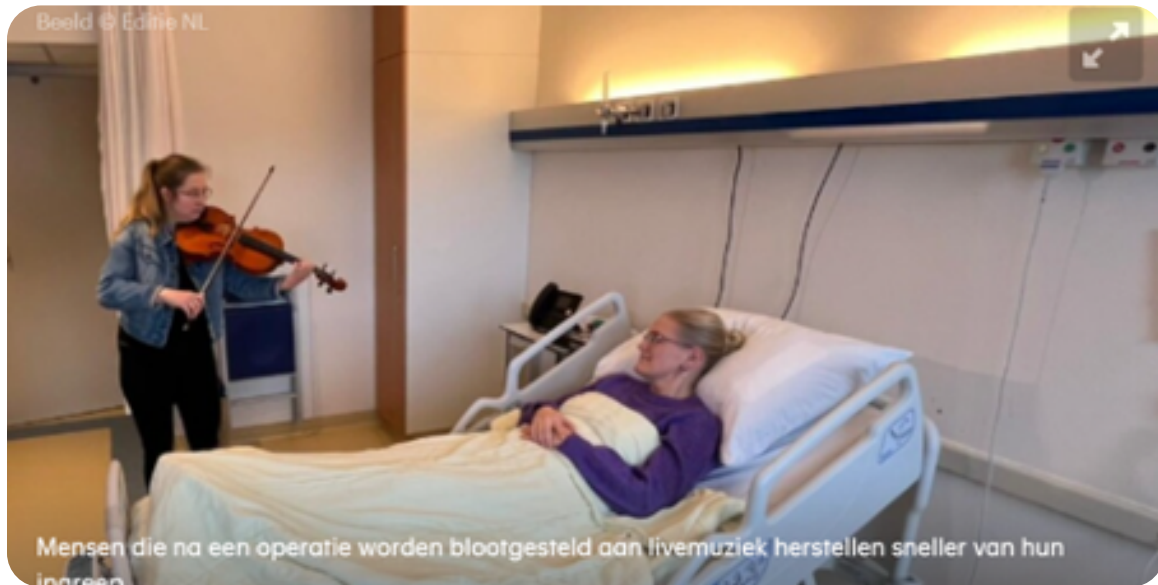


# Kennslustund 6 | Músíkmeðferð



## Verkefni 2 Tónlist og endurhæfing

Lestu greinina hér fyrir neðan og svaraðu spurningunum.



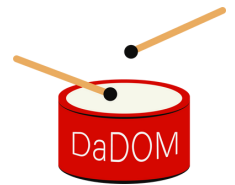
Fólk sem fær að hlusta á lifandi tónlist eftir aðgerð batnar hraðar eftir tónlistaríhlutunina. Þetta kom í ljós hjá hjúkrunarfræðingnum Hanneke van der Wal frá UMC Groningen, sem hefur nýverið lokið doktorsprófi sínu um efnið. Hún kallar eftir því að lifandi tónlist verði fastur hluti af umönnun á sjúkrahúsinu. Sérstaklega fyrir eldri sjúklinga þá eru niðurstöður rannsóknarinnar mjög jákvæðar. Þessi markhópur er í meiri áhættu á fylgikvillum - og lengri bata - eftir aðgerð. „Við vitum nú þegar að tónlist getur hjálpað við að draga úr streitu og við verkjameðferð,“ segir Van der Wal við Editie NL. „En nú höfum við getað sýnt fram á að hún virðist einnig hafa jákvæð áhrif bata eftir aðgerð.“

### Gildi lifandi tónlistar

Áður hafa áhrif tónlistar aðallega verið rannsökuð frá klínísku sjónarhorni. „En þú verður að nálgast fólkið í heild sinni,“ segir Van der Wal. „Í líkama og sál.“ Frá þessu sjónarhorni fór hún dýpra í efnið og skoðaði gildi lifandi tónlistar og hvernig fólk upplifir hana. Verkir hafa mjög mikil áhrif eftir aðgerð. „Verkurinn skapar streitu,“ útskýrir Van der Wal. „Þá átt þú erfiðara með að fara út úr rúminu og átt erfiðara með að hreyfa þig, sem er erfiðt andlega.“ Fyrir aldraða einstaklinga, getur þetta leitt til streitu og margra fylgikvilla.

# Kennslustund 6 |

## Músíkmeðferð



Þessi streituskynjun í líkamanum veldur því að líkaminn fer að vinna að bata. En hjá eldri fólki getur það valdið oförvun og fylgikvillum".Hún heldur áfram: "Taugakerfið samanstendur af tveimur greinum sem halda hvort öðru í jafnvægi, eins konar orku- og hemlakerfi. Með slíkri streituskynjun er þetta kerfi í ójafnvægi. Tónlist getur þarna haft jákvæð áhrif. Við sáum hjá sjúklingum sem hlustuðu á lifandi tónlist að verkir þeirra minnkuðu."

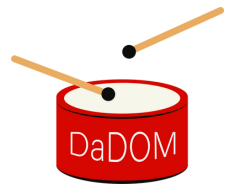
### Betri niðurstöður

Violuleikarinn Luca Altdorf er einn af tónlistarmönnum sem hefur staðið við rúm margra sjúklinga til að veita lifandi tónlist. Hún var vitni að áhrifum þessara íhlutanna. Eitt af því sem hún man sérstaklega eftir er upplifun konu sem fékk slæmar fréttir stuttu eftir að hún var lögð inn á sjúkrahús. „Hún vildi spuna um jákvæðni,“ segir Altdorf. „Ég fékk hlýja tilfinningu og byrjaði að spinna og leika af fingrum fram.“ „Við gátum séð á henni og maka hennar að þetta losaði eitthvað og tengdi okkur. Það var mjög sérstakt augnablik. Daginn eftir voru niðurstöðurnar betri. Hún sagði að tónlistin hefði hjálpað henni mikið.“ Upplifanirnar eru misjafnar, en enn sem komið eru þær jákvæðar. „Fyrir aðra konu fannst henni tónlistin vera eins og nudd. Hún fann að hún slakaði vel á, sagði hún. Einnig sagði maður sem var með verk í fætinum að hann slakaði betur á þegar hann heyrði tónlistina.“ „Og í annað skipti reyndi maður að halda sér sterkum. Við spiluðum glaðleg lög, en hann byrjaði að gráta: allt kom upp. Hann fann fyrir verk en hann varð bærilegri.“

### Óvænt atriði

Vísindablaðamaðurinn Mark Mieras telur að það sé eðlilegt að tónlist hafi áhrif á bata. „Sennilega vegna þess að tónlistin er skemmtileg áskorun,“ segir Mieras. „Hún hefur mikið að segja um streitu og getur hjálpað þér að slaka á svo líkaminn sé betur undirbúinn fyrir bata.“ „Þetta bataferli er það sem þú vilt örva eftir aðgerð og þú getur fundið fyrir því andlega og líkamlega, þar sem þú verður sveigjanlegri og fær um að bregðast við. Tónlist virkjar heilann vegna ýmissa óvæntra þátta sem hún inniheldur.“ Líkaminn er því undirbúinn fyrir óvæntar aðstæður. „Allir þekkja líka þau áhrif að hlusta á tónlist,“ heldur Mieras áfram. „Sem gerir að verkum að sorgmælt fólk hefur mikið gagn af tónlist. Þessi undirbúningur fyrir það sem koma skal hefur einnig áhrif á streitu- og ónæmiskerfið.“ Sömu áhrif komu fram þegar sjúkrahús í Hilversum ákvað að búa til aðstöðu til að veita sjúklingum krabbameinsmeðferð úti í skógi. „Þetta virkaði einnig á bataferlið,“ segir Mieras. „Skammtur krabbameinslyfjanna var stærri og áhrifaríkari, en sjúklingum fannst það ekki óþægilegra.“

# Kennslustund 6 | Músíkmeðferð



## Samskipti við sjúkling

Varðandi tónlist í umönnun hafa UMCG og fleiri tónlistarmenn sameinast í samtökum sem ennþá eru háð styrkjum. Aðilar vonast eftir varanlegri fjármögnun, meðal annars vegna þess að þeir trúa því að tónlist í umönnun geti dregið úr vinnuálagi. „Verulegur fjöldi heilbrigðisstarfsmanna upplifir mikla streitu,“ segir hjúkrunarfræðingurinn Van der Wal. „Það breytir samskiptum við sjúklinginn.“ Notkun lifandi tónlistar gæti auðveldað sum verkefni og lagt þannig sitt af mörkum til betri umönnunar.

**Heimild:** Editie NL

1. Hvað hefur prófessor Van der Wal rannsakað?
2. Hvaða jákvæðu áhrif hefur tónlist á sjúklinga á sjúkrahúsi? Nefndu að minnsta kosti 4.
3. Hvað fannst þér um greinina?



embrace



KARALIÁUS MINDAUGO

Firla



LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS  
Iceland University of the Arts

Learning  
Hub  
Friesland



Samfjármagnað af  
Evrópusambandinu

Stuðningur framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins við framleiðslu þessarar útgáfu felur ekki í sér áritun á innihaldi hennar, sem endurspeglar einungis skoðanir höfundna, og framkvæmdastjórnin getur ekki borið ábyrgð á neinni notkun sem kann að verða af upplýsingunum sem þar koma fram.