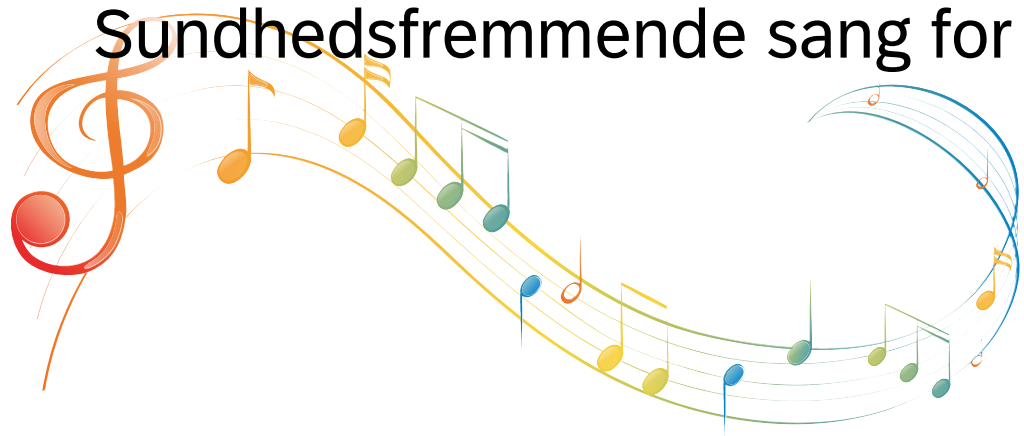


Når sang gør godt – på tværs

Sundhedsfremmende sang for beboere på plejecenter Violskrænten & Grønnegården



Hvad sker der, når en sangpædagog og en ergoterapeut sammensætter en gruppe af mænd og kvinder i alderen 64-92 år, hvor alle har udfordringer med deres røst og stemme på grund af alt lige fra KOL, tidligere kræft i halsregionen, Parkinson og dysartri?

Det prøvede vi med opstart i januar 2024. Seks mandage blev det til – 6 møder af 1 times varighed med beboere på plejecenteret, som har mange forskellige udfordringer i hverdagen.

Det bliver et møde omkring sang. Men ikke kun det; det er også en opdagelse i, at du stadig kan lære noget nyt, der kan komme dig til glæde i hverdagen i en høj alder. Et møde med fællesskabet. Et bedre kendskab til kroppen, vejrtrækningen og organerne. At sanse noget mere og mærke kroppen i et sundhedsfremmende og rehabiliterende sigte. Glæden ved at komme ud af sin komfortzone og prøve nye ting. Muligheden for at lege og kunne deltage med kreativitet. At efterspørge noget mere af det – glæden ved at mødes omkring en aktivitet, hvor du møder nye mennesker; som en af deltagerne siger så godt: ”jeg har fået en veninde”. I det hele taget at blive stimuleret til aktiv deltagelse.

Opmærksomheden fra omgivelserne. De pårørende, der kan høre, at deres kære bliver nemmere og tydeligere at forstå. Kollegaer, som observerer en større vågenhed. Der bliver sagt flere sammenhængende ord og endda sætninger. Personalet, der af deltagerne får fortalt om aktiviteten og det, den gør for dem.

Sangpædagogens og ergoterapeutens oplevelse:

”Det giver mening”!

Sang går ind og understøtter vedligeholdelse og bedring af fysiske og psykiske symptomer fx ved angst, Parkinson og KOL. Det skaber psykisk og fysisk velvære, og du lærer at trække vejret og bruge din krop, så det ikke er så belastende. Dine udfordringer

i hverdagen mindskes. Beboere, der ellers ikke er så aktive i hverdagen tilbydes et trygt forum, hvor de kan udfordre sig selv og være legende og vække noget til live, som har været glemt, men som nu kommer frem. Pludselig finder du ud af, at du som 90-årig kan synge på engelsk – nye hjernebaner bliver aktiveret og nye erkendelser af, at det ikke er for sent at lære nyt, og at det kan være adfærdsendrende i forhold til din trivsel på sigt.

Hvad har vi så lært?

Når vi mødes med så blandet en gruppe, giver det mening at kombinere det sangpædagogiske med det sundhedsfaglige område; at lave indsatser på tværs. Områderne supplerer hinanden fagligt og udfordrer den gængse opfattelse af sundhed og kultur; de kan mødes og skabe noget fælles tredje til gavn for beboernes sundhed og trivsel både fysisk, psykisk og socialt.

Hvad sker der nu?

Vi vil gerne fortsætte; udvikle og lave nogle forløb, der tilgodeser de forskellige beboeres udfordringer mere præcist. Det grundlæggende arbejde er der taget fat på, men vi vil udforske den individuelle guiding noget mere, sådan at vi får et klarere billede af effekten af øvelserne. Kan det have en afsmittende effekt udover det umiddelbare resultat af forløbet? Vil du kunne måle en bedring i forhold til beboernes hverdagsliv - for eksempel et højere vågenhedsniveau, bedre kommunikation og en større aktivitetsdeltagelse? Mulighederne er mange.

Har du input eller spørgsmål til artiklen, er du velkommen til at kontakte:

Buffy Schiff, sangpædagog og korleder, Kulturskolen Norddjurs.

Mail: buffyschiff@hotmail.com

Heidi Kjeldsen Kolding, ergoterapeut på plejecenter Violskrænten & Grønnegården.

Mail: hkp@norddjurs.dk