

Musikk, helse og Parkinson

Musikk som en helseressurs i rehabilitering

Musikk terapi og nevrorehabilitering og eldreomsorg

- ▶ Musikkterapi inngå på ulike måter i rehabiliteringen
- ▶ Skade/ sykdom fører til vansker med motorikk, kognisjon og språk
- ▶ Følelsesmessige belastninger og problemer med sosial deltagelse
- ▶ Musikkterapi bygger opp under ressurser og kompenserer for mangler fysisk, kognitivt, språklig og emosjonelt.
- ▶ Relasjonen bygges og utvikles gjennom musikalsk samhandling
- ▶ Estetisk dimensjonen knytter seg til personlig identitet og fellesskapsfølelse
- ▶ Standardiserte teknikker må alltid tilpasses

Fysisk gjenopptrening

- ▶ Musikk og hjerne
- ▶ Musikk stimulerer til bevegelse
- ▶ Musikk og bevegelse henger sammen både kulturelt og nevrologisk og utnyttes i rehabiliteringen
- ▶ Gangtrening
- ▶ RAS: forbedre gangmønster
- ▶ Nær forbindelse mellom nevralt nettverk auditiv persepsjon og bevegelse
- ▶ Musikk en liker aktiverer belønningssystemer i hjernen og øker dopaminproduksjonen og lyst og motivasjon til å bevege seg
- ▶ Holde oppmerksomheten og konsentrasjonen

Fin og grovmotorikk

- ▶ Spille på instrumenter styrker motorikk
- ▶ Relasjonen utvikler seg
- ▶ Musikken engasjerer til motivasjon og mestringsfølelse

Språk og tale

- ▶ Vansker med verbal kommunikasjon
- ▶ Evnen til å bruke stemmen
- ▶ Øke faren for isolasjon og tilbaketrekning
- ▶ Talens tydlighet
- ▶ Stemmekraften redusert
- ▶ Kommunikasjonstrening i en musikalsk ramme
- ▶ Sang
- ▶ Stimulerer underliggende nettverk og trener ferdigheter som er nyttige i taletrening
- ▶ Stemmestyrke, uttale, koordinering av pust og stemme, initiering av ord, uttrykke følelser

Kognitiv rehabilitering



Mestring og psykisk helse

- ▶ Tapsopplevelser
- ▶ Effe
- ▶ Musikken effekt på angst og depresjon, humør, sosial interaksjon og selvfølelse
- ▶ Muligheter for uttrykk og deling av følelser
- ▶ Funksjon med å fremme håp, gode følelser og tro på framtiden
- ▶ Mestringsfølelse, kontakt med egne ressurser og styrke identiteten
- ▶ Bruke musikk på nye måter som ikke er knyttet til prestasjon
- ▶ Følelse av helhet og flyt

