

Referanser fra Nicolay Legangers sang-omsorg på 10 avdelinger ved Arna Helseheim (oktober 2021-januar 2022).

Se også video: <https://bit.ly/sang-omsog>

Ytterligere informasjon:

Ved behov kan man kontakte Marit Takvam, aktivitetsleder ved Arna Helseheim tlf. 93065638

Gruppe 1

Sangstundene med Nicolay:

- Gir bedre livskvalitet for beboerne.
- Gjør at dagen gir mening, de ønsker å stå opp.

- Reduserer symptomer på depresjon

Et viktig miljøtiltak, vekker minner knyttet til positive følelser.

Gruppe 2

Når Nicolai er hos oss skjer dette:

Beboerne

- får glimt i øye
- ler og smiler
- livner opp
- synger med
- danser
- Høydepunkt for dagen/uken

Hilsen gruppe 2

Gruppe 3

«Beboerne på Arna Helseheim trenger disse musikk-stundene med Nikolai! Han representerer en frisk pust inn i sykehjemsavdelingen! Han stimulerer de demente beboerne til å huske gode opplevelser i livet, enkelt ved å synge kjente, fine sanger! Og skaper god stemning! Støtt dette enkle, gode prosjekter rett inn i kommunale sykehjem!»
hilsen gruppe 3 ved Arna Helseheim

Gruppe 4

Hei Nikolai.

Vi på gruppe 4 har hatt stor glede av å ha deg her.

Musikk er medisin for mange.

Du ser alle enkelt menneskene.

Vi har hatt mange både morsomme og rørende øyeblikk i stuen med deg.

Vi trenger deg her for å skape flere gode øyeblikk.

Hilsen Ingrid, teamleder gr 4 ved Arna Helseheim



Gruppe 5

Nicolay er en fargeklatt i hverdagen. Han er veldig hyggelig, smilende, omgjengelig. Han har god humor, han tøyser og tuller. Det blir mye latter og moro. Beboerne gleder seg til han kommer.

Uttaleser fra beboere:

- Det er veldig kjekt å se frem til å samles og synge sammen.
- Festlig type
- Det er så koselig når han kommer
- Det er veldig kjekt, jeg gleder meg til han kommer.

Gruppe 6

Beboerne får glede og variasjon i hverdagen. De er lettere til sinns etter disse sangstundene. De ler og skøyer mer.

Beboerne sier slikt som:

- Han er festlig og morsom.
- Gøy når han kaller meg for «lykketrollet»
- Han er menneskelig
- Flink å synge og spille

De sier humøret deres blir bedre og de slapper mye mer når de hører deg å spille gitar og å synge. De minner mye mer om fortiden da de var unge og sprekke å danse 🥳. De gleder seg alltid når de vet at Nicolay skal spille for oss

Det som er spesielt med Nicolay er at han har humor, medmenneskelighet, han ser hvert enkelt individ. For os som jobber her er det godt å merke at beboerne blir roligere, lettere til sinns, de får ofte gode opplevelser og bedre søvn!

Hilsen medarbeiderne på gruppe 6

. Takk for sist 😊. Beklager for sent SMS. Eller har du allerede fått tilbakemelding fra en av oss? Mvh Marilyn, gr 6, Arna Helseheim

Gruppe A

Nicolay Leganger er en ressurs på avd både til de som er kognitiv klar og de beboerne som har en kognitiv svikt.

Han sprer sang og glede til beboerne og det er blitt et koselig avbrekk i de daglige rutinene når han kommer til avd og spiler for oss, viktig at slie ressurser som han får bli på helseheimen da det ikke er mange faste tilbud/arrangement for beboerne.

Med ventelig hilsen Laila Gr A ved Arna Helseheim

Gruppe B

Sangstundene er viktige da dette samler beboerne til felles glede og sang. Dette gir beboerne et samtaleemnesom de liker <3

Nicolay byr på seg selv, sprer glede og inkludering. Ved regelmessig aktivitet, her sang, kan man i noen tilfeller gå ned på noen typer behovsmedisin ((smertestillende / beroligende).

Beboerne går og gleder seg til neste gang her skal være sangstund. De samtaler om dette og uttrykker stor glede når dagen er her. For oss medarbeidere er det godt at dersom det er uro i avdelingen, kan sangstunden overta/dempenicolay aktiviserer. Da kan personalet enten stille videre, eler rolig delta sammen med beboerne.

Gruppe C:

1. Hvorfor er sangstundene viktig? - Sangstundene er viktige fordi de er en enkel aktivitet som de aller fleste kan være med på. Det skaper et felleskap når alle er samlet, uten krav om ferdighet.

2. Hvordan virker sangstundene på beboeres helse, humør, hukommelse, forventning, glede og/eller stemning? - Sangstundene har en positiv innvirkning på beboerne våre. De aller fleste ser ut til å oppleve glede under sangstundene til Nicolay. Han har en egen måte å dra alle med seg, og han ser alle. Flere av sangene han synger er gode gamle slagere som de fleste har et minne til. Han er full av positiv energi, og dette smitter over på både personalet og beboere.

3. Noen utsagn fra beboere? - Noen forteller at de gleder seg til neste gang Nicolay kommer, men andre forteller etter en sangstund at det er kjekt når Nicolay kommer til oss med sitt gode humør og gøyale gitar.

4. Noe med måten Nicolay jobber på som gir god virkning? - Han har alltid et strålende og smittende humør. Han ser alle som deltar på sangstunden, og alle får oppmerksomhet. Måten han nynner seg gjennom gangen på vei inn til stuen forteller alle på avdelingen at nå er noe godt i ferd med å skje.

5. Hva er bra for dere medarbeidere med sangstundene til Nicolay? - Han bringer godt humør til både personalet og beboere. Han gir oss muligheten til å delta på noe hyggelig med beboerne, uten at det koster oss ekstra arbeid i en ellers travel hverdag. Dersom vi ikke har mulighet til å selv delta på sangstundene, kan vi stole på at han sier ifra dersom noen trenger noe.

Med vennlig hilsen oss på Gruppe C, Arnahelseheim, Stølsveien.

Gruppe D:

Svar på sp 1 Hvorfor er sangstundene viktig? : Det skaper stemning. Får frem glede å smil hos beboerne.

Svar på sp.2: Hvordan virker sangstundene på beboeres helse, humør, hukommelse, forventning, glede og/eller stemning?

- Kan i mange tilfeller bli roligere. Hukommelse på tekster blir bedre. Det igjen gir glede å tilfredshet. Stemningen blant beboere merkes også å bli roligere.

Svar på sp.3- Noen utsagn fra beboere?:

- Det er gøy å synge . Håper han synger kjente sanger. Da skjer det i alle fall noe her.

Svar på sp.4: Noe med måten Nicolay jobber på som gir god virkning?

- Han har en fin måte å møte beboerne på. Snakker tydelig til de. Bruker navnet til beboer når han snakker til . Får de med i sangen . Skaper stemning.

Svar på sp.5: Hva er bra for dere medarbeidere med sangstundene til Nicolay?

- Det skaper liv på gruppen. Det gleder betjeningen å se og høre. Da personalet har mange gjøremål gjennom dagen. Som dessverre iblant kan gå på bekostning av en aktivitet.

Sagt av beboer på gruppe 1:

"Det betyr alt! Det er så koselig når han kommer. Jeg går og gleder meg i lang tid, han kunne gjerne kommet hver dag 😊

Han er helt fantastisk, han liker jeg godt."

Sagt til Marit Takvam, aktivitetsleder ved Arna Helseheim



Her er noen gode opplevelser:

«Gunnar med klikkertene»

«Gunnar» spiller klikkerter veldig bra, så de bruker han når jeg spiller. Slik blir vi gode tjommier.

Gunnar har gåstol. En dag sier han til meg: «-Vet du at det henger en plakat av deg ute i gangen?»

«-Gjør det?» spør jeg.

«-Ja» svarer han, «-Vet du ka eg gjør når eg skal gå en treningstur? Eg går helt ut til plakaten, også klapper eg deg på kinnet.»

Det er klart at de stjeler hjertet ditt når de sier sånn, og det er mange gode ord å få. Det skaper takknemlighet og glede i meg.

Fortalt av Nicolay Leganger

«Takk for i dag, kommer du igjen?»

På et helsejem ble jeg advart på forhånd første gang jeg kom dit. Jeg skulle da inn på den «tyngste» demens avdelingen.

Aktivitetslederen var også ergoterapeut der, så hun kjente de fleste. «-Du må ikke bli skuffet om du ikke får respons,» sa hun «-flere av beboerne her har ikke en gang mimikk, men de liker musikk». Til min glede opplevde jeg at det var fire der som sang med, og et par som var med selv om de ikke sang.

Da jeg var ferdig kom en av dem bor til meg og sa: «Takk for i dag, det var så koselig, kommer du igjen?» «-Jeg vet ikke enda», sa jeg «jeg håper jeg får lov, for det var veldig kjekt. Men jeg skal spill på kafeen deres på fredag, du kan komme dit.»

For meg var dette en vanlig samtale, men ergoterapeuten kom til meg og sa etterpå: «Hun der snakket mer til deg enn hun har snakket på de 3 årene jeg har vert her.» Så musikken har en viss medisinsk støttefunksjon for noen.

Fortalt av Nicolay Leganger