

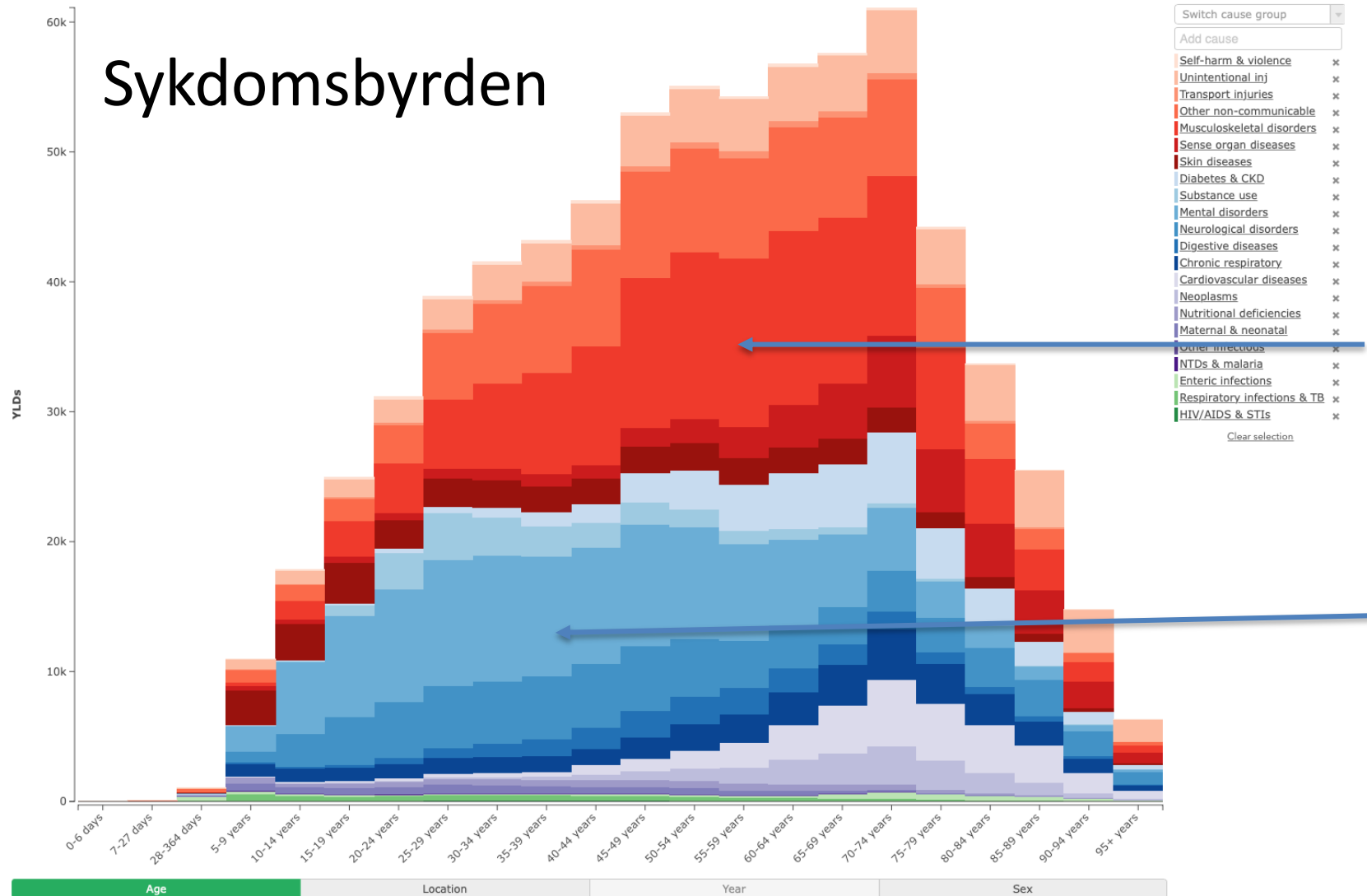
Det nye samfunnsbilde....



Vegar Rangul

HUNT Forskningssenter, Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie, Fakultet for medisin og helsevitenskap, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU), Levanger

Norway, Both sexes, 2019



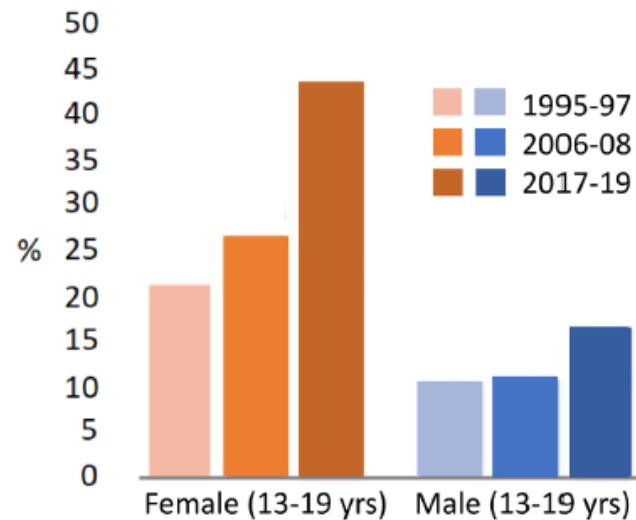
Sykdomsbyrden

Muskel- og skjelett
sykdommer/Kroniske
smerte tilstander

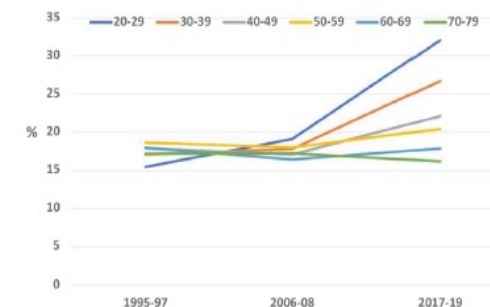
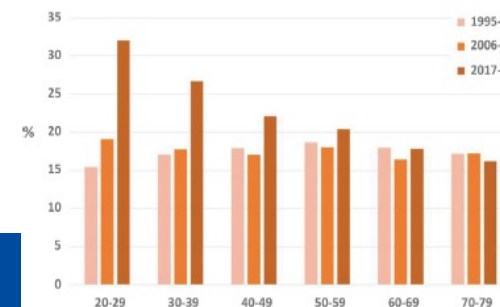
Psykiske lidelser

BMJ Open Divergent decennial trends in mental health according to age reveal poorer mental health for young people: repeated cross-sectional population-based surveys from the HUNT Study, Norway

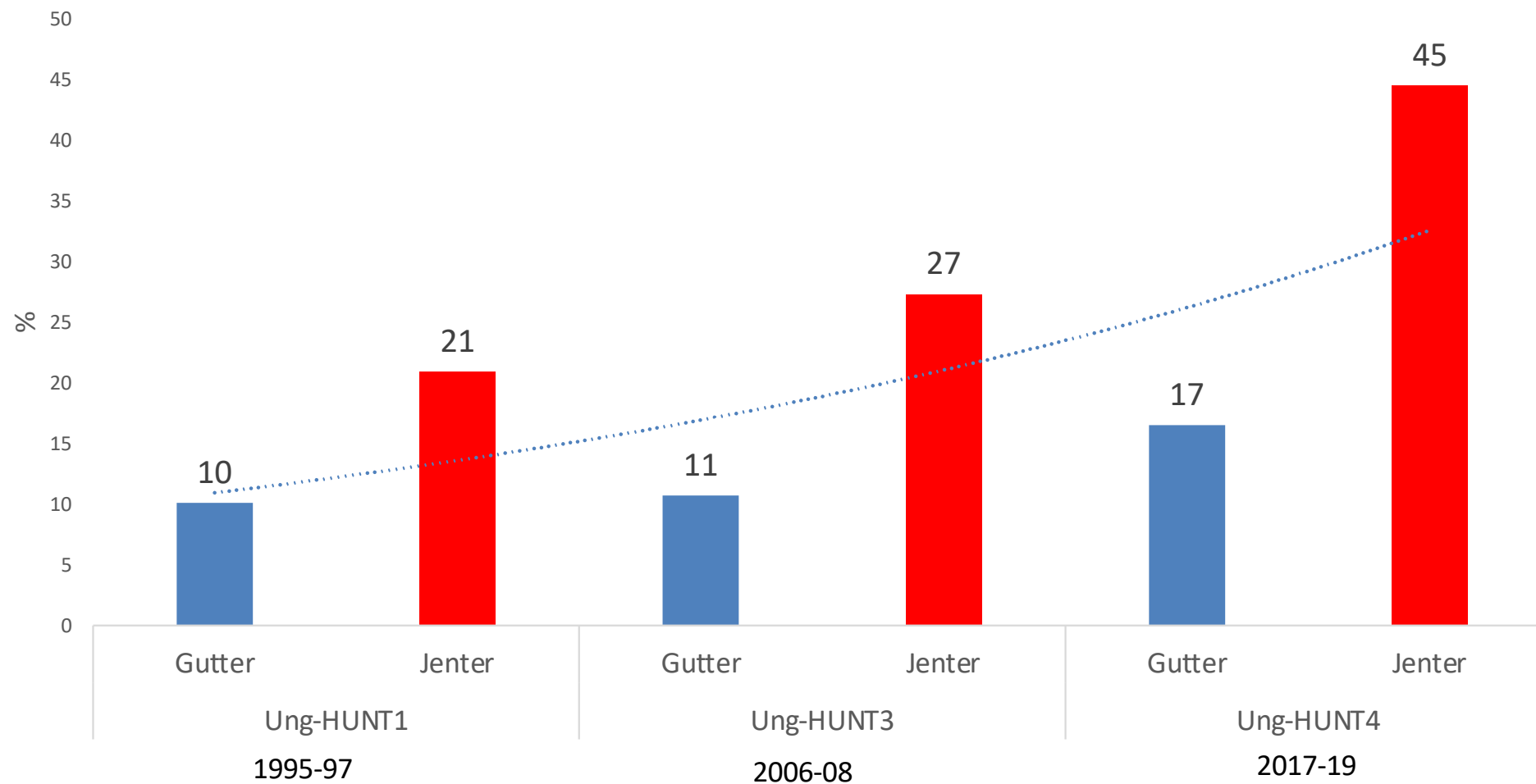
Steinar Krokstad ^{1,2}, Daniel Albert Weiss,³ Morten Austheim Krokstad,^{4,5} Vegar Rangul,^{1,4} Kirsti Kvaløy,^{1,2} Jo Magne Ingul,² Ottar Bjerkeset,^{4,5} Jean Twenge,⁶ Erik R Sund^{1,4}



Folkehelsetrender dannes av politiske, økonomiske, historiske og kulturelle faktorer i samfunnet. Studien beskriver generelle endringer i mental helse blant ungdom og voksne i en norsk befolkning i løpet av de tre siste tiårene, og diskutere noen potensielle forklaringer på disse endringene.

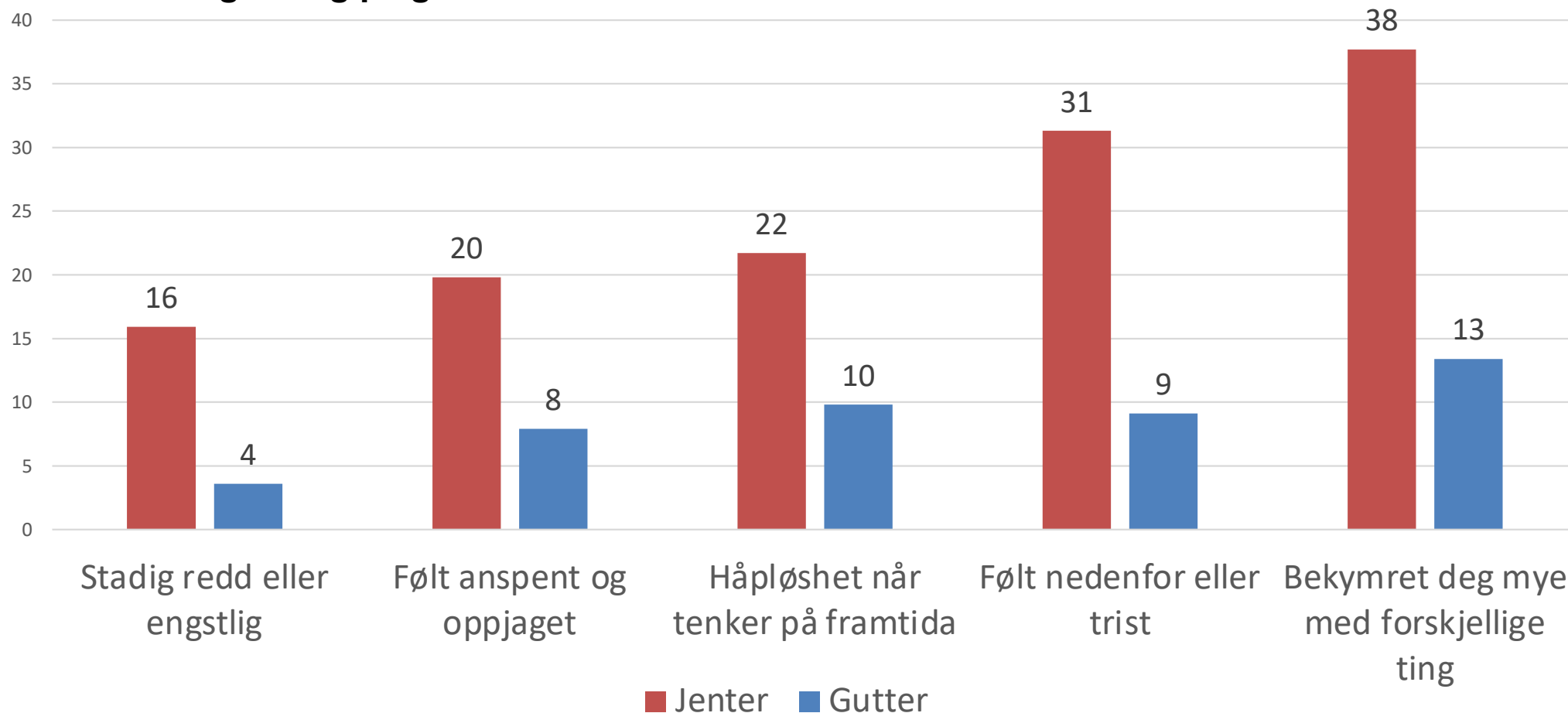


Økning i psykisk stress blant ungdom (SCL-5)

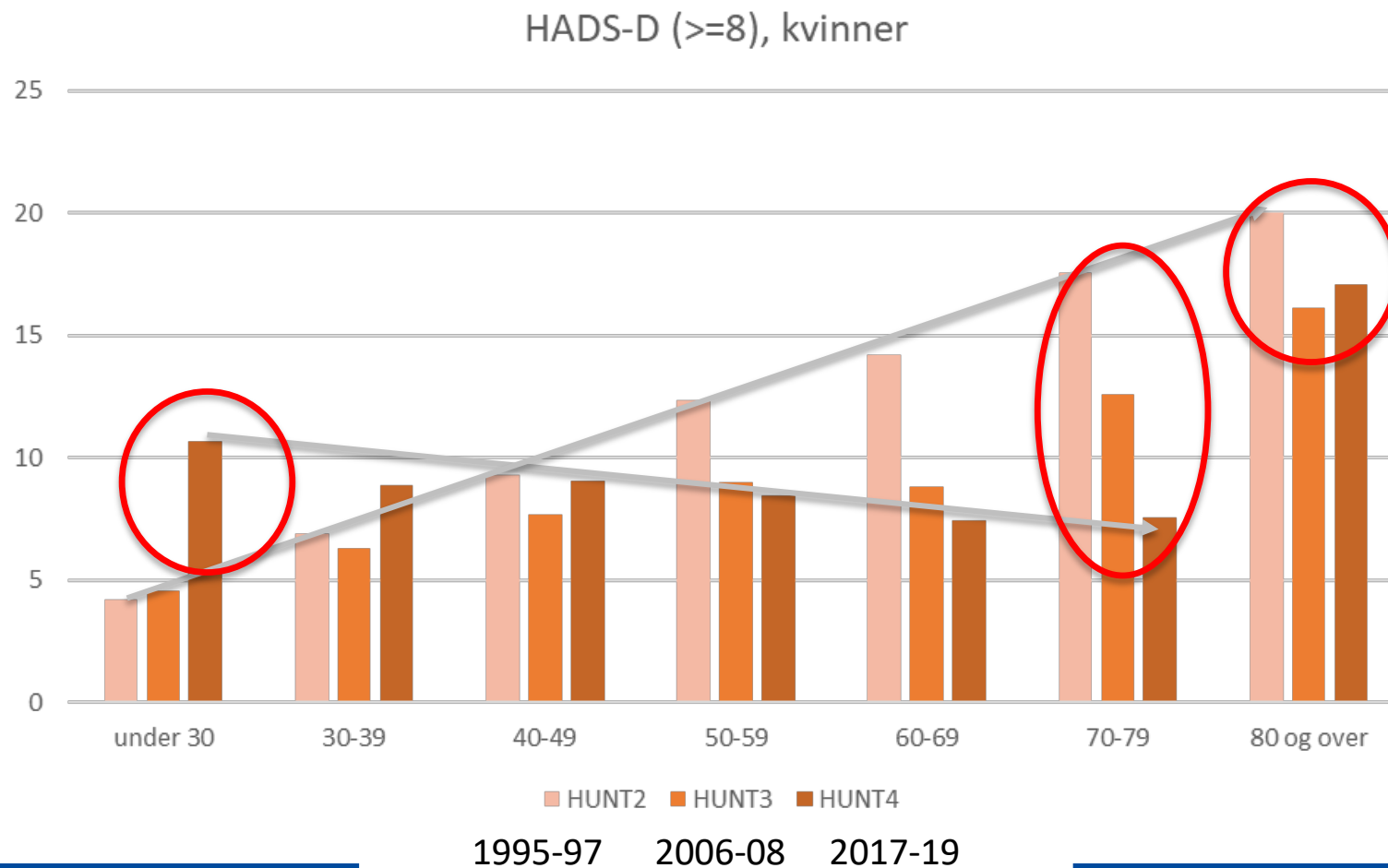


Hva handler dette om? (Ung-HUNT4)

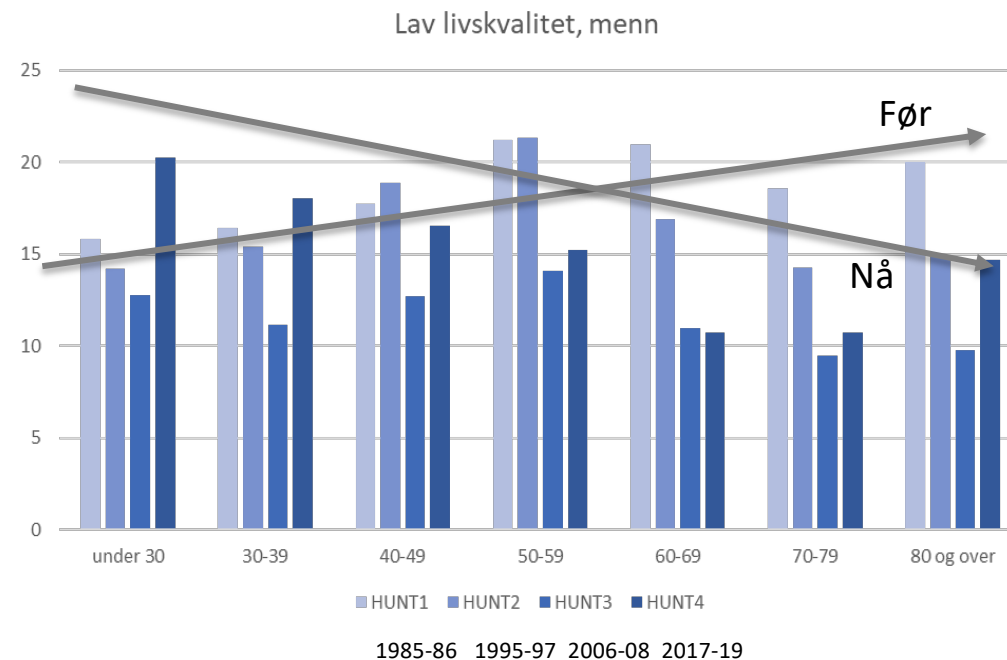
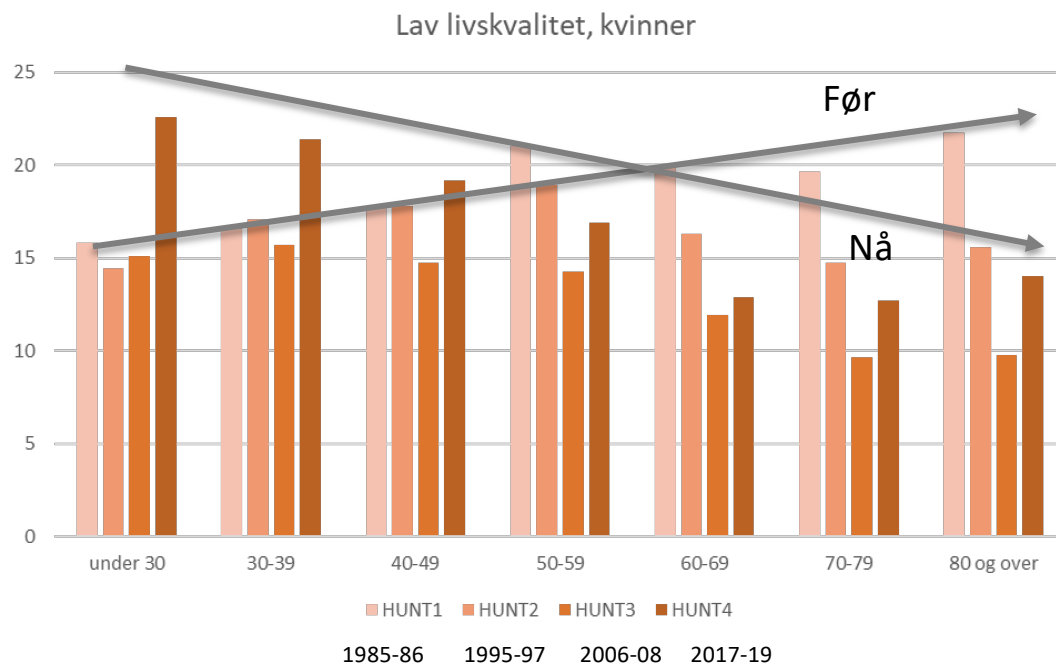
Ganske og veldig plaget av å være:



Depresjonssymptomer, kvinner

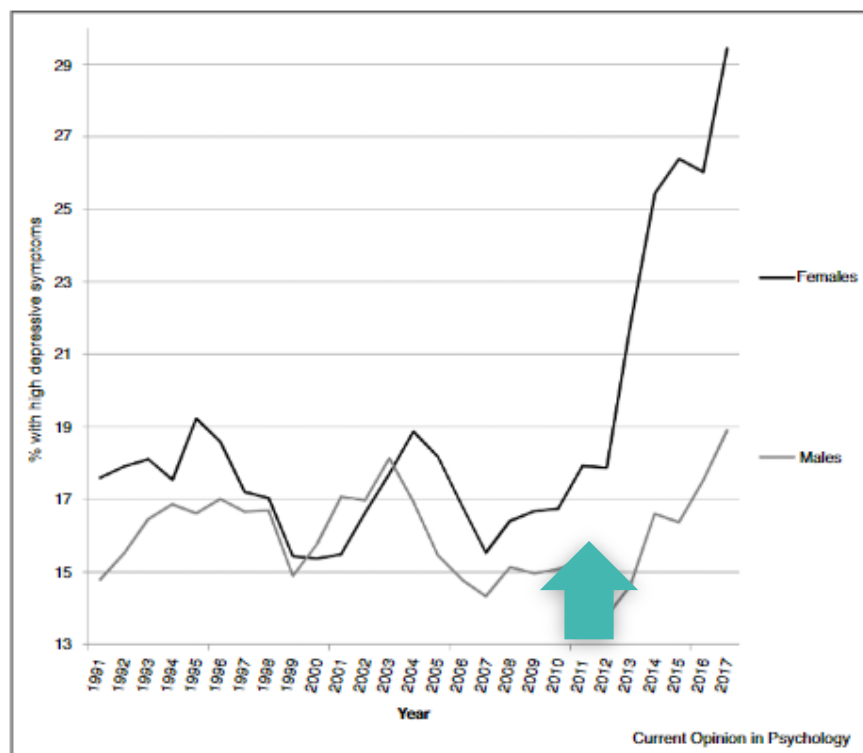


Dårlig livskvalitet



Store atferdsendringer blant unge etter 2010

Sammenfaller med økende forekomst av depresjon i USA



10th, and 12th graders high in depressive symptoms, by sex, Monitoring the Future, 1991–2017.

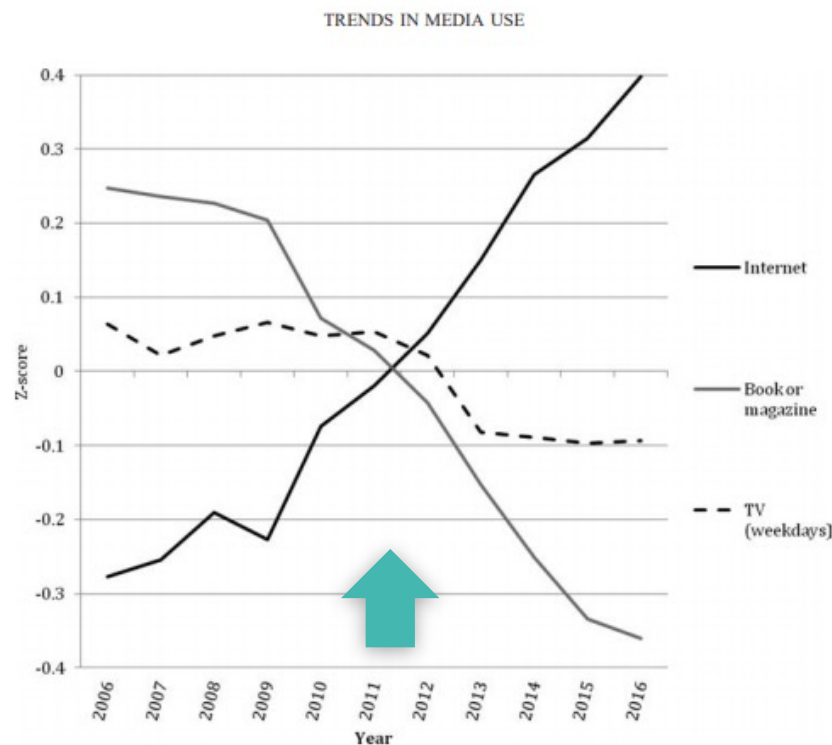
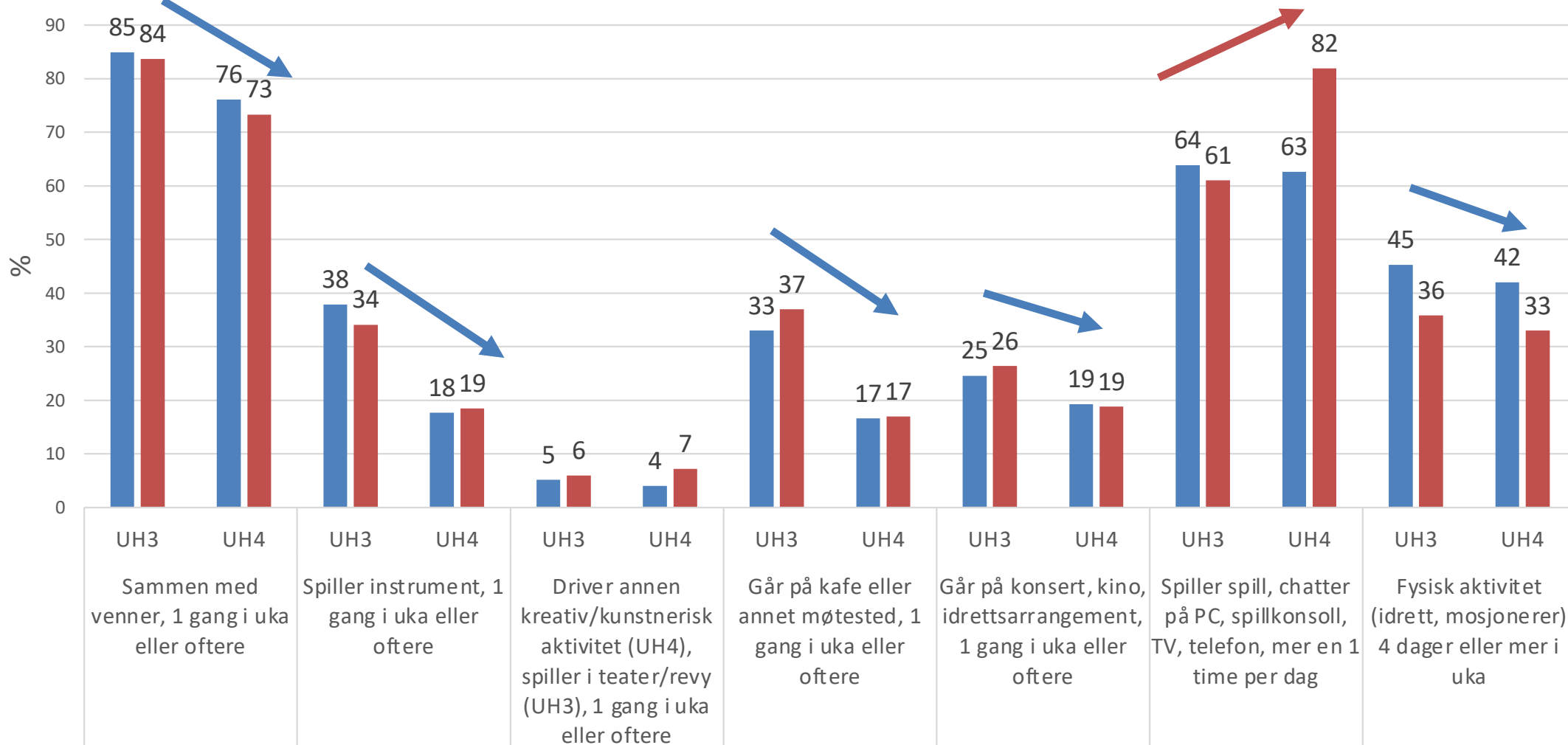
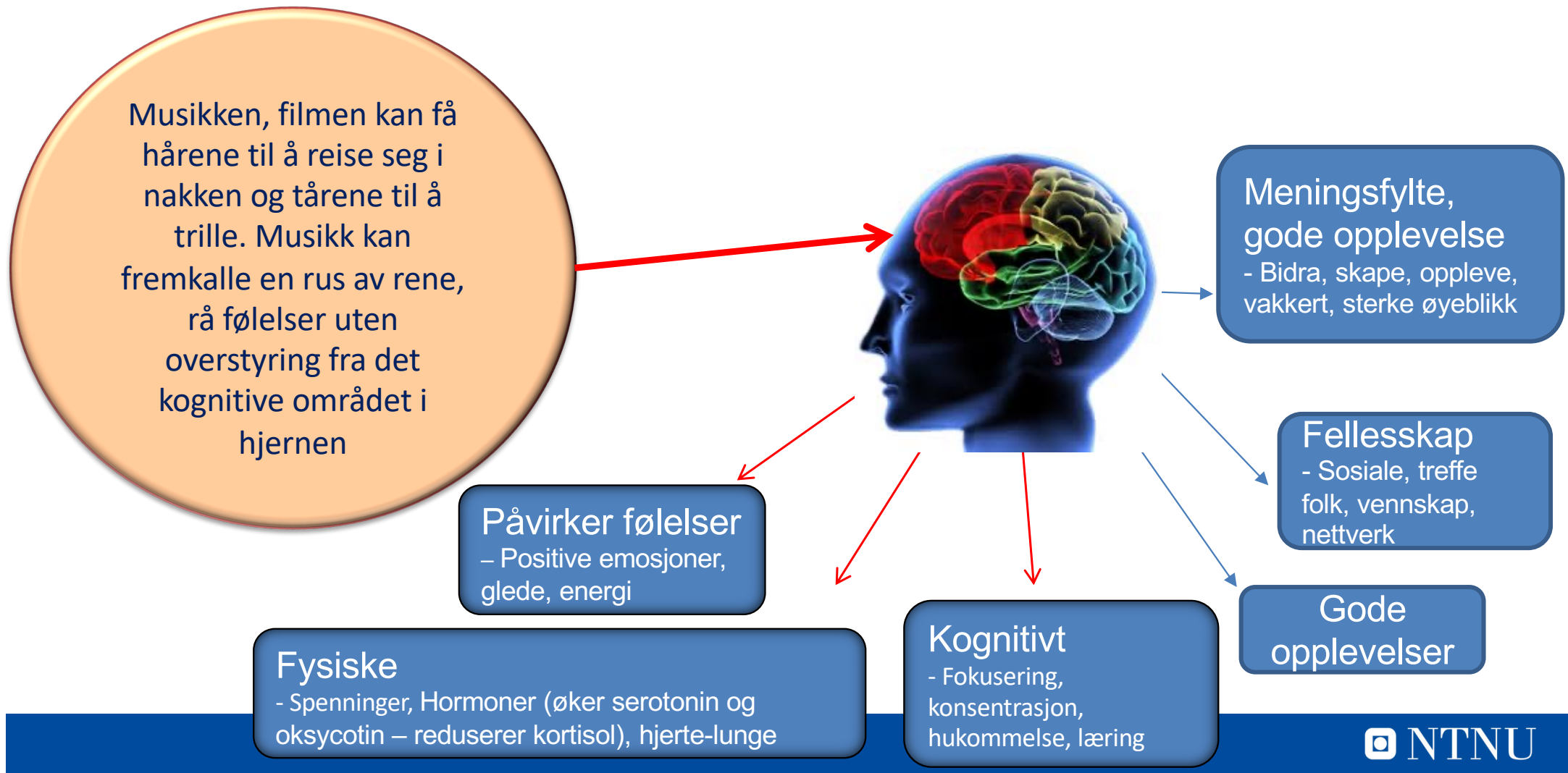


Figure 11. Internet use, book or magazine reading, and TV viewing on weekdays (Z-scored), 12th graders, 2006–2016.

Trend, Ung-HUNT fritidsaktivitet (UH3(2006-08)-UH4(2017-19))



Kunst, kultur - Musikk påvirker hjerne, kropp og sinn



Miljøbehandling med integrert bruk av musikk, sang og bevegelse for ansatte i helse- og omsorgstjenestene

«Før måtte vi være tre ansatte og 45 min for å stelle N.N, nå går det bra med en eller to ansatte og 15 min»

Ved systematisk bruk av musikk i den daglige miljøbehandlingen kom det fram at:

- Det bidrar til å **dempe** uro på dagtid og aggresjon
- Bruken av psykofarmaka ble strekt **redusert**
- **Aktiverer** beboernes egne ressurser, mer fornøyde pårørende
- Mere **fornøyde** ansatte

Musikkbasert miljøbehandling ser ut til å være ett vellykket tiltak som gir unik mulighet for å bedre pasienters **helse** og **velvære** med minimale bivirkninger.

Når systematisk bruk av musikk og sang kan redusere bruk av medikamenter, setter dette fokus på at ikke-farmakologiske tilnærminger er avgjørende for framtidig behandling



MUSIKKBASERT
MILJØBEHANDLING

Health Promotion International, 2021, 1–12
<https://doi.org/10.1093/heapro/daab173>
Article



Music-based environmental therapy and training programme: a qualitative evaluation study, Norway

Kari Bjerke Batt-Rawden^{1,*}, Geir Vegard Berg¹, and Anders-Petter Andersson²

¹Department of Health Sciences, MH, Norwegian University of Science and Technology (NTNU)Gjøvik Teknologiveien 22, 2815 Gjøvik, Norway and ²Department of Design, AD, Norwegian University of Science and Technology (NTNU)Gjøvik Teknologiveien 22, 2815 Gjøvik, Norway

*Corresponding author: E-mail: kari.batt-rawden@ntnu.no

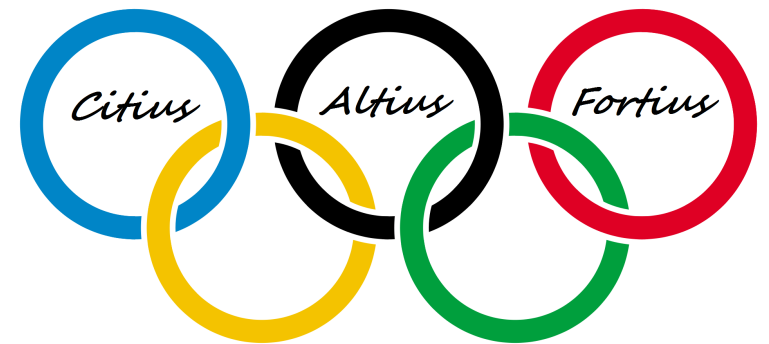
Summary

Various authors have emphasized music's value as beneficial intervention, with few or hardly any side effects. Further studies are called for on how music-based environmental treatment in nursing homes works in practice. The aims of the study are first to explore the subjective experiences, opinions and attitudes of health personnel from nursing homes participating in the 'music-based environmental therapy programme (MB programme); and second, to examine why and how this programme impacts on patients and staff, and how it works in practice. It is the first qualitative study to evaluate the impact of the programme on health personnel's daily practice in nursing homes. The sample was strategically selected by means of convenience sampling, and consisted of 26 ($n=26$) nurses, managers, physiotherapists, social workers and carers from 11 nursing homes in the south-east of Norway. Data were collected in autumn 2019 using a methodological triangulation of in-depth interviews, focus groups and passive observation, and the data were analyzed using systematic text condensation. With systematic use of music in daily activities in the nursing homes, users became calmer and less outspoken, and the use of psychotropic drugs was greatly reduced. The MB programme seems to be a successful intervention that provides a unique opportunity to improve patients' health and well-being with minimal adverse effects. This new focus on non-pharmacological approaches makes investigation of alternatives to medication vital.

Keywords: music, nursing homes, singing, health promotion, salutogenic

Batt-Rawden KB, Vegard Berg G, Andersson AP. *Music-based environmental therapy and training programme: a qualitative evaluation study, Norway*. Health Promotion International. 2021 Nov;daab173. DOI: 10.1093/heapro/daab173. PMID: 34734247.

Hvordan kom vi hit?



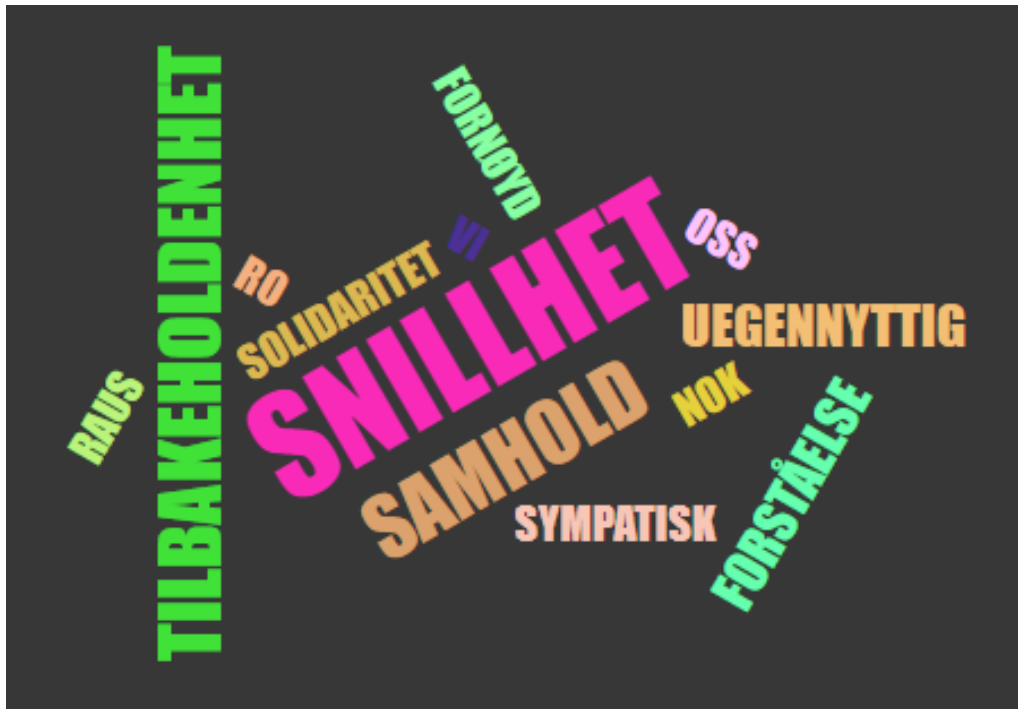
Tidsånden, holdninger og normer

Er hver dag olympiske leker?

«*Citus, Altius, Fortius*»

«*Raskere, Høyere, Sterkere*»

Før



Nå

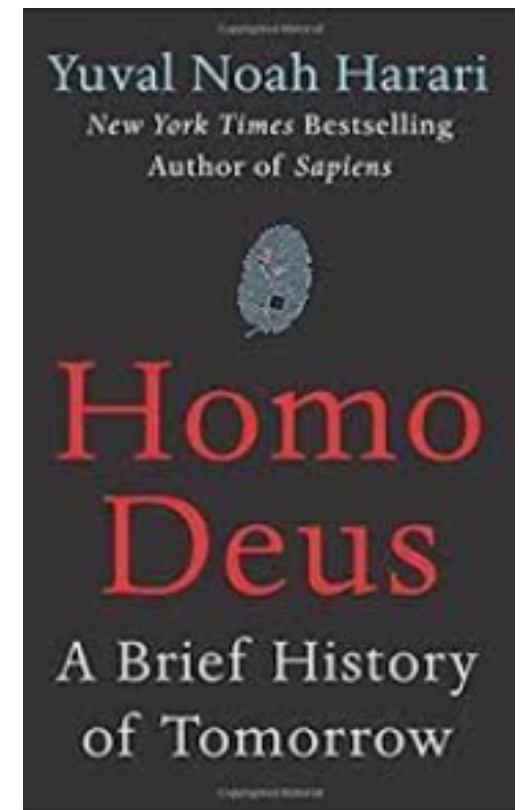


Nye utfordringer for homo sapiens

- Det liberale demokratiet vakler, løser ikke dagens problemer
- Økologisk kollaps truer
- Demokratier vakler (USA, Brasil, Polen, Russland, Kina, Tyrkia)
- Teknologiutviklingen skader og kan gjøre mennesker irrelevante
 - **Milliardærer, teknologer og økonomer** bestemmer nå vår daglige oppførsel ved hjelp av algoritmer

Vi observerer

- Økende sosial urettferdighet
- Økende forekomst av fedme
- Nye sykdomsmønstre, mer psykisk stress blant unge
- Klimaendringer
- Opprør (Gule vester, Black Life Matters, Storming av Kongressen ..)
- Krig blusser opp

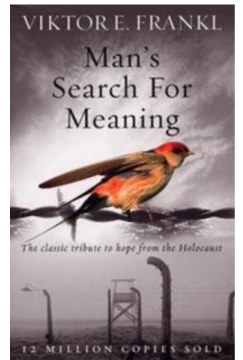


Hvordan griper vi tak i disse utfordringene?

- Reetablere troen på fremtiden
 - Skrive en ny historie nye generasjoner kan tro på
- Ta demokratiske politiske grep om
 - Teknologiutviklingen
 - Klimautfordringen
 - Markedet
- **Ivareta folks grunnleggende behov (mattering/betydningsfull*)**
 - Slik at de er i stand til å forme en ny framtid, bidra med noe av verdi til fellesskapet
- **Øke folks helsekompetanse for å takle psykisk stress (ABC)**
 - For å fremme helse og livskvalitet

Hodebra.

+ 



A

Gjør noe aktivt

ACT

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg gladere. Det blir også lettere å håndtere hverdagens utfordringer. Det er viktig å ha en plan for dagen og uka, med gjøremål du liker. Å være i aktivitet er Hodebra!

B

Gjør noe sammen

BELONG

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, så gir det en følelse av å høre til. Å være en del av fellesskapet gir støtte i hverdagen. Å engasjere seg sosialt er Hodebra!

C

Gjør noe meningsfylt

COMMIT

Å jobbe for en god sak gir noe å brenne for og være stolt av. Å hjelpe andre gir takknemlighet og livsglede. Å gjøre noe meningsfylt er Hodebra!