



Min musikvilja

**Denna musik vill jag
höra, sjunga, spela, dansa!**

Namn:

Ort och datum:

Innehållet

Instruktioner för att fylla i häftet	3
Hurdan musik tycker jag om?	4
Musik i mitt liv nu	6
Instruktioner för att använda det musikaliska livets träd	7
Mitt musikaliska livets träd	8
Varför gör musik oss gott?	10
Mina favoritartister	11
Musikminnen från mina olika livsskeden	12
Mina viktigaste låtar	14
Musik för mina olika sinnestämningar	15

**Oman elämäni
sävelet**

- musiikki
muistisairaana
hyvinvoinnin
tukena



Instruktioner för att fylla i häftet

Skriva ner i detta häfte dina favoritlåtar, viktigaste musikminnen och favoritartister för framtiden. Musik har en stor betydelse i nästan alla människors liv, på ett eller annat sätt. Vanligtvis är musikens betydelse mycket individuell, på samma sätt som musiksmaken.

Fundera på vad musik betyder för dig. När du öppnar följande sidor i detta häfte och ger dig själv tid att fördjupa dig i minnen, kan du märka hur mycket har lagrats i minnen genom musik.

Återkalla musikminnen tillsammans med din närstående eller någon grupp. Det är ofta lättare för minnena att vakna när man är med andra människor och lyssnar på deras berättelser samtidigt. Förutom att det är trevligt att tänka på musikminnen och dela dem med andra, stöder musik också välbefinnande om någon cerebral händelse får dig t.ex. att tappa minnet. Men inte vilken musik som helst, utan din egen favoritmusik!

När ditt häfte är ifyllt, berätta också din närstående, att du har gjort en musikvilja. Du kan bifoga din musikvilja som en del av din "hoivatahto" (I "hoivatahto" kan du lista saker som påverkar din livskvalitet), så att människor som vårdar dig skulle ta hänsyn till dina musikpreferenser och inkludera musik i din vård och vardag.

Hur dan musik tycker jag om?

Instruktion: Ringa in de ordena som du tycker om och som är viktiga för dig.

BAROCK

FOLKMUSIK

PSALMER

VALSER

DRAGSPEL MUSIK

FOLKSKOLESÅNGER

MILITÄRMUSIK

DANSMUSIK

JAZZ

FINSK ROCK

LATINSKA MUSIK

BÅSMUSIK

RAP

LANDSKAPSSÅNGER

POP

LUGNANDE MUSIK

FINSK MUSIK

KLASSISK

OPERA

MUSIK PÅ ANDRA SPRÅK?
VILKA? _____

TEKNO

ORIENTALISK MUSIK

KÖRMUSIK

PIANOMUSIK

METALLI

ORGELMUSIK

ANDLIG MUSIK

SCHLAGER

SVENSK MUSIK

MARSCHMUSIK

COUNTRY

TANGO

MUSIKALMUSIK

BALLADER

HEAVY METAL

RYTMMUSIK

FIOLMUSIK

FILMMUSIK

EUROVISIONSÅNGER

POLKA

TEMAMUSIK FÖR TV-SERIER

JULMUSIK

HUMPPA

JENKKA

INSTRUMENTALISK MUSIK

PATRIOTISK MUSIK

BALETT

KYRKOMUSIK

MÅLSÅNGER (TEX. ISHOCKEY)

ROCK

AFROMUSIK

TAGGTRÅD

BARNÅNGER

DISCOMUSIK

SUOMI-FILMI MUSIK

TRÄNINGSMUSIK

**Oman elämäni
sävelet**

- musiikki
muistisairaana
hyvinvoinnin
tukena



Musik i mitt liv nu

När lyssnar jag på musik?

.....

Med vilken anordning lyssnar jag på musik?

.....

Vilken radiokanal lyssnar jag på?

.....

Vilka musikprogram tittar jag på TV?

.....

Vilka musikhobbyer har jag nu?

.....

Spelar eller sjunger jag själv? Gör jag musik tillsammans med andra?

.....

Vilka musikevenemanger har jag besökt (tex. konserter, danser)?

.....

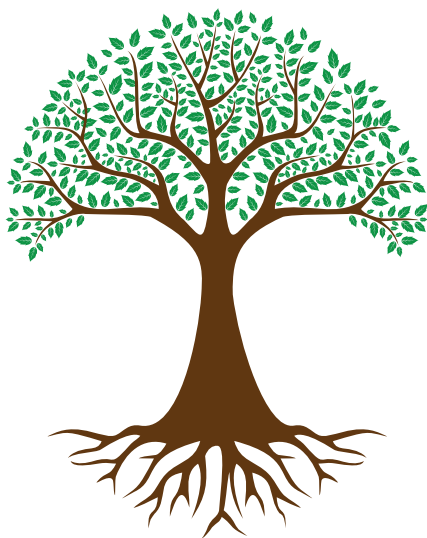
När behöver jag tystnad?

.....

Instruktioner för att använda det musikaliska livets träd

I det musikaliska livets träd, som finns på nästa uppslaget, skriver du ner viktiga låtar och musikminnen ur ditt liv. Viktiga minnen kan inkludera t.ex. festliga stunder eller även olika artister. Det kan vara lättast att spara ifyllning av livets träd till allra sist, när du har redan funderat på andra saker i detta häfte. Du behöver inte göra trädet klart på en gång, utan det kan användas även om alla tomma raderna inte är ifyllda.

Du kan ta bort uppslaget där trädet finns och, om du vill, sätta det t.ex. på väggen. När det är synligt, kan det utnyttjas av t. ex. din närstående, hemvård, vårdmusikant, fysioterapeut, eller vem som helst. Med hjälp av det musikaliska livets träd är det lättare för dem att bringa till din vardag mer musik som är viktig just för dig.



Oman elämäni sävelet

- musiikki muistisairaana hyvinvoinnin tukena



MITT MUSIKALISKA LIVETS TRÄD 🎵

MUSIK JAG TYCKER OM NU



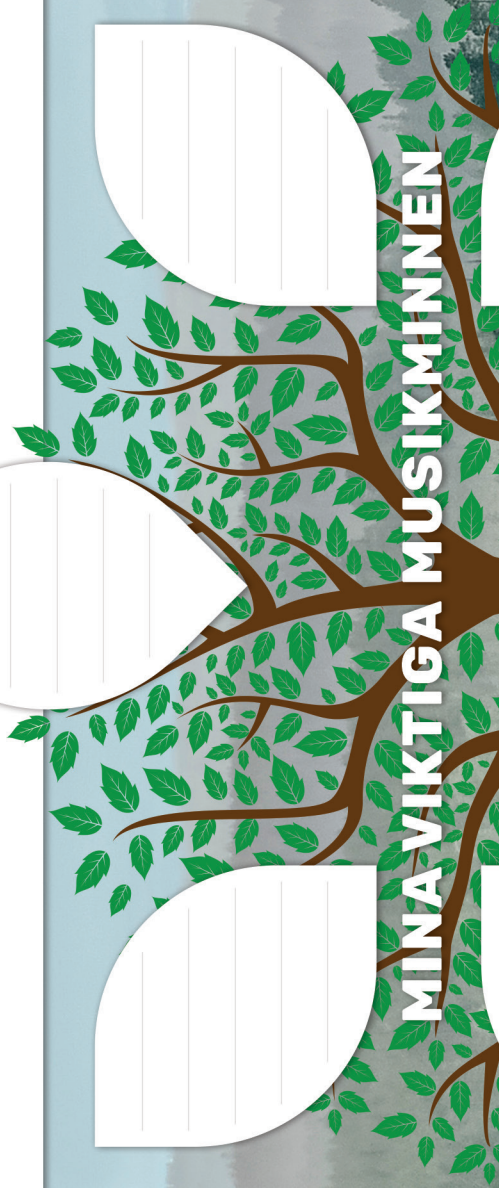
A large white rounded rectangular box with horizontal lines, intended for writing the title of the music being enjoyed now.

A white leaf-shaped box with horizontal lines, intended for writing the name of the musician or band.

A white leaf-shaped box with horizontal lines, intended for writing the name of the instrument.

A white leaf-shaped box with horizontal lines, intended for writing the name of the genre.

MINA VIKTIGA MUSIKMINNEN





MUSIK JAG VÄXTE UPP MED

Four horizontal lines for writing, contained within a large white rounded rectangular box.

MINA MUSIKALISKA RÖTTER

Four horizontal lines for writing, contained within a large white rounded rectangular box.

Varför gör musik oss gott?

Det finns massor av klinisk evidens på musikens hälso- och välfärdsfrämjande verkningar. Hjärnan är biologiskt inställd att ta emot och behandla musik. Redan på fosterstadiet kan människan känna igen och skilja mellan olika melodier.

Avlyssning av ens favoritmusik medför utsprädd hjärnaktivering. Förutom att aktivera hörsel, påverkar musik också koncentrationen och känslorna. Våra musikpreferenser och -vanor har påverkan på hurdan musik ökar vår välbefinnande.

Musik påverkar uppmärksamheten varken på ett stimulerande eller lugnande sätt, beroende på vilken musik används. Avlyssning av musik förbättrar känsloläget. Stressreducering med hjälp av musik kan noteras i sänkta kortisolnivåer. Spelning och sång i sin tur aktiverar koordinationen och motoriken via vår hjärna.

Musicering tillsammans med andra inkluderar en social dimension och icke-verbal kommunikation. Musik skapar kontakt och förmedlar känslor. Musikaktivitet inverkar positivt på välbefinnandet och kognitiva, emotionella och sociala förmågor.

Källor:

Eläkeliitto (2023). Musiikki virkistää kehoa ja mieltä. Eläkeliitto ry. www.elakeliitto.fi

Muistiliitto ry. (2023). Aivoterveys. www.muistiliitto.fi

Siponkoski, S-T & Särkämö, T. (2019). Musiikki, aivot ja hyvinvointi.

Suomen Laulajain ja Soittajain Liiton jäsenlehti (Sulasol), 2/19, 8–9.

Vanhustyön keskusliitto ry. (2023). Tutkimustuloksia musiikista. www.vahvike.fi

Musikminnen från mina olika livsskeden

Musikminnen från mitt barndom

Musikminnen från min ungdom

Musikminnen från mitt vuxenliv

.....

.....

.....

.....

.....

Detta gillar jag inte!

Denna musik vill jag inte lyssna på

.....

.....

.....

.....

De viktigaste låtar för mig

Tips: Skriv ner låtens namn eller texter, artisten, skivan eller stil i framförandet. Skriv det du kommer ihåg! Låtarna eller artisterna dyker kanske inte omedelbart upp i minnet. Att hjälpa dra dig till minnes, lönar det sig att ta en titt på dina egna bilder, skivhylla, notböcker, Yle Arkivet och andra nätsidor där du kan lyssna på musik och sätta igång.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Musik för mina olika sinnestämningar

För att göra mig glad

För tröst och trygghet

För att lugna ner och slappna av

Detta får mig att gå igång



Musikvilja?

Det här musikviljahäftet har utvecklats i projektet "Oman elämäni sävelet – musiikki muistisairaana hyvinvoinnin tukena" (2021-2024), utförd av Kanta-Hämeen Muistiyhdistys. Musikviljahäftet fick sin slutgiltiga form i tiotals musikvilja-workshoppar i olika delar av Centrala Tavastland och på grundval av återkopplingen från de människor som använt häftet. Idéen har fått en entusiastisk mottagning på olika evenemanger och workshoppar. Om du har några frågor eller idéer beträffande Musikviljahäftet, tveka inte att kontakta oss!

Oman elämäni sävelet -projektet

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry
Kasarmikatu 12, 13100 Hämeenlinna
info@muistiaina.fi
Tel. 044 726 7400
musiikkijamuisti.fi
muistiaina.fi

Musikviljahäftet är en del av Musikvilja-metoden. Metodens hela innehåll har sammanförts på Innokylä-webbsidan där du kan också skriva ut Musikviljahäftet.

Läs mer: innokyla.fi/fi/toimintamalli/musiikkitahto-menetelma

