

Musik og musikterapi til demensramte

Plejepersonale, der anvender musik og musikterapeutiske teknikker, kan forbedre demensramtes livskvalitet og forebygge problemer i samarbejdet med demensramte.

Musikterapi er en ung profession i Danmark – uddannelsen har kun eksisteret i ca. 30 år på Aalborg Universitet – og selvom der på verdensplan er god evidens for at musikterapi kan reducere en del af de BPSD (behavioural and psychological symptoms of dementia) som mange demensramte får, er det kun et fåtal af de danske kommuner, der tilbyder musikterapi som behandling til demensramte. Imidlertid kan der også være en stor gevinst i, at plejepersonale lærer at anvende musik og musikterapeutiske teknikker målrettet i hverdagen. Min egen første erfaring med dette fik jeg længe før, jeg blev uddannet musikterapeut:

En ældre dement og psykisk syg dame er indlagt på medicinsk afdeling, hvor jeg er sygeplejerske. Hun modsætter sig kategorisk at komme i bad gennem mange dage. Da det en dag er min tur til at forsøge, starter jeg med at finde hendes kjole frem fra skabet og vise den til hende. Kjolen er mønstret i mange farver, og for at fange hendes opmærksomhed, finder jeg på at synge: "Se min kjole, den er mange farver....". Helt uventet reagerer hun med at smile og rejser sig op og kommer hen mod mig. Jeg tager hende i hånden og med kjolen i den anden hånd, følges vi ud i badeværelset, mens jeg stadig synger. I badeværelset fortsætter jeg med flere vers af sangen, mens jeg går i gang med at give hende et bad. Hun samarbejder uden kommentarer, indtil jeg en kort tid holder inde med sangen. Så begynder hun at skriges så højt, at mine kolleger kommer farende. Jeg forstår, at hun ønsker jeg skal blive ved at synge. Jeg fortsætter med at gentage så mange vers af sangen, jeg kan komme på, indtil badet er overstået, og hun sidder nyvasket og fin i sin kjole.

Hvordan virker musik og musikterapi?

Musikkens virkningsmekanisme er endnu ikke fuldt udforsket, men det står fast, at musik virker ind på demensramtes fysiologi, adfærd og psyke. Der er påvist effekt på appetit, hormonregulering og centralnervesystem samt på bevidsthedsniveau, kommunikation, følelsesliv og evne til samarbejde i plejesituationer.

I USA (1) har et forsøg vist, at en gruppe demensramte på plejehjem var mindre apatiske og spiste mere end en kontrolgruppe, når der blev spillet velkendt musik før måltidet. I den danske bog "Musik og demens" (2) gennemgår Ridder litteratur, der forklarer, hvordan afslappende musik, kan virke beroligende ved at nedsætte mængden af stresshormoner og desuden styrke immunsystemet. Det gennemgås, hvordan aktiverende musik har indvirkning på centralnervesystemet, og f.eks. kan aktivere muskelgrupper og synkronisere dem med rytmen og derved stimulere til bevægelse. Ridder gør også rede for, hvordan musik, der henholdsvis afslapper og aktiverer, kan anvendes til at regulere en dement persons arousalniveau (samlet betegnelse for årvågenhed, parathed til at reagere m.v.). Via musik kan personen hjælpes til det arousalniveau, hvor han eller hun er mest opmærksom på sine omgivelser og derved bliver bedst i stand til at kommunikere. Endvidere gennemgår Ridder, hvordan genkendelig musik kan knytte an til følelser og erindringer og derved nå den demensramte på det følelsesmæssige plan. Dette giver mulighed for at udtrykke og anerkende følelser uden brug af ord og derved arbejde psykodynamisk, også hos personer, der ikke længere mestrer sprog og kognition og derfor ikke kan drage nytte af almindelig psykoterapi.

I Sverige har sygeplejeforskning (3, 4) vist, at når plejepersonale synger under morgenplejen, samarbejder den demensramte bedre, bliver i bedre humør, får mindre stress og større evne til at være selvhjulpne. I tilfældet angav plejepersonalet, at de brugte mindre magt

og at deres arbejdsmiljø blev forbedret. Dette kaldes for musikterapeutisk pleje. I mit eget kandidatstudie (5) undersøgte jeg virkningen af musikterapi og plejepersonalets brug af musik og musikterapeutiske teknikker tilsammen, og fandt at dette kan bevirke et fald i behov for magtanvendelse og i risiko for arbejdsskader.

Hvordan kan plejepersonale udnytte musikkens virkninger?

Plejepersonale kan anvende musik i det Ridder (2) kalder "terapeutiske aktiviteter" dvs. individuelle aktiviteter, der har til hensigt at nå specifikke mål og er tilrettelagt ud fra en konkret vurdering af den enkelte, eller som gruppeaktivitet i et dagtilbud eller boafsnit. Der kan desuden med fordel arbejdes med at bruge musik målrettet i det generelle lydmiljø. Det er dokumenteret (6), at brug af musik som den demensramte kender og foretrækker, virker bedst. Det er desuden dokumenteret (7), at "levende musik" i form af, at der bliver sunget for, eller sammen med den demensramte, virker bedre end musik, der bliver afspillet på CD; men afspillet musik er bestemt ikke uden virkning, hvilket der også er evidens for (6). Det er tillige dokumenteret (7), at det ikke er sangerens kvalifikationer som sanger, men intentionen og evnen til at kommunikere med sangen, der har betydning for virkningen. At kommunikere med sang betyder, at den demensramtes opmærksomhed vækkes og fastholdes via både sang, kropssprog og øjenkontakt, og at der er en fælles oplevelse af gensidighed og ægte kontakt.

Hvis man som plejepersonale vil arbejde med musik, vil det derfor være en god ide at sikre sig viden om personens musiksmag – f.eks. i form af en "musikalsk livshistorie" – og synge, fløjte, nynne eller tralle for eller sammen med personen, og /eller anskaffe den foretrukne musik på CD. At nynne eller tralle vil oftest være at foretrække, fordi det kan gøres af de fleste, uden forberedelser, uden brug af hjælpemidler og let kan afpasses efter situationen. At synge teksten vil også være godt, hvis den demensramte kender den og evt.

Musik, der virker afslappende, er kendetegnet ved:

- langsomt og stabilt tempo
- ensartet rytme
- harmonisk og forudsigelig melodi
- blid klang, der leder tanken hen på vuggesang

Danske sange med solist eller kor og et enkelt akkompagnement er et godt eksempel.

Musik, der virker aktiverende er kendetegnet ved:

- et livligt tempo
 - hurtig rytme – gerne markeret af trommer
 - afveksling i instrumentering, sang, melodi, rytme og toneleje
 - klang der giver lyst til at danse eller bevæge sig
- Gamle danske evergreens med orkester og solist er et godt eksempel.

kan synge med på den. Hvis ikke, må man være opmærksom på, at ord også kan forvirre. Det vil desuden kræve opmærksomhed fra plejepersonalets side at huske teksten, hvilket kan være på bekostning af kommunikationen, især hvis der samtidig foregår plejeopgaver. Alternativt kan musikken spilles på CD, evt. i kombination med at der synges, nynnnes eller tralles.

Man må desuden gøre sig klart, hvilken virkning man ønsker at opnå, f.eks. at berolige eller aflede, at aktivere eller styrke bevægelse, at stimulere sanser og livsglæde og så vælge musikken efter dette. Det er også vigtigt at have en vis tålmodighed – ting lykkes ikke altid de første gange, og det kan være nødvendigt at opøve en vis 'musikalsk situationsfornemmelse' fra plejepersonalets side.

Måltrettede aktiviteter

At synge, nynne eller tralle under personlig pleje kan virke beroligende så konflikter forebygges, eller det kan aktivere personen til at være mere selvhjulpne. Det kan være en god ide at starte med at synge inden arbejdet starter og konsekvent bruge sang hver dag – ikke kun

de dage hvor der er problemer - så den demensramte opfatter sangen som et genkendeligt signal til, at der skal ske noget kendt og behageligt. Det vil desuden være hensigtsmæssigt, at indlede med *den samme sang* hver dag for at styrke genkendeligheden.

Sang eller nynnen kan også anvendes til at guide en demensramt fra et sted til et andet, f.eks. når den demensramte ikke forstår det hensigtsmæssige i at blive ført fra 'usikkert terræn' til mere sikkert område. Også her kan det være aktuelt at bruge stille nynnen til at dæmpe stress eller en frisk march f.eks. "Dengang jeg drog afsted" til at stimulere gangfunktionen. Situationen og den demensramtes stressniveau afgør sangvalget, og det kan ændre sig undervejs i situationen. Igen gælder det om at udvise situationsfornemmelse og aflæse og svare via kropssprog.

Musik kan være indholdet i planlagte 'kontaktøer' i løbet af dagen, hvor plejepersonale i en "en til en situation", hjælper den demensramte til at føle tilknytning og få opfyldt psykosociale behov. Her vælges musikken, efter hvilke behov den demensramte har. Man kan lytte til stille musik og holde i hånd, synge sammen og klappe eller trampe takten, man kan danse eller tale om minder fremkaldt af musikken. Kun fantasien og hvad den demensramte finder behageligt, sætter grænser.

Musik kan også være omdrejningspunkt i samvær med andre, f.eks. medbeboere og pårørende. Her kan formålet være både almen livsglæde og at skabe en følelse af inklusion og gruppesammenhold ved at arbejde med sociale interaktioner beboerne imellem. Fællessang er en genkendelig og elsket aktivitet for de fleste. Den kræver ikke meget, udover en tovholder, der kan fungere som forsanger. Gode sangbøger er godt, men kan også forvirre, og give følelse af utilstrækkelighed, hvis den demensramte ikke længere forstår at bruge den. Her kan der sættes på sange med omkvæd, som ældre husker udenad, som f.eks. "Det var på Fredriksberg" eller "Gå med i lunden" og så tralles på verset.

"Syng med til det sidste" er to CD'er med akkompagnement til fællessang.

1 CD med akkompagnement til 18 danske sange

1 CD med akkompagnement og forsanger til de samme 18 sange

Hastighed og toneleje specielt afpasset til brug ved fællessang med ældre. Er produceret af musikterapi-studerende ved Aalborg Universitet. Kan revideres mod fremsendelse af frankeret svarkuvert. Henvendelse til kic@hum.aau.dk

Sange, hvor teksten gentages, som f.eks. "Det var en lørdag aften" eller "En jæger gik at jage" vil også egne sig, ligesom gamle sanglege som 'Skomagerpolka' hvor man bevæger sig til musikken, er et godt valg. Det er en fordel med musikakkompagnement, men hvis ingen spiller et instrument, er det en mulighed at klappe eller trampe takten eller bruge enkle rytmeinstrumenter. Der findes også en CD med musikledsagelse til fællessang, specielt beregnet til plejehjem, udviklet af musikterapistuderende. Den er gratis og kan rekvireres mod betaling af forsendelsen. Bogen "Musik i øjeblikket" (8), som i øvrigt anmeldes senere i dette nyhedsbrev, giver en del andre eksempler på musikaktiviteter, som både plejepersonale og pårørende kan stå for.

Lydmiljø

Det daglige lydmiljø har stor betydning for den demensramtes velbefindende, og det kan derfor være en god gevinst, målrettet at tilrettelægge lydmiljøet i fællesarealerne i et boafsnit. Et TV apparat, der altid står tændt eller en radio, der konstant udsender nyheder og ikke genkendelig musik, samtidig med støj fra f.eks. opvaskemaskine, kan overstimulere sanserne og medvirke til at øge urolig og omkringvandrende adfærd. Omvendt kan velovervejede brug af musik i fællesarealerne være med til at øge velbefindende. Bestemte typer musik på bestemte tider af dagen, kan være med til at give en genkendelig dagsrytme. Aktiverende musik

evt. kombineret med dans eller gymnastik øger opmærksomhedsniveauet og stimulerer krop og appetit. Det er velegnet før måltiderne og på tider, hvor den demensramte gerne skal være vågen. Stille, beroligende musik derimod, er velegnet til tider på dagen, hvor der tilstræbes afslapning, eller hvor der er tendens til, at der opstår uro. Musikken skal startes mindst en halv time før, uroen sædvanligvis opstår, for at virke forebyggende. Hvis uro først er opstået, kan selv beroligende musik på CD være for stærk stimulation. Her kan man i stedet forsøge med stille nymmen evt. i kombination med blid berøring af f.eks. hånd eller arm, hvis den demensramte bryder sig om det.

Ovenstående forslag må opfattes som generelle ideer til inspiration. En musikterapeut med erfaring på demensområdet, kan vejlede plejepersonalet nøjere i individuelle situationer, og kan også give musikterapi. Musikterapeutisk behandling er relevant ved BPSD, hvor der ikke er fundet somatisk årsag til generne, og hvor socialpædagogiske tiltag heller ikke har løst problemerne.

Hvad er musikterapeutisk behandling?

I musikterapi arbejdes via kropssprog og mange forskellige musikalske udtryk som sang, spil på instrumenter og musiklytning. Det er en meget velegnet form for psykoterapi til personer med demens, fordi den er uafhængig af det talte sprog og evnen til kognitivt at bearbejde en problemstilling. Målet er at skabe en forandring, f.eks. reduktion af de-

pression, uro eller agitation, at træne evne til kommunikation, socialt samspil og bevægelse eller skabe afslappelse og tryghed. Målet kan også være at udvikle værktøjer eller særlige kommunikationsteknikker, som videregives til plejepersonalet til brug i vanskelige plejesituationer og / eller som forebyggelse af magtanvendelse.

Terapien kan foregå både individuelt og som gruppeterapi med f.eks. medbeboere og gerne i samarbejde med plejepersonale eller pårørende, afhængig af hvilken problemstilling, der arbejdes med. Det terapeutiske arbejde hos demensramte sigter på at opfylde de psykosociale behov, som er beskrevet af Kitwood (9): identitet, tilknytning, inklusion, beskæftigelse og trøst. Der arbejdes især med interaktionerne validering, omfavelse og facilitering, som Kitwood beskriver som de terapeutiske interaktionsformer. Andre interaktioner kommer naturligvis også i spil. I musikterapi anses ethvert lydligt eller nonverbalt udtryk, positivt såvel som negativt, for et vigtigt udtryk for den demensramtes indre følelsesliv. At lytte til, understøtte og anerkende den demensramtes udtryk, er derfor et vigtigt omdrejningspunkt i terapien, og giver den demensramte mulighed for at dele sit indre følelsesliv med en anden, i en terapeutisk relation.

Musikterapi gives typisk i sessioner af 30 til 40 minutter én eller flere gange om ugen. I løbet af de første 2 -4 sessioner vurderer musikterapeuten situationen og opstiller mål for forløbet samt fastsætter

tidspunkt for evaluering af målene. På nuværende tidspunkt er det kun et fåtal demensramte i Danmark, som får tilbud om musikterapi. Forskningsresultater både i Danmark og udlandet har dog vist, at musikterapi kan medvirke til at afhjælpe problemer med udfordrende adfærd hos demensramte, og udgør derfor et relativt uudnyttet potentiale i omsorgen for demensramte.

Litteratur

1. Moore, J.R. (2010): Familiar Pysical Activity to Familiar Music: The effects on Apathy, Agitation, Eating Ability, and Dietary Intake in institutionalized Older Adults with Dementia. Phd studie. University of Massachusetts.
2. Ridder, H.M.O. (2005): Musik og Demens. Klim. Århus.
3. Hamar, L.M., Emami, A., Götell, E., Engström, G.(2010): The impact of caregivers' singing on expressions of emotion and resistance during morning care situations in persons with dementia: an intervention in dementia care. I: Journal of Clinical Nursing. Blackwell Publishing Ltd. Doi: 10.1111/j.1365-2702.2010.03386.x
4. Hamar, L.M., Emami, A., Engström, G., Götell, E.(2011): Finding the key to communion – Caregivers' experience of 'music therapeutic caregiving' in dementia care: A qualitative analysis. I: Dementia [http://](http://dem.sagepub.com/content/early/2011/01/04/1471301210392994)

5. Hyldgaard, Aa. (2011): Musikterapi og demens- forebyggelse af magtanvendelse og arbejdsskader. Kandidatstudie. Aalborg Universitet.
6. Sung, H. & Chang, A. (2005): Use of preferred music to decrease agitated behaviours in older people with dementia: a review of the literature. I: Journal of Clinical Nursing 14, s. 1133 – 1140.
7. Chatterton, W., Baker, F., Morgan, K. (2010): The singer or the singing: who sings individually to persons with dementia and what is the effects?. I: American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias. Dec 01; 25 (8): 641-9 (78 ref).
8. Laursen, I.H., Bertelsen, M. B. (2011): Musik i øjeblikket. Unitas. Frederiksberg.
9. Kitwood, T. (1999). En revurdering af demens. Frederikshavn: Dafolo Forlag.

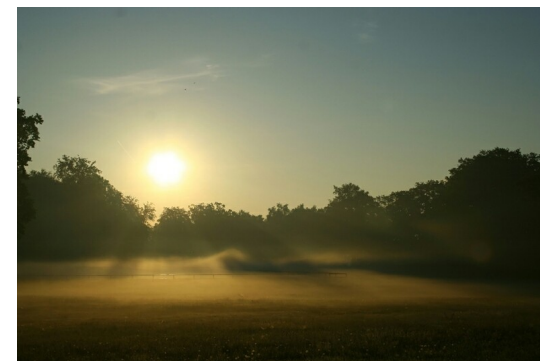


Foto: Steen Weile & www.foto-arkiv.dk © "Morgentåge" (Sverige)