

# Online manual om brug af sang og musik i demensrehabilitering

Aase Marie Ottesen, sygeplejerske, ph.d. og forsker, Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet

Musikterapi

Alternativ behandling

## Indledning



Der findes i dag ingen medicin, der kan helbrede demens. Der er dermed et udtalt behov for, at vi udvikler psykosociale metoder og interventionsformer, som kan medvirke til, at personer med demens får et tåleligt og værdigt liv til trods for sygdommens uundgåelige udvikling.

Angst, uro eller udadreagerende adfærd er nogle af de reaktionsmåder, der ses hos personer med demens. Den adfærd påvirker både deres egen, deres pårørendes og involverede fagpersoners trivsel og trykthed.

At samarbejde med personer med demens er en meget kompleks opgave, som stiller store krav til fagpersoners sundhedsfaglige og relationelle kompetencer.

I samarbejde med fire plejecentre i Danmark har jeg udviklet en online manual om brug af sang og musik som kommunikativ interventionsform og psykosocial metode i demensindsatsen. Manualens fokus er rettet mod praksis, og den kan anvendes i og af praksis og i undervisningsmæssige sammenhænge.

Her i artiklen vil jeg give en introduktion til manualen i håb om, at det kan inspirere til at tage manualen i brug og komme i gang med at anvende sang og musik målrettet i de daglige samarbejdssituationer med personer med demens. Artiklen indleder jeg med at give et indblik i brugen af sang og musik samt den aktionsforskningsproces, der er gået forud, og som har udmøntet sig i den udviklede manuals konkrete indhold.

## Baggrund

*Hvorfor brug af sang og musik?*

Når sang og musik anvendes i sammenhæng med plejesituationer eller ved forskellige former for musikaktiviteter og



Billede fra Demenscenter Skovgården, Mariagerfjord Kommune med medarbejder, der synger for beboer, inden hun hjælpes op af sengen om morgenen.

## Infoboks

Link til online manualen:

[www.dermus.aau.dk](http://www.dermus.aau.dk)

YDERLIGERE OPLYSNINGER:

Kontakt: Forsker Aase Marie Ottesen, e-mail: [aamo@hum.aau.dk](mailto:aamo@hum.aau.dk). Telefon: 29 26 68 14.

RESSOURCEPERSONER

Hvis du ønsker yderligere oplysninger og sparring kan du gå ind under menupunktet "om os" på [www.dermus.aau.dk](http://www.dermus.aau.dk)

Her kan du se kontaktoplysninger på ressourcepersoner, der har implementeret brugen af sang og musik i demensrehabiliteringen, og som har deltaget i udvikling af manualen.

musikterapeutisk hos personer med demens, viser forskning, at det kan medvirke til at øge livskvalitet og sociale færdigheder samt reducere agiteret adfærd, angst og depression (se f.eks. Ridder, 2012; Ottesen, 2014).

Sang og musik kan være indfaldsvinklen til en bred vifte af måder at være sammen på.

Sang og musik kan bruges til at skabe samvær, til at stimulere, berolige, adspredde, øge velvære, og til at genoptræne. Ud fra et personorienteret perspektiv er det væsentligt, at sang og musik bruges målrettet, afstemt og differentieret ud fra hver enkelt persons behov og præferencer samt den aktuelle kontekst. At fokusere på nutiden og nu'et i samværet med en person med demens har vital betydning, hvor grundstenen i de musikalske interaktioner må have som mål at skabe en ramme for et trygt og positivt samvær – en "samhandlen", hvor personens psykosociale behov dækkes (Ottesen, 2016; Ruud, 1990).

I den nyudviklede manual er fokus på målrettet brug af sang og musik som kommunikativ interventionsform, dvs. på hvordan fagpersoner målrettet kan anvende sang, musik og musiske elementer med det formål at forbedre deres kommunikation, relation og samværsform med personer med demens samt forebygge vanskelige pleje- og omsorgssituationer.

*Medforskere har sat deres fingeraftryk i den udviklede online manual*

Online manualen er udviklet i forbindelse med et aktionsforskningsprojekt, jeg har gennemført ved Aalborg Universitet i samarbejde med følgende plejecentre i Danmark: Plejecentret Sølund, Københavns Kommune; Demenscenter Skovgården, Mariagerfjord Kommune; Strandgården, Hus 22 og 26, Frederikshavn Kommune og Lindegården,

Demensenheden, Vejle Kommune (se link til online manualen i infoboks).

Aktionsforskningsprojektet er finansieret af VELUX-fonden og blev afviklet i perioden fra maj 2016 til november 2019. Aktionsforskningsprojektet har haft som formål at udvikle en forskningsbaseret, realistisk og brugervenlig manual, som kan anvendes af plejecentre og tværfaglige personalegrupper, der ønsker at implementere sang og musik som kommunikativ interventionsform over for personer med demens (se aktionsforskningsprojektets hjemmeside: Ottesen, 2020a). I aktionsforskningsprocessen er den kommunikative interventionsform undersøgt ud fra et borger- og pårørendeperspektiv, et fagligt og tværdisciplinært perspektiv samt et organisatorisk perspektiv rettet mod forudsætninger for implementering af interventionsformen i praksis.

Personer med demens, pårørende samt medarbejdere og ledere fra de fire plejecentre indgik som medforskere i udviklingen af manualen med henblik på at sikre, at den blev realistisk og anvendelig i praksis. Medforskerne havde forskellig uddannelsesmæssig baggrund: Social- og sundhedshjælpere, social- og sundhedsassistenter, sygeplejersker, fysioterapeuter, ergoterapeuter og pædagoger. Alle fire plejecentre havde ansat 1 – 2 universitetsuddannede musikterapeuter.

I aktionsforskningsprocessen har personer med demens og deres pårørende været involveret med det formål at afdække deres oplevelser og hvilken betydning, det havde for dem, at sang og musik indgik i deres hverdagsliv samt i rehabiliteringsindsatsen. Otte personer med demens indgik f.eks. i en sangskrivningsproces, hvor der blev komponeret to sange. Der kan læses mere i: Jensen (2017 a og b), Ottesen (2019) og Ottesen (2020b). Her vil jeg blot gengive et meget illustrativt omkvæd fra den første sang om musikkens betydning for deltagerne:

*Uanset hvem du er*

*Så kan du være med*

*Vi samles i musikkens skønne sted*

(Ottesen 2019)

Som medforskere har medarbejderne bidraget til, at manualen er blevet internetbaseret, hvor der indgår autentiske videooptagelser fra praksis. Dette ud fra medarbejdernes oplevelser og argument om, at de lærer bedst, når der arbejdes med videoeksempler fra deres egen praksis eller med videooptagelser, der illustrerer, hvordan sang og musik kan bruges i praksis (se f.eks.: Ottesen & Krøier, 2018; Ottesen, 2020c). Læringsmæssigt virker det fremmende på medarbejdernes faglige refleksionsprocesser.

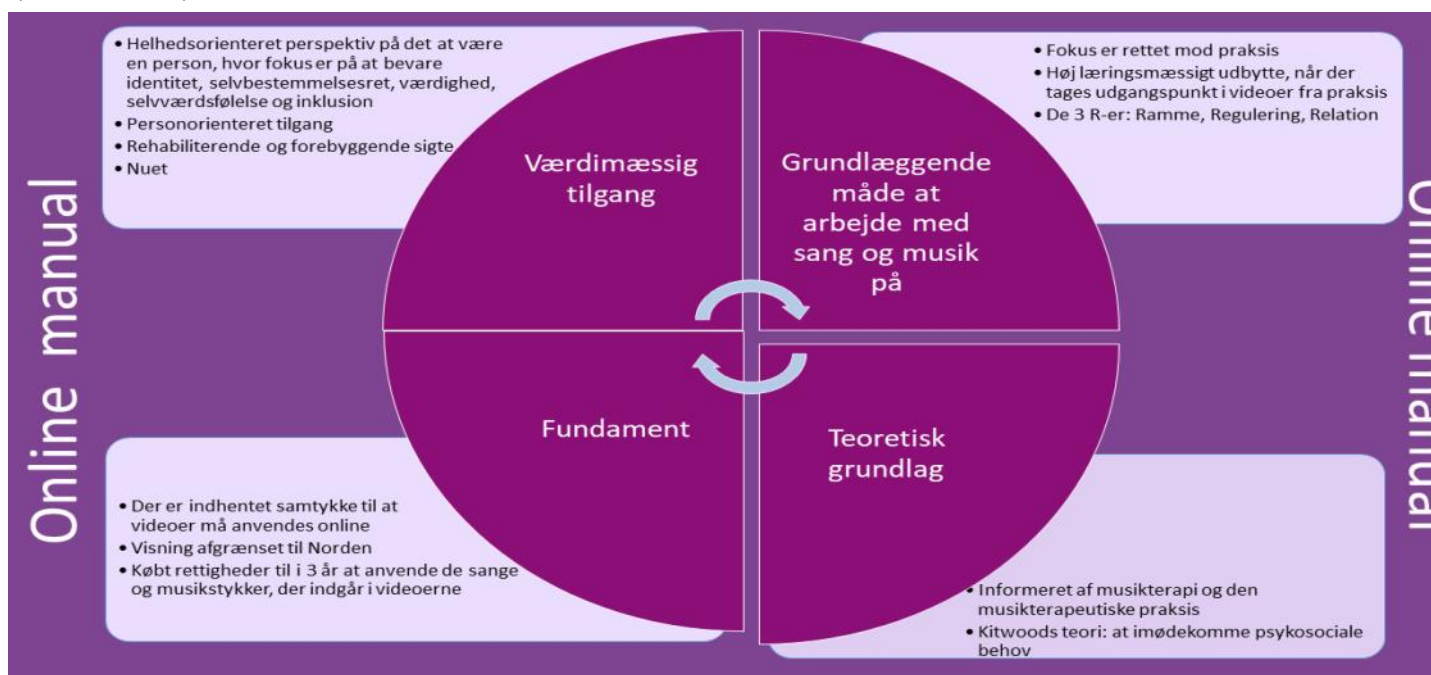
I forhold til implementering og forankring af indsatsen med brug af sang og musik i praksis blev det i aktionsforskningsprocessen tydeliggjort den betydning, det har, at lederen bakker op om medarbejdernes brug af sang og musik i dagligdagen, at lederen er rollemodel og vejviser i implementeringsprocessen, samt at lederen sikrer, at de nødvendige ressourcer er til stede i organisationen (se f.eks. Ottesen, 2020c).

Den viden, vi indhøstede via aktionsforskningsprocessen, blev konkretiseret i et kompetenceløftkoncept, som vi fik mulighed for at afprøve på 230 medarbejdere i hjemmeplejen og på tre plejecentre i Mariagerfjord Kommune. Mariagerfjord Kommune søgte og fik bevilget midler via Sundhedsstyrelsens pulje: *Praksisnært kompetenceløft i kommuner og regioner* til at afprøve vores udviklede kompetenceløftkoncept i perioden fra oktober 2018 til og med november 2019.

Uddraget beskrevet ovenfor om aktionsforskningsprocessens resultater har samlet set indgået i udviklingen af manualen, som jeg nu vil introducere til i det følgende.

### Online manualens grundlag og værdimæssige tilgang

I forhold til rehabilitering har manualen en sundhedsfremmende tilgang. Det er hensigten, at manualen kan inspirere til, at sang og musik bruges målrettet og med et forebyggende sigte til alle målgrupper med demens, uanset om personen har mild, moderat eller svær demens, men afstemt efter den enkelte person, så vedkommendes psykosociale behov imødekommes. Se figur 1.



Figur 1

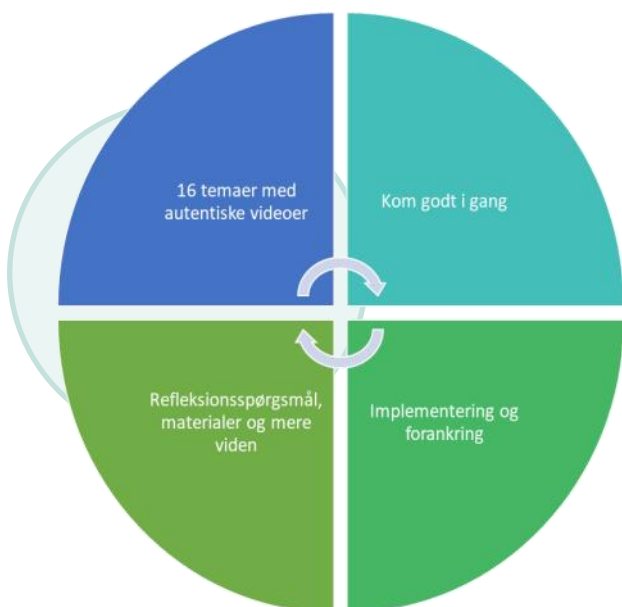
## Teoretiske fundament og fokus på HVORDAN gennem autentiske videooptagelser

Teoretisk er manualen informeret af musikterapi og den musikterapeutiske praksis. Omsat til en omsorgsgivers/ fagpersoners praksis betyder det, at sang og musik ikke kun er et æstetisk fænomen, men ses som handling der konstruerer samvær. Sang og musik anvendes dermed på en måde, så den når ind der, hvor samværet kan være vanskeligt, fordi tale og kognitive funktioner gradvist er reduceret eller forsvundet. Det handler om, at fagpersonen får øje på og arbejder med de små musikalske detaljer, som farver interaktionen med personen med demens. Det kan dreje sig om at arbejde bevidst med regulerende og stimulerende elementer via sang og musik; f.eks. nynnen, anvendelse af stemmen, toneleje, bevægelser, rytme, timing, tempo, vejtrækning og nonverbale udtryksformer eller med dynamiske elementer i musik, der kan virke regulerende (se f.eks. Ottesen & Ridder 2012; Ridder, 2016; Wigram et al. 2002). I manualen sættes fokus på, HVORDAN fagpersoner kan anvende disse musiske elementer i deres relation med personer med demens. Dette sker igennem autentiske videooptagelser fra praksis.

Medarbejdere og ledere fra de fire plejecentre har stået for at optage de autentiske situationer fra deres hverdag sammen med personer med demens. Derudover har pårørende og frivillige indgået i samarbejdet.

For at kunne "fange" de unikke eksempler i praksis, valgte vi at benytte autentiske videoer frem for videooptagelser, optaget af et professionelt filmhold. I sig selv ville det gøre videoerne "opstillede", og rent logistisk ville det være vanskeligt at have et filmhold parat, når de unikke eksempler forekom i praksis. Medarbejderne fik undervisning og vejledning i at optage video, så billede, lys -og lydforhold var så optimale som muligt.

Der er indhentet samtykke til, at videooptagelserne må anvendes i online manualen. Der er i de næste tre år betalt for rettighederne til at anvende de sange og musikstykker, der indgår i manualens videooptagelser, med specifik afgrænsning til visning i de nordiske lande.



Figur 2

Billede fra Plejecentret Lindegården, Vejle Kommune med medarbejder og beboer i et positivt samspil, hvor de synger "Jeg ved en lærkerede".



## Værdimæssig tilgang og de 3 R'er som en grundlæggende måde at arbejde på

Værdimæssigt bygger manualen på en personorienteret tilgang til personer med demens, hvor det enkelte individ sættes i centrum. Der er et helhedsorienteret perspektiv på det at være en person med demens, hvor fokus er på at bevare identitet, selvbestemmelsesret, værdighed, selvverdsfølelse og inklusion. Udover at opfylde basale fysiske behov omfatter fagpersonernes opgave dermed også at sikre, at grundlæggende psykosociale behov hos en person med demens imødekommes. Det omfatter behovene: Trøst, tilknytning, inklusion, beskæftigelse og identitet (Kitwood 2003).

Udgangspunktet i samarbejdet med personen med demens er at skabe positive interaktioner. I manualen lægges op til en grundlæggende måde at arbejde med sang og musik på, som bygger på de 3 R'er, der står for: *Ramme, Regulering og Relation*. *Ramme* handler om at få skabt en klar struktur og tryk ramme om samværet, der hjælper med til at øge genkendelighed og forudsigelighed for personen med demens. *Regulering* omfatter at hjælpe personen med demens med at holde fokus, være opmærksom og regulere sig selv. *Relation* handler om, at etablere og indgå i en personafstemt relation med personen med demens, hvor vedkommendes grundlæggende psykosociale behov forsøges imødekommet (se f.eks. Ottesen, 2014; Ottesen, 2020b; Ridder, 2014).

## Online manualens indhold

I figur 2 fremgår en overordnet skitse af manualens indhold.

### 16 temaer med autentiske videooptagelser fra praksis

Manualen indeholder 16 temaer, hvori der indgår autentiske videooptagelser fra praksis, der viser en række enkle måder, hvorpå fagpersoner ved at bruge sang og musik i deres relation med personer med demens kan forebygge udadreagerende adfærd, f.eks. i vanskelige plejesituationer. Eksempelvis indeholder manualen følgende temaer: at forebygge eskalering af affektniveau, så personer med demens undgår at agere udadrettet; arousalregulering; at skabe en god relation i nuet; den indledende kontakts betydning, så konflikter undgås; brug af plejesange samt et tema om lydmiljø, der har fokus på de lydmæssige faktorer, der kan påvirke en person med demens.

Hvert tema indledes med en faglig introduktionsvideo til

Billede fra Demenscenter Skovgården, Mariagerfjord Kommune. Samspil med beboer og medarbejder, hvor der synges "Du er min øjsten".



de konkrete videoer, hvori en fagperson viser: "Hvordan så omsat til praktisk handling i samspillet med personen med demens". Hvert videoklip under de enkelte temaer afsluttes med opmærksomhedspunkter, som har til formål at skærpe det læringsmæssige potentiale og fremme den enkelte fagpersons eller en gruppe fagpersoners refleksionsproces.

#### *Tema om musikbiografi*

I en video introduceres til betydningen af at kende en persons musikbiografi og musikpræferencer. Videoen suppleres med en spørgeguide, der kan printes ud og bruges ved indhentning af en persons musikbiografi.

#### *Kom godt i gang og implementering*

I manualen indgår der videoer, hvor der gives anbefalinger til, hvordan processen med at igangsætte brugen af sang og musik kan praktiseres på en arbejdsplads.

Derudover gives der i videoer anbefalinger til implementerings- og forankringsprocessen, uddannelse- og kompetenceudvikling af fagpersoner og til hvordan der målrettet kan arbejdes med, at sang og musik bliver en integreret del af kulturen og hverdagslivet, til gavn for livskvalitet og trivsel hos personerne med demens, men også for de ansatte fagpersoners arbejdsglæde og trivsel.

#### *Refleksionsspørgsmål, materialer og mere viden*

Refleksionsspørgsmål til ledelsen og fagpersoner:

Til hvert tema i manualen er der indbygget refleksionsspørgsmål, der kan inspirere til transfer og overførsel til egen praksis. Refleksionsspørgsmålene kan bruges til at skabe refleksioner om brugen af sang og musik hos den enkelte fagperson og som inspiration til at igangsætte fælles refleksioner og stimulere til dialog og videndeling imellem fagpersoner eller en samlet personalegruppe og deres leder.

Introduktionstekster i pdf-udgave:

I forbindelse med dialog- og refleksionsprocesser kan det ofte være en fordel, at have materiale på skrift. Derfor er der introduktionstekster i pdf-udgave af de 16 temaers faglige introduktionsvideoer, musikbiografitemaet og til videoerne om at komme i gang med brug af sang og musik på arbejdspladsen og om implementering. Ved behov kan teksterne printes ud.

Kompetenceudviklingsprogrammer:

I manualen præsenteres et program for hvordan kompetenceudvikling af fagpersoner kan gribes an i forbindelse med, at en arbejdsplads vil igangsætte en indsats med målrettet brug af sang og musik i demensrehabiliteringen. Derudover indgår der f.eks. også program for uddannelses- og træningsprogram for nøglepersoner og anbefalinger til introduktion af nyansatte.

Idekatalog med sange:

Det er altid vigtigt, at valg af sange og musikstykker er afstemt efter den enkelte persons psykosociale behov og den konkrete situation. Som nybegynder kan det ofte være svært at finde ud af, hvilke sange der med fordel kan anvendes, f.eks. med det formål at regulere en persons arousalniveau eller i forbindelse med udvikling af plejesange. Derfor indeholder manualen et idekatalog med sange, der kan bruges i forskellige situationer.

Forskning og mere viden:

I manualen er der taget højde for, at der kan være brug for at tilegne sig yderligere og mere dybtgående viden om brugen af sang og musik i demensrehabiliteringsindsatsen samt nyeste forskning på området. Der er et særligt menu-punkt i manualen herom.

#### **Hvem kan bruge online manualen?**

Manualens potentiale er, at den er online, hvilket giver fri mulighed for, at den kan tilgås af alle, der har interesse og motivation for at bruge sang og musik indenfor demensområdet.

Som nævnt indledningsvis er manualens fokus rettet mod praksis, og den kan anvendes i og af praksis og i undervisningsmæssige sammenhænge.

Manualens målgrupper er dermed:

- Fagpersoner, der ønsker at lære, hvordan sang og musik kan bruges målrettet til at opnå en positiv relation med personer med demens samt til at forebygge eller minimere udadreagerende adfærd.
- Ledere indenfor demensområdet, der ønsker at blive klog på, hvordan processen med at igangsætte brugen af sang og musik kan praktiseres på en arbejdsplads.



Billede fra Plejecentret Sølund, Københavns Kommune. Musikalsk samvær mellem beboer og medarbejder. De lytter sammen til musikstykke af Mozart.

- Plejecentre og tværfaglige personalegrupper, der ønsker at implementere målrettet brug af sang og musik i forhold til personer med demens.
- Undervisere og faglige vejledere indenfor demensområdet; f.eks. demenskoordinatorer og musikterapeuter.
- I undervisnings- eller vejledningssituationer kan de autentiske videoeksempler, anvendes til at illustrere, hvordan sang og musik kan bruges målrettet til at opnå en positiv relation med personer med demens og som forebyggende indsats til minimering af udadreagerende adfærd hos personer med demens.
- I forbindelse med undervisning og vejledning med fokus på relation, kan de autentiske videoeksempler anvendes til at vise og gennemgå mikroanalyser af samspillet mellem omsorgsgiver/fagperson og personen med demens; dvs. interaktionsanalyser, hvor videooptagelserne ses og analyseres i meget små sekvenser. Det kan eksempelvis give mulighed for at se, hvilken indvirkning fagpersonens blide stemme, stemmeføring, toneleje eller mimik har på personen med demens i et musikalsk samspil, med henblik på at kunne overføre til egen praksis.
- Konsulenter inden for demensområdet, hvor manualen kan bruges som udgangspunkt for at igangsætte implementering af målrettet brug af sang og musik i praksis på et plejecenter/en tværfaglig personalegruppe i samarbejde med plejecentrets ledelse.

### Afrunding og perspektivering

Manualen forventes at kunne medvirke til vidensopbygning, vidensproduktion og metodeudvikling i relation til anvendelse af psykosociale metoder i rehabiliteringsindsatsen over for personer med demens. Hvis der er brug for yderligere oplysninger, inspiration eller sparring i forhold til at komme godt i gang med at bruge sang og musik i demensindsatsen stiller de fire plejecentre og jeg mig gerne til rådighed - se kontaktoplysninger i infoboks.

Jeg vil gerne afslutte med en sentens fra Guzman-Velez et al. 2014, hvis budskab jeg ser, kan være drivkraften for os alle sammen til at sætte gang i at arbejde med sang og musik som kommunikativ interventionsform og psykosocial metode i demensindsatsen.

*Følelsesmæssige indtryk påvirker personer med demens, så det er umagen værd at fremme positive følelsesmæssige oplevelser, for stemningen bliver hængende længe efter, at personen har glemt, hvad der foregik*

(Guzman-Velez et al. 2014)

(oversat til dansk af Aase Marie Ottesen)

### Referencer

- Guzman-Velez, E., Feinstein, J.S. & Tranel, D. (2014). Feelings Without Memory in Alzheimer Disease. *Cognitive and Behavioral Neurology*. Sep.; 27(3): 117–129.
- Jensen, K. B. (2017 a). Det musiske møde med personen med demens. *Fag & Forskning* 3, s. 8-9 (online). [Downloaded 17.03.20, klik her](#)
- Jensen, K. B. (2017 b). Musikken kan bruges til at skabe ro. *Fag & Forskning* 3, s. 10-12 (online). [Downloaded 17.03.20, klik her](#)
- Kitwood, Tom (2003). *En revurdering af demens - personen kommer i første række*. København: Munksgaard, Danmark.
- Ottesen, Aa. M. & Ridder, H.M. (2012). Vitalitetsformer og spejlneuroner – anvendt i læringsmodel for professionelle omsorgsgivere. *Tidsskriftet Dansk Musikterapi* 9 (2), p. 3 – 13.
- Ottesen, Aa.M. (2014). *Anvendelse af musikterapi og Dementia Care Mapping i en læringsmodel til udvikling af musiske og interpersonelle kompetencer hos omsorgsgivere til personer med demens. Et casestudie med en etnografisk tilgang*. (Ph.d.-afhandling, Forskerprogrammet i musikterapi, Aalborg Universitet). [Kan downloades her](#)
- Ottesen, Aa. M. (2016). At mødes gennem musikken: Nærvær og kommunikation med personer med demens. I: *At Skabe Gode Dage*. København: Dansk Gerontologisk Selskab, s. 93-101.
- Ottesen, Aa. M. & Krøier, J. K. (2018). Omsorgsgiveres tavse viden om brug af sang og musik i demensomsorgen - hvordan indirekte musikterapeutisk praksis kan fremme faglig refleksion. *Dansk Musikterapi*. 15 (2).
- Ottesen, Aa. M. (2019). Involverende forskning: Sang og musik i demensrehabilitering. *Tidsskriftet Gerontologi*, 35(1), s. 16-21.
- Ottesen, Aa. M. (2020 a). *Forskningsprojekt: Sang og musik som kommunikativ interventionsform i rehabiliteringsindsatsen overfor personer med en demenssygdom*. [Downloaded 15.03.20, klik her](#)
- Ottesen, Aa. M. (2020b). Personer med demens "kommer til orde" i aktionsforskning om sang og musik i hverdagsrehabilitering. I: Winther, S. & Høgsgaard, D. (red). (udkommer marts 2020). *Aktionsforskning i Sundhedsvæsenet. Ideer til kommunikative og innovative forandringer i en sundhedsfaglig praksis*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.
- Ottesen, Aa. M. (2020c). Eksperimenterende processer, der fremmer medarbejdernes refleksion og læring i demensrehabilitering. I: Winther, S. & Høgsgaard, D. (red). (udkommer marts 2020). *Aktionsforskning i Sundhedsvæsenet. Ideer til kommunikative og innovative forandringer i en sundhedsfaglig praksis*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.
- Ridder, H. M. O. (2012). Forskning i musikterapi-personer med demens. *Dansk Musikterapi*, 9(1), 3-12.
- Ridder, H. M. O. (2014). Musikterapi med personer med demens. I L. O. Bonde (red.). *Musikterapi: Teori-Uddannelse-Praksis-Forskning: En håndbog om musikterapi i Danmark*. (s. 314-330). Århus: Forlaget KLIM.
- Ridder, H. M. O. (2016). Musik i et personcentreret perspektiv. I: Stige, B. & Ridder, H. M.O. (red), *Musikterapi og ældre-helse* (s. 38-44). Kapitel 3. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E., 1990. *Musikk som kommunikasjon og samhandling. Teoretiske perspektiv på musikterapien*. Oslo: Solum Forlag.
- Wigram, T., Pedersen, I.N., & Bonde, L.O. (2002). *A comprehensive guide to musictherapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.