

Musik och sång

Musik påverkar vår kropp och våra sinnen och kan verka lugnande och beröra oss på djupet. De flesta människor har egna musikaliska preferenser och ofta starka minnen som är förknippade med dessa. Genom välbekant musik kan personen med demenssjukdom få en möjlighet att identifiera sig själv genom minnen. Detta kan bidra till en känsla av trygghet och lugn. Musik kan karakteriseras som ett universellt språk tack vare dess förmåga att bryta ner kulturella, språkliga, sociala och emotionella barriärer

Ett av de viktigaste målen för omvårdnad riktad till personer med demenssjukdom, är att den ska hjälpa individen att uppleva livskvalitet. Ett sätt att göra detta är att använda musik och sång. Det är viktigt att musiken är individuellt anpassad – fråga vårdtagaren och närstående & ta hjälp av levnadsberättelsen!

Musik och sång kan användas på olika sätt

Passiv musik och sång innebär att vårdtagaren själv inte är aktiv.

Det kan vara som bakgrundsmusik i ett dagrum eller att man lyssnar enskilt i hörlurar.

Aktiv musik och sång innebär att vårdtagaren är aktiv genom att sjunga, klappa händerna, spela något instrument etc. En jämförelse av aktiv och passiv musik visade att den gruppen där deltagarna var aktiva, gav störst och mer långvarig effekt på välbefinnandet. Musik som aktivitet ger en känsla av delaktighet och livskvalitet genom att erbjuda de fördelar som engagemang i meningsfull aktivitet innebär.

Vårdarsång innebär att sång eller nynnande används som kommunikation.

Vårdaren sjunger/nynnar själv, eller tillsammans med vårdtagaren, under t.ex. morgontoaletten eller i duschsituationen. Detta har visat sig förbättra samspelet.

När kommunikationen blir bättre, minskar oron och agitationen hos vårdtagaren.

Musikassisterad aktivitet syftar till att underlätta en specifik aktivitet med hjälp av musik eller vårdarsång, genom att exempelvis distrahera en person med demens under duschsituationer.

Musik kan vara *förberedelse inför aktivitet* och används för att träna upp rörelser och aktivitetsförmåga med hjälp av musik, för att senare kunna utföra en önskad aktivitet.



Referenser

Gerdner LA (2000) Effects of Individualized Versus Classical "Relaxation" Music on the Frequency of Agitation in Elderly Persons With Alzheimer's Disease and related Disorders. *International Psychogeriatrics*, (12) 49-65.

Granvik I., Granqvist C (2013) Musikinterventioners effekt på beteendemässiga och psykiska symtom för personer med demenssjukdom- en systematisk litteraturstudie. Examensarbete i arbetsterapi, Göteborgs Universitet

Jennings B, Vance D (2002) The short-term effects of music therapy on different types of agitation in adults with Alzheimer's. *Activities, Adaptation and Ageing*, 26(4).

Koger SM, Chapain K, Brotons M (1999) Is music therapy an effective intervention for dementia? A meta-analytic review of literature. *Journal of Music Therapy*, XXXVI (1),2-15.

Lou M-F (2001) The use of music to decrease agitated behaviour of the demented elderly: the state of the science. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*; (1), 165-173.

Raglio, A., Bellelli, G., Traficante, D., Gianotti, M., Ubezio, MC., Villani, D., Trabucchi, M. (2008) Efficacy of music therapy in the treatment of behavioral and psychiatric symptoms of dementia. *Alzheimer Dis Assoc Disord* Apr-Jun;22(2):158-62

Ragneskog H, Asplund K, Kihlgren M, Norberg A (2001) Individualized music played for agitated patients with dementia: analysis of video-recorded sessions. *International Journal of Nursing Practice*; 7: 146-155.

Remington R (2002) Calming music and hand massage with agitated elderly. *Nursing Research sep/oct, Vol 51(5)*.

Sakamoto, M., Ando, H., Tsutou, A. (2013) Comparing the effects of different individualized music interventions for elderly individuals with severe dementia
Int Psychogeriatric May 25(5):775-84

Sheratt K, Thornton A, Hatton C (2004a) Music interventions for people with dementia: a review of the literature. *Aging and Mental Health*, 8(1):3-12.

Sheratt K, Thornton A, Hatton C (2004b) Emotional and behavioural responses to music in people with dementia: an observational study. *Aging and Mental Health*, 8(3):233-241.

Siders C, Nelson A, Brown L M, Joseph I, Algase D, Beattie E, Verbosky-Cadena S, (2004) Evidence for implementing nonpharmacological interventions for wandering. *Rehabilitation Nursing*, Vol; 29(6).

Snowden M, Sato K, Roy-Byrne P (2003) Assessment and treatment of nursing home residents with depression or behavioural symptoms associated with dementia; a review of the literature. *Journal of American Geriatric Society*, 51:1305-1317.

Suzuki M, Kanamori M, Watanabe M, Nagasawa S, Kijima E, Ooshiro H, Nakahara D (2004) Behavioral and endocrinological evaluation of music therapy for elderly patients with dementia. *Nursing and Health Sciences*, (6) 11-18.

Vink AC, Birks JS, Bruinsma MS, Scholten RJS (2003) Music therapy for people with dementia. The Cochrane Database of systematic Reviews 2003, Issue4. Art. No.: CD003477.pub2. DOI:10.1002/14651858.CD003477.pub2. This version first published online: 20 October 2003 | Issue 4, 2003. Date of most recent substantive amendment: 22 June 2003.

Ett axplock länkar

<http://www.demenscentrum.se/Arbeta-med-demens/Metoder-och-arbetsatt/Musik/>

<http://www.vardalinstitutet.se/sv/node/398>

<http://www.ageuk.org.uk/health-wellbeing/conditions-illnesses/dementia-and-music/>

<http://www.musicahumana.org/00001/00006/00095/>

Filmer på Youtube (det finns många fler...)

<http://www.youtube.com/watch?v=fyZQf0p73QM>

<http://www.youtube.com/watch?v=6KjRD4ttqwM>

http://www.youtube.com/watch?v=3mz9Vy_LNu8

http://www.youtube.com/watch?v=5SC_G_ZxoRk

<http://www.youtube.com/watch?v=CrZXz10FcVM>

<http://www.youtube.com/watch?v=EgXNFpZPCXU>