

Sang og demens

Artikkelforfatter: Kristi Stedje
09.03.2020

Alzheimers sykdom er den vanligste av demenssykdommene, og gir symptomer som sviktende hukommelse, sviktende orienteringsevne og ofte sviktende språk[1]. Gjennom aktiv og systematisk bruk av sang og musikk kan vi bidra til å gi personen med Alzheimers sykdom en bedre hverdag[2]. Mye av dette gjelder også personer med andre demenssykdommer, som vaskulær demens eller frontallappsdemens. Vi går ikke nærmere inn på de ulike demenssykdommene her. Boka *Demensboka* fra forlaget Aldring og helse anbefales for en god oversikt[3].

Med sviktende hukommelse kommer også behovet for hjelp til å huske. For personer med demens er det evnen til å gjenkalle som blir svekket først, altså det å huske noe uten å få en påminner. Evnen til å gjenkjenne er til stede mye lenger, og sang og musikk er noe som gjenkjennes, ofte umiddelbart. Gjennom en sang personen kjenner kan han eller hun oppleve trygghet ved å møte noe kjent, og det kan gi muligheter til å huske episoder eller personer fra livet som man tilsynelatende har glemt.

Fordi kjente sanger kan gi gjenkjenning og trygghet, kan vi også bruke dette for å hjelpe personen med orientering i tid eller rom. Sanger kan forbindes med årstider, måneder eller høytider, eller tidspunkter på dagen. Slik kan vi hjelpe med orientering i tid gjennom sang. Sanger kan også ha innhold som forbindes med ulike dagligdagse aktiviteter, som å gå, spise eller være i ro. Ved å bruke tematikk fra kjente sanger kan vi lede personen med demens inn «på riktig spor», uten å bruke kompliserte ord eller forklaringer, som personen kan ha vanskeligere for å forstå.

Mange som jobber med personer med demens opplever at personer som har mistet talespråket gjerne kan synge sanger med tekst – ofte alle versene! Enkelt forklart kommer dette av at det å danne ord gjennom sang skjer et annet sted i hjernen enn det å danne ord i tale, og ofte er sangersenteret i hjernen ikke svekket selv om talesenteret er det[4, 5]. For en person som opplever å miste språket, kan det gi mye mestring og livskvalitet å allikevel greie å uttale ord, gjennom sang. Dette er et godt argument for at alle beboere i sykehjem skal ha tilgang til å høre sang – og å synge selv – i det daglige. Mulighet til å uttrykke seg er et grunnleggende behov for mennesker, og når språket svikter kan sang bidra med nettopp denne muligheten.

En forskningsgjennomgang viser at «personer med demens får det bedre med musikkterapi»[6]. Denne gjennomgangen av flere internasjonale forskningsstudier viser at musikkterapi og andre musikktiltak for personer med demens kan ha positiv effekt for livskvalitet og forebygging av depresjons- og angstsymptomer.

1. Engedal, K. og V.D. Berentsen (2016). *Sykdommer, tilstander og skader som kan føre til demens*. I Tretteteig, S. (red.) *Demensboka. Lærebok for helse- og omsorgspersonell*. Tønsberg: Forlaget Aldring og helse.
2. Stige, B. og H.M.O. Ridder, red. (2016). *Musikkterapi og eldrehelse*. Oslo: Universitetsforlaget.
3. Tretteteig, S., red. *Demensboka. Lærebok for helse- og omsorgspersonell*. 2016, Forlaget Aldring og helse: Tønsberg.
4. Brean, A. og G.O. Skeie, *Musikk og hjernen* (2019). *Om musikkens magiske kraft og fantastiske virkning på hjernen*. Oslo: Cappelen Damm.
5. Moltubak, A.D. (2016). *Musikkterapi i nevrorehabilitering: musikk, funksjon og relasjon*, i Stige, B. og H.M. Ridder (red.) *Musikkterapi og eldrehelse*, Oslo: Universitetsforlaget.
6. Dahm, K.T. og L. Larun, Folkehelseinstituttet (2019). *Personer med demens får det bedre med musikkterapi. Cochrane: kort oppsummert*. <https://www.fhi.no/publ/2019/personer-med-demens-far-det-bedre-med-musikkterapi/> [sist besøkt 3. mars 2020].