



Musik og demens

Mennesker med demens bevarer oftest deres musikalitet langt hen i sygdomsforløbet. Psykosociale indsatser og aktiviteter, der tager udgangspunkt i musik, er derfor velegnede i mange forskellige sammenhænge indenfor demensområdet.

Her kan du læse mere om, hvordan musik kan have stor betydning for mennesker med demens og deres relationer med andre, og hvordan musik bruges i indsatser til mennesker med demens.

Musik stimulerer både person og relationer

Musik er et centralt element i mange indsatser og aktiviteter til mennesker med demens i forskellige sygdomsstadier. Det kan både være i form af specifikke musikterapeutiske indsatser, eller sang og musik, der indgår som element i aktiviteter, pleje og i andre psykosociale indsatser.

Musikterapi

Musikterapeuter har mulighed for at tilbyde særligt tilrettelagte musikterapeutiske indsatser. Udgangspunktet for musikterapi er at skabe positive interaktioner via musikalsk stimulation, interaktion og musikalske oplevelser. I de tilfælde, hvor musikterapi tilbydes som konkret indsats til en person med demens, kan indsatsen fx bruges som støtte i aktiviteter og som stimulation.

Musik kan skabe en ramme for en aktivitet eller interaktion med andre. Fx kan en velkendt sang afspilles gentagne gange i forbindelse med en bestemt aktivitet eller i mødet med en bestemt person. Hermed kobles et bestemt stykke musik til en aktivitet eller person som et musikalsk "stikord", der er med til at skabe en genkendelig, tryk og positiv ramme.

Musikterapi kan også bruges i regulering af aktivitet, følelser og adfærd, fx til at øge eller sænke arousal, eller til at lindre en svær følelsesmæssig tilstand. Det kan også bruges til at styrke non-verbal kommunikation, følelsesmæssig kontakt og relationer, fx ved at inddrage pårørende eller tilbyde musikterapi til grupper af mennesker med demens.

Musik i demensomsorgen

Musikterapeutiske indsatser kan også være mere indirekte, fx når musikterapeutiske metoder indgår mere generelt i aktiviteter og indsatser, og bruges af andre faggrupper.

Med modellen PAMI beskriver Ridder og Krøier, hvordan man konkret kan arbejde med personafstemte musikalske interaktioner (PAMI), som knytter musik an til omsorg. Modellen beskriver, hvordan musik kan anvendes af medarbejdere i demensomsorgen, og hvordan musikalsk samvær kan bruges på en fagligt bevidst måde. Det handler om stemning og afstemning og om at sætte sig selv i spil.

Musik som aktivitet og stimulering

Sang og musik er også omdrejningspunkt for mange aktivitetstilbud målrettet mennesker med demens, fx kor eller andre kulturelle musikaktiviteter, der enten kan være forankret i civilsamfundet og båret af frivillige kræfter eller indgå som en del af tilbuddene i aktivitetscentre, dagcentre og plejecentre.

Sang og musik indgår som et centralt element i andre psykosociale indsatser for mennesker med demens. Fx er det en del af de faste og strukturerede aktiviteter ved [kognitiv stimulationsterapi](#), og det indgår som en vigtig stimulation



af erindringer i forbindelse med [reminiscens](#). Musik er naturligvis også en væsentlig del ved dans og andre [fysiske aktiviteter](#).

Når sang og musik inddrages i disse psykosociale indsatser, giver det bl.a. mulighed for at stimulere erindringer, og understøtte kommunikation og interaktion, som er vigtige elementer i indsatserne. Musik og lyde indgår desuden også som et væsentligt element i [sansenstimulering](#).

Musik og teknologi

I mange af de aktiviteter og indsatser der nævnes her, har teknologi stort potentiale til at understøtte brugen af musik. Den udbredte digitaliserede lagring af musik giver fx mulighed for nem og fleksibel adgang til at skræddersy og matche musikken til personen og aktiviteten.

[Læs mere om demens og teknologi her](#)

Musik som ressource for mennesker med demens

Musik udgør en ressource hos mange mennesker med demens, og det kan forstås ud fra flere perspektiver.

Ét perspektiv er neurobiologisk. Nogle af de hjerneområder, som vi ved er involveret i musikalitet, kan være relativt velbevarede hos mennesker, der har en demenssygdom. Jacobsen m.fl. påviste fx via hjerneskningsstudier, at de områder af hjernen, der er involveret i bearbejdning af velkendt musik, er områder som funktionsmæssigt påvirkes senere end andre hjerneområder ved Alzheimers sygdom.

Psykosocial forskning indenfor demensområdet giver mulighed for at forstå musikalitet som en kompleks funktion og se det i et bredere bio-psykosocialt perspektiv. Det kan øge vores forståelse af, hvordan musik kan være en væsentlig ressource for mennesker med demens.

McDermott m.fl. undersøgte i et større kvalitativt studie i 2013, hvad musik betyder for mennesker med demens. På baggrund af analyser af interviews med mennesker med demens, pårørende og professionelle fandt de, at musik har tæt sammenhæng til både individuelle- og socialpsykologiske forhold.

På det individuelle niveau er der en tæt relation mellem musik, identitet, kultur og livsbegivenheder. Dette har også tæt sammenhæng med betydning af musik i samspillet med andre, hvor musikken kan underbygge og styrke relationer, kommunikation og interaktion. Undersøgelsen fremhæver også, at musik, som en psykosociale indsats, har andre vigtige kvaliteter – bl.a. at musik og sang er let og fleksibelt tilgængeligt og kan skabe engagement hos stort set alle og ved alle stadier af demens.

Effekt af musikterapi

I et dansk randomiseret kontrolleret studie fra 2013 fandt Ridder m.fl., at beboere med demens på plejecentre, der indgik i 6 ugers forløb med individuel musikterapi, havde signifikant mindre agiteret adfærd, og de fik mindre psykofarmaka, sammenlignet med beboere der modtog vanlig pleje og omsorg.

Når evidens for effekt af musikterapi gennemgås på tværs af flere studier, og der stilles høje krav til forskningsmetoder, er der dog mindre klar evidens for effekter. I et Cochrane review fra 2018 gennemgik Van der Steen m.fl. effekter af musikterapi i 22 randomiserede kontrollerede studier med mennesker med demens, der boede på institution.

De konkluderede, at forløb med musikterapi over mindst fem sessioner sandsynligvis kunne reducere depressive symptomer og forbedre adfærdssymptomer, samt at det muligvis kan give bedre følelsesmæssig trivsel og livskvalitet og reducere angst. De fandt ingen signifikante effekter på agitation, aggression eller kognitive funktioner.

Forfatterne til dette review betegner deres konklusioner som relativt usikre. Det skyldes, at forskning i musikterapi er præget af de samme metodemæssige udfordringer som forskning i effekt af andre psykosociale indsatser, herunder



fx udfordringer ift. forskningsdesign og effektmål.

Kilder

McDermott, O., Orrell, M., & Ridder, H. M. (2014). The importance of music for people with dementia: the perspectives of people with dementia, family carers, staff and music therapists. *Aging & Mental Health*, 18(6), 706-716.

[PubMed](#)

Ridder, H. M. O., Stige, B., Qvale, L. G., & Gold, C. (2013). Individual music therapy for agitation in dementia: an exploratory randomized controlled trial. *Aging & mental health*, 17(6), 667-678.

[PubMed](#)

Van der Steen, J. T., Smaling, H. J., Van der Wouden, J. C., Bruinsma, M. S., Scholten, R. J., & Vink, A. C. (2018). Music-based therapeutic interventions for people with dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (7).

[PubMed](#)

Ridder, H.M.O. og Krøier J.K. (2022). *Stemming. Musikalsk interaktion i demensomsorgen*. Gyldendal.

Senest opdateret: 30. september 2020