



Musikk lindrer demens

70 000 mennesker i Norge lider av demens. Typisk er nedsatt evne til å holde rede på hendelser, avtaler og beskjeder av nyere dato. Opplevelser og minner fra tidligere i livet er bedre bevart.

Endret personlighet med dårlig dømmekraft, svekke innsikt og aggressivitet forekommer.

Mange sliter også med angst og depresjon. En norsk studie viser at disse tilleggslidelsene kan lindres med musikkterapi. Musikkterapeut Tone Sæther Kvamme fullførte nylig et forskningsprosjekt om demens og musikk ved Norges Musikkhøgskole. Hun målte graden av angst og depresjon hos en gruppe demente før og etter tolv individuelle musikkstunder fordelt over en fem ukers periode. Det viste seg at deltakerne ble mindre engstelige og deprimerte og at deres livskvalitet økte. Ettersom det kan være vanskelig for den som har demens å uttrykke hva slags musikk de liker, rådførte hun seg med deltakerne sine venner, familie og de ansatte på sykehjemmet.

- Alt fra folkemusikk, trekkspill og klassiske musikkstykker, til svenske viser med for eksempel Sven-Bertil Taube og barnesanger som Blåmann Blåmann bukken min falt i smak hos de eldre. Noen ganger må man langt tilbake i tid for å finne gjenkjennelse, kanskje helt tilbake til skolesanger og barnesanger, forteller Kvamme til Forskning.no.

Tidligere studier har vist at musikkterapi kan være til hjelp ved ulike typer depresjon, autisme, psykisk utviklingshemning, schizofreni, ved språktrening etter hjerneslag og til å bedre kroppsbeherskelsen ved multippel sklerose. Musikkterapi innebærer at pasienten improviserer

med musikkinstrumenter, synger, lytter til musikk eller skriver sanger selv.

Kilde: Forskning.no 2013