

Musikk og demens

Beatrix van Doorn, musikkterapeut

Leder Sang i eldreomsorgen



Krafttak for sang

SANG
i eldreomsorgen



Om demens

- Samlebetegnelse for ulike sykdommer eller skader i hjernen
- 60% Alzheimers sykdom
- Utfordringer med hukommelse (nye hendelser), språk, forvirring om tid og sted, logisk resonnement, planleggingsevne, vurderingsevne
- 2020: 100 000 mennesker med demens i Norge
- 2050: 238 000
- Over 80 % av de med langtidsplass på norske sykehjem har demens

A photograph of two elderly individuals, a man and a woman, sitting and engaged in conversation. The man on the left has short white hair and is wearing glasses and a blue shirt. The woman on the right has short white hair and is wearing a blue and yellow patterned sweater. They are both smiling and looking at each other. The background is a plain, light-colored wall.

Hvorfor musikk?

- Musikk som kommunikasjon
- Musikk og følelser



Musikk og identitet



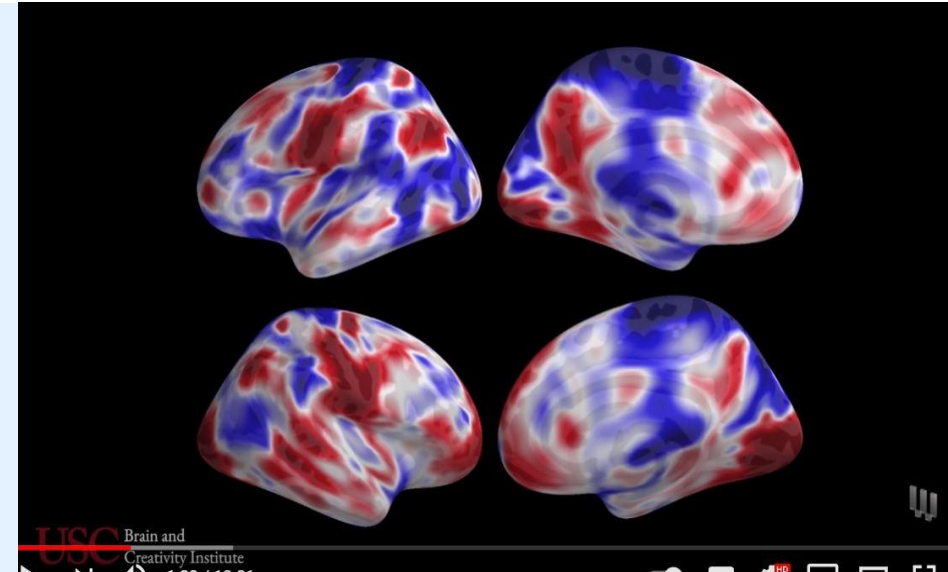
- «Min» musikk viser hvem jeg er
- Demens: miste følelse av identitet, selvfølelse
- Fra musikalsk egenomsorg til musikalsk omsorgsmusikk



Musikk og hjernen

Nevroplastisitet – evne til endring

- Personer med demens har fortsatt en viss plastisitet i hjernen
- Plastisiteten kan øke ved regelmessig musikkaktivitet
- Store deler av hjernen aktiveres



«Få aktiviteter engasjerer hjernen så fullt ut som musikk. Å lytte til musikk stiller krav til persepsjon, bearbeiding, kognisjon og emosjon. Å utøve musikk legger til kroppsholdninger, bevegelser og koordinasjon» Hachinski (ref.Ridder 2005)



Sang og hormonproduksjon

- Økt produksjonen av hormonene oxytocin, serotonin og dopamin
- «Lykkehormoner» : følelse av oppstemthet og lykke
- Tilknytning og fellesskap





Sang i eldreomsorgen

- Krafttak for sang
- Finansiert av Kultur- og likestillingsdepartementet (over spillemidlene)
- Nasjonalt program, 2015
- Mål: styrke bevist, systematisk bruk av musikk på eldreinstitusjoner i Norge
- Kurs: Hvorfor og hvordan kan man bruke musikk på eldreinstitusjoner?
- Digital ressursportal: “*Syng Sammen*” www.syngsammen.no
- 170 syngende eldreinstitusjoner over hele landet



Syng Sammen

– en digital ressursportal

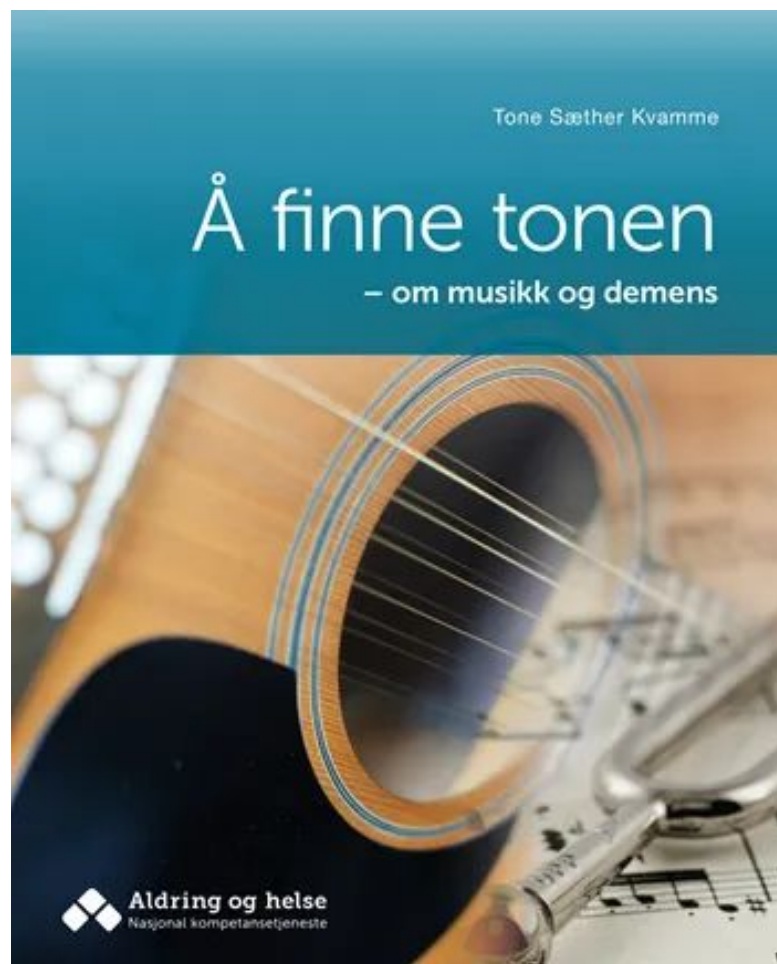
Innhold å bruke direkte med beboerne

- Sanger (inkl. sangtekster, noter med besifring)
- Sangstunder på video (inkl. sanghefter)
- Bevegelsesaktiviteter
- Spillelister

Kompetansehevende innhold

- Videoforedrag om musikk og eldrehelse
- Artikler
- Inspirasjonsvideoer
- Metodikk
- Gitarkurs og pianokurs (akkorder)
- Undervisningsopplegg for vgs (helsefagarbeider og aktivitør)

Anbefalt lesning



Are Brean og Geir Olve Skeie

MUSIKK og HJERNEN



«En fascinerende
fortelling om musikkens
makt over mennesket.»
AFTENPOSTEN

Om musikkens magiske kraft
og fantastiske virkning på hjernen

GAFFELN DAMM



Beatrix van Doorn

*Musikkterapeut
Leder Sang i eldreomsorgen*

beatrix@sangioldreomsorgen.no

