

## Sang som psykosocial indsats

Mennesker med demens har ofte svært ved at bearbejde sanseindtryk og stimulere deres sanser selv, og derfor er blandt andet sang og musik et vigtigt element i mange psykosociale indsatser. I anledning af DR's tv-serie Demenskoret kan du blive klogere på emnet her.



Medlemmer af Demenskoret taler med Birthe Kjær. Foto: © Nordisk Film TV

De færreste tænker nok over, hvordan og hvor meget de bruger deres sanser til at forstå sig selv og omverdenen med. Det sker almindeligvis helt automatisk: Man hører fx en lyd og tolker den, så den giver mening. Hjernens bearbejdning af sanseindtryk og integrationen med vores kognitive evner gør os i stand til at afkode, hvad der sker, så vi kan agere hensigtsmæssigt i situationen.

Når man har en demenssygdom, ændrer bearbejdningen og integrationen af sanseindtrykkene sig imidlertid. Udfordringernes omfang varierer alt efter typen af demenssygdom og -fase, og det er ofte mennesker med moderat til svær demens, der har svært ved at bearbejde og integrere sanseindtryk og forstå det, de oplever. Selve sansningen er ofte nogenlunde intakt.

Sansestimulering er den hyppigst anvendte psykosociale indsats til mennesker med demens, fordi det kan forebygge og behandle under- og overstimulering og styrke velværet og funktionsniveauet.



Et vigtigt element i mange psykosociale indsatser er sang og musik, der fx kan bruges til at stimulere en person, som er apatisk og har brug for hjælp til at blive aktiveret, men også til at regulere en agiteret person, som har brug for hjælp til at falde til ro. Sang og musik kan også i sig selv give mennesker med demens stor glæde, fordi de ofte bevarer deres musikalitet langt hen i sygdomsforløbet.

Psykosociale indsatser og aktiviteter, der tager udgangspunkt i sang og musik, er derfor velegnet på demensområdet.

## En xylofon i haven

*Hverdagslivet med Demens* i Nationalt Videnscenter for Demens på Rigshospitalet består udover et indendørs demonstrationsmiljø også af en have. *Den Demensvenlige Have* er indrettet, så den tilgodeser de særlige behov, som mennesker med demens kan have. Fx er dele af haven indrettet i mindre, afskærmende rum, der begrænser sanseindtrykkene og skaber ro.

I et af haverummene står en stor, farverig xylofon:

”Xylofonen står i haven, fordi musik er et vigtigt middel til sansestimulering. Xylofonen inviterer til leg og skaber en ramme for aktivitet eller interaktion med andre. Nogen vil selv kunne spille på den, måske ved hjælp af den tilhørende nodebog, mens andre vil have glæde af at høre en anden spille,” forklarer uddannelsesleder i Nationalt Videnscenter for Demens, Karen Tannebæk.

[Gå til Hverdagslivet med Demens her.](#)

## Sang, musik og Kognitiv stimulationsterapi

Sang og musik indgår som et centralt element i den psykosociale indsats *Kognitiv stimulationsterapi* (CST), der er en evidensbaseret gruppetilgang til mennesker med let til moderat demens.

Metoden består af forskellige aktiviteter, der stimulerer flere af hjernens funktioner samtidig, og den kan dermed bidrage til at vedligeholde og styrke hjernens netværk, som danner grundlag for kognitive funktioner og det generelle funktionsniveau hos mennesker med demens.

## Sang og musik en vigtig aktivitet og glæde i hverdagen, der øger livskvaliteten, skaber samhørighed og støtter op om funktioner, man stadig har.

Uddannelsesleder i Nationalt Videnscenter for Demens  
Karen Tannebæk

”Et CST-gruppeforløb indledes med en sang, der er med til at skabe en genkendelig, tryk og positiv ramme. Herudover er sang og musik en vigtig aktivitet og glæde i hverdagen, der øger livskvaliteten, skaber samhørighed og støtter op om funktioner, man stadig har,” fortæller Karen Tannebæk.

Når sang og musik inddrages i en psykosocial indsats som CST, giver det også mulighed for at bruge det som redskab til at arbejde med reminiscens. En sang kan vække erindringer om tidligere aktiviteter, begivenheder og oplevelser og kan dermed også stimulere til nye tanker og kommunikation, som er et af de grundlæggende principper i CST. På den måde kan funktionsniveau og trivsel hos personer med demens styrkes.

”Sang og musik kan generelt bidrage med rigtig meget og er et glimrende redskab til at engagere mennesker med demens, uanset hvor fremskreden sygdommen er,” slutter Karen Tannebæk.

## Kurser i Kognitiv stimulationsterapi (CST)

Nationalt Videnscenter for Demens afholder kurser for fagpersoner i CST, hvor I får:

- viden om CST-metoden og dens baggrund
- kompetencer til at lede en CST-gruppe for mennesker med demens.

Læs [mere om CST](#) og om [kurset i CST](#)

## Læs også de andre artikler i miniuniverset

- [Fakta om demens](#)
- [Sådan foregår en udredning](#)
- [Sang kan noget særligt](#)
- [Kan man reparere en hjerne?](#)
- [Nedsæt risikoen for demens](#)

## Alzheimerforeningen

Hvis du selv eller en pårørende har en demenssygdom, så besøg Alzheimerforeningens hjemmeside og se deres tilbud og aktiviteter.



Gå til Alzheimerforeningen

Senest opdateret: 16. august 2024