

**Norges
musikkhøgskole**
Norwegian Academy
of Music

CREMAH

Centre for Research
in Music and Health



Foto: Annette Øvrelid

Hva har vi lært av NRK- programmet Demenskooret? Musikk og personer med demens

Konferansen:

DEMENS – 2024 – ny kunnskap, forskning og praksis

Karete Stensæth
Prof. og leder for Senter for forskning i musikk og
helse (CREMAH),
Norges musikkhøgskole

Karete Stensæth, 12. mars, 2024

CREMAH

Centre for Research
in Music and Health



Foto: NRK

CREMAH står for Senter for forskning i musikk og helse - og har som målsetning å utvikle ny kunnskap, forståelse, evidens og kritisk refleksjon gjennom forskning i musikkterapi og på musikk som helseressurs for mennesker og samfunn.

HOMESIDE

Home-based caregiver-delivered music and reading interventions for people living with dementia. A randomised controlled trial

[Learn more →](#)





Kårette Stensæth, 12. mars, 2024



Ja, hva skjedde så etter sesong 1?



“Demenskor”: et nytt fenomen i Norge etter 2023?

Bølge av nye kor.

CREMAH/Musikkhøgskolen arrangerte sammen med Nasjonalforeningen for folkehelsen og Norsk forening for musikkterapi

a) kurset “Etablering og ledelse av demenskor” med er enn 300 deltakere (Stadig etterspørsel etter kurs –)

b) Nasjonal veileder for etablering og ledelse av demenskor (digital format): publiseres etter planen denne våren.

CREMAH/Musikkhøgskolen gjennomfører flere studier på demenskor, bl.a. en nasjonal kartegging av hva som finnes av kor, hvordan disse er organisert, finansiert – og hva slags kompetanse som er involvert.

Flere mindre kvalitative og blandede studier rundt om i landet (med personer med demens i kor).

Aktivering av pårørende og pårørende-fellesskap til koristene – med politiske gjennomslag i Oslo kommune.

Jeg er i forhandling med Oslo kommune om samarbeid til utvikling av en pilot om et systematisk og faglig fundert demenskor-tilbud i alle byens 15 bydeler.



Media

Forskning

Musikfaglig
Tverrfaglighet
Demensfaglig

Hvorfor musikk? Hvorfor kor?

ARTICLES | [VOLUME 65, 102224, NOVEMBER 2023](#)

[Download Full Issue](#)



PDF [710 KB]



Figures



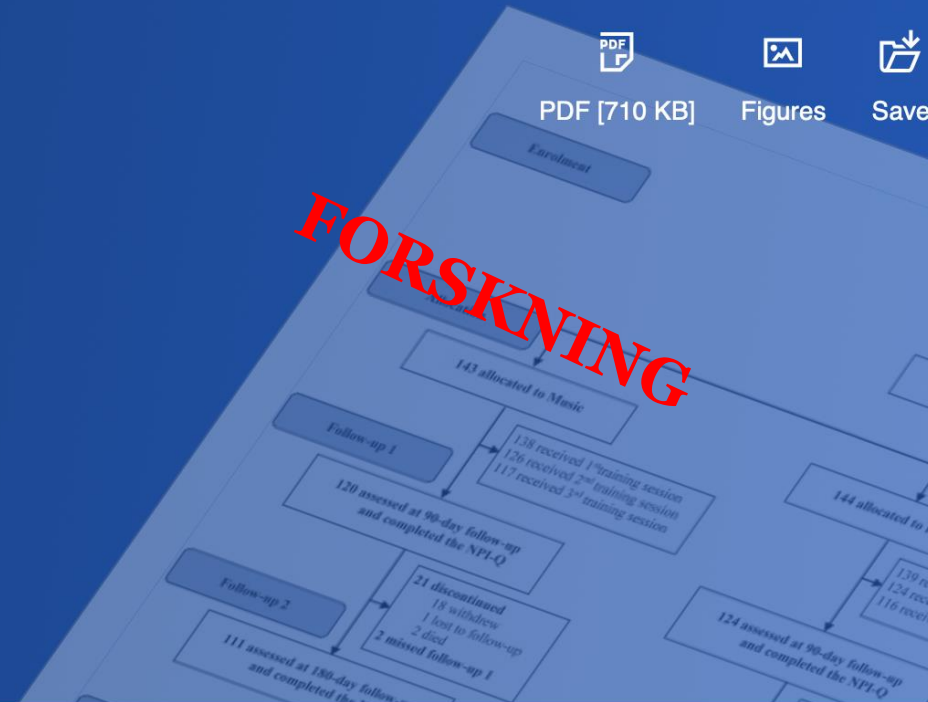
Save

Home-based family caregiver-delivered music and reading interventions for people living with dementia (HOMESIDE trial): an international randomised controlled trial

[Felicity Anne Baker](#) • [Vanessa Pac Soo](#) • [Jodie Bloska](#) • [Laura Blauth](#) • [Anna A. Bukowska](#) • [Libby Flynn](#) • et al.

[Show all authors](#)

[Open Access](#) • Published: October 02, 2023 • DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102224>



FORSKNING

Summary

Keywords

Introduction

Methods

Results

Discussion

Summary

Background

Music interventions provided by qualified therapists within residential aged care are effective at attenuating behavioural and psychological symptoms (BPSD) of people with dementia (PWD). The impact of music interventions on dementia symptom management when provided by family caregivers is unclear.

Methods

HOMESIDE

Home-based caregiver-delivered music and reading interventions for people living with dementia. A randomised controlled trial

Det var ingen forbedring i psykologiske symptomer på demens, som angst, apati og depresjon, når personer som lever med demens og deres familieomsorgspersoner brukte musikk- eller leseaktiviteter hjemme.

Deltakerne rapporterte om flere umiddelbare fordeler når de brukte musikk- og leseaktiviteter sammen.

Å gjøre musikk aktivt, for eksempel å synge, spille instrumenter eller bevege seg til musikk, økte sannsynligheten for positive fordeler enn å kun lytte til musikk.

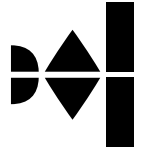
Bruk av musikk- og leseaktivitetene forbedret omsorgspersoners motstandskraft (resiliens).

Bruk av musikkaktiviteter forbedret deltakernes relasjonskvalitet.

Musikk- og leseaktivitetene var trygge å gjennomføre, og det ble ikke rapportert noen negative bivirkninger.

Dagboknotatene viste at aktivitetene førte til noen umiddelbare positive effekter der og da. Musikkaktivitetene viste også å ha noe positiv effekt utover dagen. Dette antyder at aktivitetene kan ha større *umiddelbare fordeler*; dvs. at de virker godt i øyeblikket.

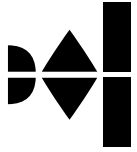
Det var mer sannsynlig at aktive musikkaktiviteter, som å synge, spille instrumenter eller bevege seg til musikk, ville ha større positive fordeler enn å lytte til musikk alene. Dette fremhever betydningen av aktivt engasjement i musikkaktiviteter.



Effekten av musikkaktiviteter kan avhenge av den spesifikke typen demens en person har.

Deltakere med alvorlige symptomer på demens eller vaskulær demens viste en større reduksjon i psykologiske symptomer etter bruk av musikkaktivitetene.

Ytterligere forskning kreves for å kunne bekrefte dette.



HOMESIDE-studien

Omsorgspersoner som brukte musikk- eller leseaktivitetene opplevde forbedringer i sin egen motstandskraft (resiliens).

De som brukte musikk, opplevde også bedring i relasjonskvaliteten.

Dette tyder på at å engasjere seg i musikkaktiviteter kan ha positive effekter på omsorgspersoners velvære og deres opplevelse av relasjonen med den de yter omsorg overfor.

Mer forskning er nødvendig for å bekrefte disse funnene.



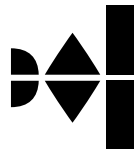
HOMESIDE-studien

Individuelle reaksjoner variere, og personer som lever med demens og deres omsorgspersoner kan oppleve ulike personlige fordeler av å bruke musikk som et terapeutisk verktøy.

COVID-19-pandemien “forstyrret” HOMESIDE: deltakerne mistet andre aktivitetstilbud og gjennomføringen av aktivitetene måtte gjøres via opplæring og veiledning på nettet. Det gjenstår å studere den mulige effekten av slik profesjonell støtte gitt direkte av terapeuter til stede i samme rom – og utenfor en pandemi.

Studien (liten) vi i forskerteamet gjennomførte i NRKs dok.serie Demenskooret heter **KOR, DEMENS OG LIVSKVALITET.**





Kvantitative resultat ble publisert rett før dokumentaren):

<https://www.musikkterapi.no/nyheter/kor-demens-og-livskvalitet>

BAKGRUNN

Mulighet for sammenligninger med målinger i HOMESIDE

Korsang reduserte depresjonssymtomer hos personer med demens (Baker et al., 2022)

Mindre studier viser at korsang for personer med demens kan gi

- Redusert opplevelse av angst og smerte

- Økt energi, motivasjon, humør, livskvalitet

- Fremme avspenning og positive følelser

(Clementz-Cortés, 2013, 2015; Mittelman & Papayannopoulo, 2018)

Liknende studier er hittil ikke gjennomført i Norge

Metode

Forskerteam fra CREMAH/Norges musikkhøgskole fulgte Demenskooret fra før første øvelse, til etter konserten.

Kvantitative data før første øvelse og etter 10. øvelse øvelse:

- Livskvalitet (QoL-AD)

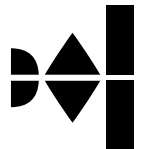
- Atferdsmessige og psykologiske symptomer på demens (NPI-Q, sev.)

- Depresjonssymptomer (GDS)

- Apati (AES)

- Hver øvelse: Måling av humør før og etter (DMPT)

Kvalitative intervjuer før første øvelse, etter siste øvelse og etter konsert



Norges
musikkhøgskole
Norwegian Academy
of Music

CREMAH

Centre for Research
in Music and Health

Resultater

$n=10$

Livskvalitet, depresjon,

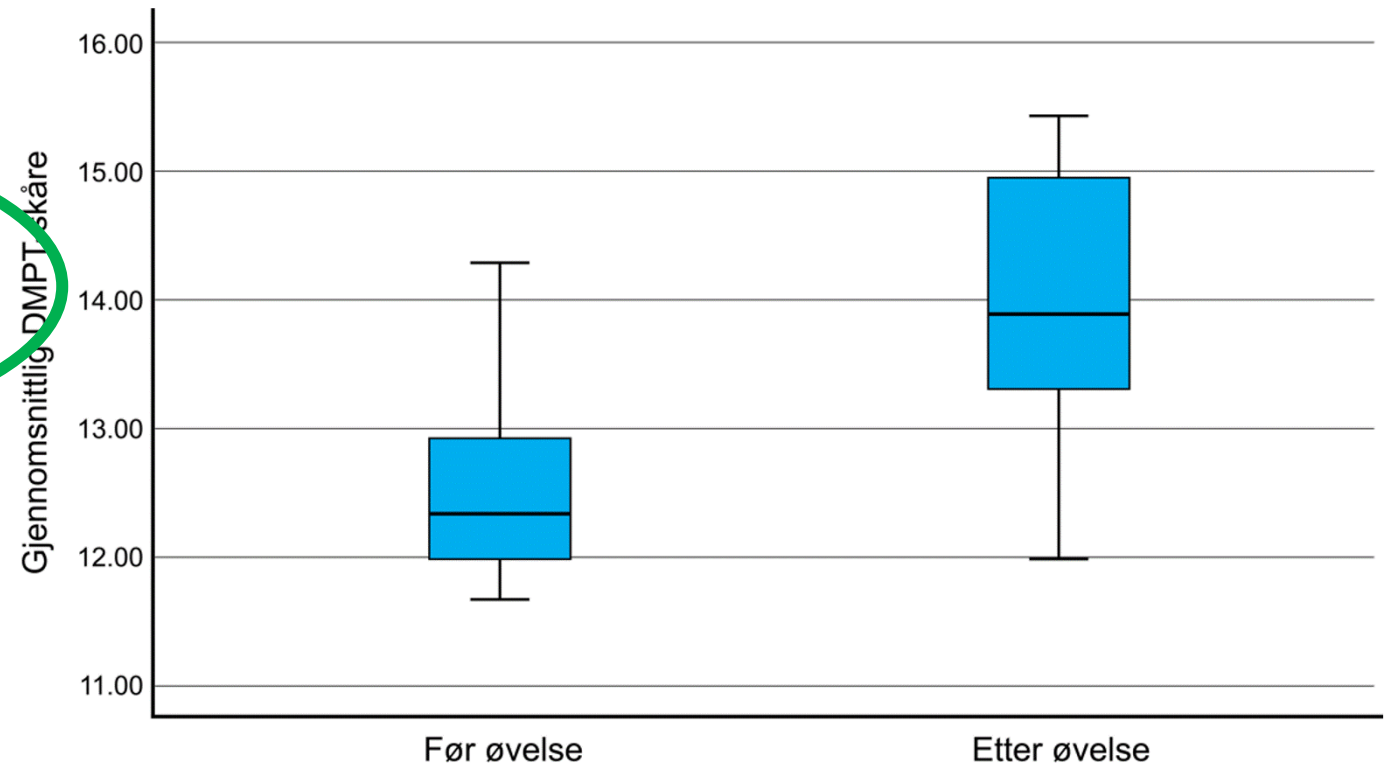
apati og nevropsyk. sympt:

**Forventede tendenser (positive med
noen med svak nedgang), ikke
signifikant**

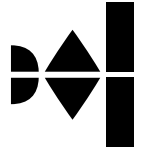


Resultater

DMPT: 1.72 ($p < 0.01$)



Signifikant resultat på humør og sinnstemning (mood)
(med svært liten gruppe og uten kontrollgruppe)



MEDIA

Gjennomslagskraft - offentlig

Stigma-knusing?

Subjektivering (fremfor objektivering), å få en stemme – bli hørt

Kjendiseri – å få et ansikt –

“Seeing becomes believing” ...

Patogenese:
Det som
forårsaker
sykdom



Salutogenese:
Det som gir helse



Helse...:

Å nå sitt fulleste
potensial som
menneske.

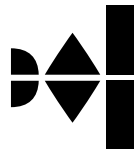
(Bruscia, 1998)



I kvalitetsreformen fra Helse- og omsorgsdepartementet - **Leve hele livet** heter det:

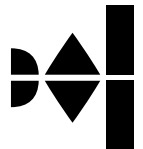
«Eldre bør få tilbud om minst én time aktivitet daglig med bakgrunn i egne interesser, ønsker og behov. Aktiviteten skal gi gode opplevelser og øyeblikk i hverdagen og stimulere sanser og minner, bevegelse og deltakelse i sosialt fellesskap»

[Meld. St. 15 \(2017–2018\) - regjeringen.no](#)



Kommunens oppgave å legge til rette for gode aktivitetstilbud som fremmer helse og livskvalitet for personer med demens

Personer med demens kan bli isolerte. De opplever tap av sosiale liv. Vi vet at godt tilrettelagte musikkaktiviteter gir glede, fellesskap og mestringsfølelse i alle livets faser.



**Norges
musikkhøgskole**
Norwegian Academy
of Music

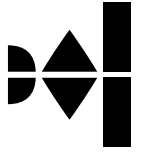


CREMAH
Centre for Research
in Music and Health

Hvorfor musikk? Hvorfor kor?

Karete Stensæth, 12. mars, 2024





Jo, fordi musikk, og sang særlig, setter i gang følelser og minner.

De aller fleste av oss har mange gode minner til musikk!

Aktiv musikkdeltakelse, særlig sammen med andre, aktiviserer hele personen og virker på både kropp og hjerne - kognitivt, sosialt, emosjonelt etc.

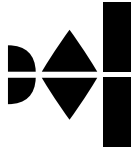
Musikk i gruppe, som demenskor f.eks., er et inkluderende tilbud som passer for mange, også de med fremskreden demens, (når god fagkompetanse er til stede for å persontilpasse).

Musikk og sang er en god kommunikasjonsform når språk svikter.

Vi vet at demenskor øker livskvalitet og har mange gode helsevirkninger og er derfor et unikt og godt folkehelse-tiltak.

Som regel ikke negative bivirkninger

MEN optimalt utbytte og varige, robuste tiltak krever faglighet – og tverrfaglighet.



Forskning i MUSIKKTERAPI med personer med demens (på institusjon) viser positiv effekt på
-depresjon,
-psykologiske og adferdsmessige symptom på demens (selv om dette ikke lot seg bevise i HOMESIDE).

Den viser også at musikkterapi fremmer emosjonell helse og generell livskvalitet, minsker angst.

Van Steen, et. Al. 2018

musikkterapi

[Store norske leksikon](#) / [Kunst og estetikk](#) / [Musikk](#) / [Musikkvitenskap](#) / [Musikkterapi](#)

Musikkterapi er et fag som studerer sammenhenger mellom musikk og helse. Musikkterapeuter bruker musikk til å øke livskvalitet, bedre helse og fremme utvikling hos ulike brukergrupper.



Master (5-årige løp)(og ph.d.) i musikkterapi
ved Norges musikkhøgskole (NMH) og Universitetet i Bergen (UiB)

To forskningscenter i musikkterapi i Norge (fremme internasjonalt):

NMH: Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH)

UiB: Griegakademiets senter for musikkterapiforskning (GAMUT)



MAR
29

Musikkterapi i Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinjer

Musikkterapi er for øyeblikket nevnt i ni av Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinjer.

Musikkterapi er sterkt anbefalt med høyeste evidensgradering som behandling i retningslinjene for psykoselidelser:

RETNINGSLINJER FOR PSYKOSELIDELSER

Musikkterapi er anbefalt som terapeutisk tilnærming i retningslinjene for rusomsorg:

RETNINGSLINJER FOR RUSOMSORG

I tillegg er musikkterapi eller behandling med musikk nevnt i følgende retningslinjer:

RETNINGSLINJER FOR PALLIASJON FOR BARN OG UNGE

RETNINGSLINJER FOR KREFT HOS BARN

RETNINGSLINJER FOR SPISEFORSTYRRELSER

RETNINGSLINJER FOR OPPFØLGING AV FOR TIDLIG FØDTE

RETNINGSLINJER FOR DEPRESJON

RETNINGSLINJER AVRUSNING FRA RUSMIDLER

RETNINGSLINJER FOR DEMENS

Kulturell deltakelse: en menneskerett?

FNs verdenserklæring om
menneskerettigheter, Artikkel 27.1.

“Enhver har rett til fritt å delta i samfunnets
kulturelle liv, til å nyte kunst og til å få del i
den vitenskaplige fremgang og dens goder”.

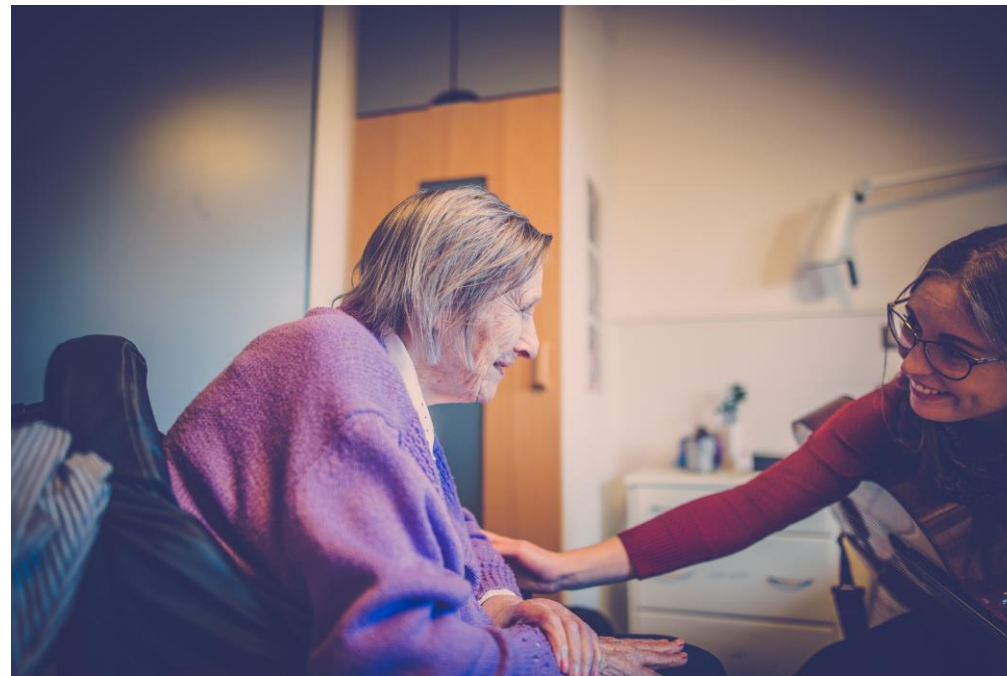


Foto: Annette Øvrelid

Tone Sæther Kvarme

Å finne tonen

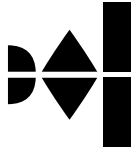
– om musikk og demens

 Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste



Innhold

- Del 1 Hvorfor musikk?
- DEL 2 Musikkbruk, samarbeid og lydmiljø
- Del 3 Musikk i miljøarbeid og omsorg
- Del 4 Musikkterapi
- Del 5 Ressurser



**Norges
musikkhøgskole**
Norwegian Academy
of Music

CREMAH

Centre for Research
in Music and Health



Foto: Annette Øvrelid

Takk for meg:=)

Karete Stensæth
Prof. og leder for Senter for forskning i musikk og
helse (CREMAH),
Norges musikkhøgskole

Karete Stensæth, 12. mars, 2024