

# **Erindringsdans for beboere med demenssygdom i plejeboligmiljøer - gennemgang af relevant litteratur.**

**Annette Johannesen december 2014**

Ved søgning efter litteratur omkring temaet dans, musik, personer med demens, ældre mennesker og plejehjem er der indsamlet en række studier, rapporter, faglige artikler og bøger – i alt godt og vel 30 kilder, som ses sidst i dette notat.

Studierne er metodologisk meget blandede og tilsammen skaber de en palet af forskellige typer interventioner og indfaldsvinkler til evaluering. Materialet bidrager med en række væsentlige og positive argumenter for at benytte sig af dans i forhold til beboere med demenssygdom på plejehjem. Det er en aktivitet med flere slags positive virkninger og med kun få bivirkninger. Der peges på behovet for yderligere solid, systematisk og veldesignet forskning på feltet [1,2,4,7,29].

Dans som bevægelsesterapi involverer hele kroppen og dansetilbud skaber glade følelser, god kommunikation og positiv adfærd [21,22]. Kendte sange og melodier kan genkalde minder og bevægemønstre og skabe glæde og generel tilfredshed for både beboere, personale og evt. pårørende [22]. For pårørende kan dans være en lærerig og meningsfuld opgave at deltage i [23] og for personalet øger dansen arbejdsglæden og samhørigheden med beboerne, så plejen udvikles [6].

I det følgende præsenteres konklusionerne fra materialet kort, opdelt i forskellige temaer:

## **Fysisk aktivitet er gavnlig for ældre mennesker**

Fysisk aktivitet er sundhedsfremmende og forebygger en lang række sygdomme blandt andet demens [14]. Fysisk træning er en praktisabel og effektiv måde til at opnå klinisk relevante funktionsforbedringer for ældre i alle aldre. Overordnet gælder, at bare en lille smule fysisk aktivitet er langt bedre end ingen aktivitet [24]. Selv moderat fysisk aktivitet svarende til funktionsniveau kan medføre bedring af en række færdigheder og måske udsætte alderssvækkelse [12]. Et enkelt, dansebaseret træningsprogram har således vist sig at kunne styrke mobiliteten hos tidligere inaktive, skrøbelige ældre beboere [10].

## **Musik, dans og rytme som støtte ved fysisk træning og motion**

Dans som træning kan forbedre fysisk funktion samt de sociale og mentale færdigheder for personer med mild til moderat demenssygdom [12,31]. Således viser det sig, at seks måneder med dansetræning øger bevægelse, balance, reaktionsevne, kognitive færdigheder og velbefindende hos ældre uden at belaste hjerte- og kredsløb [10]. Sammenlignet med almindelig fysioterapeutisk træning viser rytmisk musik og dans sig at give størst forbedring med hensyn til balance og motorik [17, 30, 31].

### **Dans og bevægeterapi ved demenssygdom**

En række RCT-studier peger på, at fysisk aktivitet kan have nogen positiv effekt på såvel kognitiv som fysisk funktion hos personer med demens [14,29]. En gennemgang af forskellige studier omkring danseintervention, viser, at danse-intervention kan øge deltageres evne til at klare MMSE-test, urskivetest samt en forbedret evne til at klare billedbeskrivelsestest umiddelbart efter dansen [9,13]. Et socialt dansetilbud kan skabe glade følelser, god kommunikation og positiv adfærd og støtter endvidere genoptagelse af bevægemønstre [22].

### **Virkning af musik**

At lytte til musik aktiverer bevægelse, følelser og erindring. Musik, valgt efter den enkeltes præferencer, har en positiv indflydelse på humør og sociale færdigheder, især hvis plejepersonale og familie inddrages [26]. Musik kan betyde nydelse og føre til øget deltagelse i udadvendte aktivitet, øgede færdigheder og øget social kontakt [27].

Musikken understøtter den fysiske aktivitet; beboerne bliver mere deltagende og aktive, når der er levende musik som akkompagnement til træningen [17]. Ved at holde fast i musiske oplevelser, individuelle musikpræferencer og samvær kan man understøtte, at personen føler sig personligt værdsat og bevarer sin livskvalitet [18]. DCM målinger viser høj grad af velvære ved specifikke musikaktiviteter, som involverer beboerne [19].

Musisk intervention ved demens synes at give effekter i form af mindre vandring og reduktion af agiteret adfærd samt forbedret nærvær, engagement og velbefindende. Der efterlyses dog stærkere studier på feltet [29].

### **Social indsats ved demenssygdom**

Ikke-farmakologiske interventioner - også kaldet ”psykosociale interventioner” - kan hjælpe mennesker med demens til at mødes med andre, opleve meningsfuld medvirken og til at erindre [15]. Dans samt tai-chi og yoga er eksempler på aktiviteter, der kan bedre de fysiske funktioner, have positive virkninger på humør og velbefindende samt øge sociale og mentale færdigheder for personer med mild til moderat demenssygdom [7, 31]. Virkningen af de psykosociale interventioner hviler i høj grad på, om personale og familier er aktivt engagerede og på, om tilbuddene er skræddersyede til beboergruppen [15].

### **Dans, erindring og samvær med andre opleves meningsgivende**

Beboere har i gruppedrøftelser peget på fire forhold, som især gør aktiviteter meningsgivende: At de er erindringsgivende så man husker tilbage, at de er sociale, at familien inddrages og hvis de er individuelt tilpassede [8].

Beboerne foretrækker aktiviteter der imødekommer psykologisk eller sociale behov. Modsat fandt personale og familie, at aktiviteter som gav fysisk træning var meningsgivende [8].

### **At arrangere dans som aktivitet i plejeboligmiljøer**

Dans kan være en aktivitet, man iagttager andre udføre eller det kan være noget, man selv deltager i. Et studie beskriver f. eks., hvordan ældre mennesker med demens får udbytte af at kigge på danseoptræden, som er arrangeret på plejehjemmet [25]. De ældre beboere var positive overfor dansen og de dansende, og de så ud til at glemme deres svækkelse gennem dansen og det konkluderes, at det at se på danseoptræden er en aktiv proces for mennesker med demenssygdom. De ældre oplevede fællesskab med hinanden, og dansen vakte mange forskellige følelser -(nogle enkelte reagerede dog negativt) [25].

Dans, hvor beboere forventes at deltage aktivt, kan arrangeres enten som café-arrangement med borde eller som danseskoleopstilling uden borde. Caféarrangementer udgør mindre pres på beboerne omkring selv at turde danse [23].

Fællesdans viser sig at være et positivt og vellykket tilbud for mennesker med demens. Gentagne musiksamværstilbud med kendte sange anbefales og det understreges, at sang og musik giver bred stimulering af hjernen [19].

Resultaterne viser, at dansemusik stimulerer til social kontakt og til brug af tidligere indlærte sociale færdigheder. Gamle vaner og regler for opførsel bliver vakt til live [21].

Det kræver prioritering af tid, men effekten er øget borgerinvolvering fra såvel personale som familie[15]. Det er dog vigtigt at have kendskab til personens situation og grad af demens [22]. Ligeledes må undervisernes kvalifikationer tages i betragtning. Hvor danseterapeuter er trænet i at håndtere mennesker med forskellige lidelser, er danselærere sædvanligvis kun vant til at undervise raske mennesker [9]. Musikprogrammer - gerne med levende musik - bør tilbydes i en tryk og støttende ramme [19].

### **Hvorledes påvirker dans det sociale miljø på et plejehjem?**

Fællesdans synes at være et positivt og vellykket tilbud for mennesker med demens [21]. Selv om der efterlyses mere viden om, hvad effekt det har at arrangere dans på plejehjem anbefales det at bruge dans som en engagerende aktivitet, der kan bringe samvær og sensorisk stimulation til både beboere og personale [3, 4] og til brug af tidligere indlærte sociale færdigheder [21]. Også pårørende har glæde af at medvirke i dansearrangementer [23] og for personalet har dansearrangementer en positiv virkning og fællesskabet omkring dansen og medfører mere åben og kreativ kontakt mellem personale og beboere [6].

### **Referencer:**

1. Beard: Art therapies and dementia care. Dementia – the international journal of social research and practice. 2012;11(5):633-56
2. Bowes et al: Physical Activity for people with dementia. 2013

3. Guzman-Garcia, Mukaetova-Ladinska & James: Introducing a Latin ballroom dance class to people with dementia living in care homes, benefits and concerns: A pilot study
4. Guzman, Garcia, Hughes, James: Dancing as a psychosocial intervention in care homes: a systematic review of the literature. *Int J Geriatric Psychiatry* 2012
5. Guzman-Vélez E, Feinstein JS; Tranel D: Feelings without memory in alzheimer disease. *Cogn Behav Neurol.* 2014 Sep;27(3):117-29.
6. Götell, Brown & Ekmann: Caregiver-assisted music events n psychogeriatric care. *Journal of psychiatric & Mental Health Nursing.* 2000;7:119-25
7. Hamill, Smith, Röhricht: Dancing Down Memory Lane: Circle dancing as a psychotherapeutic intervention – a pilot study. *Dementia: the International Journal of Social Research and Practice*, 11(6), November 2012, pp.709-724.
8. Harmer BJ, Orrell M: What is meaningful activity for people with dementia living in care homes? A comparison of the views of older people with dementia, staff and family carers. *Aging Ment Health.* 2008 Sep;12(5):548-58.
9. Hokkanen: Dance and Movement therapeutic methods in management of dementia. 2008
10. Holmerova et al: Effect of the exercise dance for seniors (EXDASE) program on lower body functioning among institutionalised older adults. 2010
11. Karkou & Meekums: Dance movement therapy for dementia. *The Cochrane Library* 2014, Issue 3  
<http://onlinelibrary.wiley.com/store/10.1002/14651858.CD011022/asset/CD011022.pdf?v=1&t=i2yoed8i&s=e6f04f6fbd0f5495d56bd0cba5adf789f91d11ed>
12. Kattenstroth et al: Six months of dance intervention enhances postural, sensimotor, a cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Frontiers in aging neuroscience* 2013
13. Kiepe, Stockigt & Keil: Effects of dance therapy and ballroom dance on physical and mental illnesses: a systematic review. *Arts in Psychotherapy.*2012;39(5):404-
14. Klarlund og Andersen: Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. Sundhedsstyrelsen 2011  
<https://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2012/BOFO/FysiskAktivitet/FysiskAktivitetHaandbog.pdf>

15. Lawrence, Fossey, Ballard, Moniz-Cook and Murray: Improving quality of life for people with dementia in care homes: making psychosocial interventions work
16. Lee & Adams: Creative Approaches in Dementia Care. 2011
17. Mathews, Clair & Kosloski: Keeping the beat. Use of rhythmic music during exercise activities for the elderly with dementia.
18. McDermott, Orrell & Ridder: The importance of music for persons with dementia: the perspectives of people with dementia, family carers, staff and music therapists. *Aging Ment Health*. 2014;18(6):706-16
19. Myskja: Bruk av musikk som terapeutisk hjelpemiddel i sykehjem . *Tidsskrift for den Norske Legeforening* 11, 2005;125:1497-9
20. Myskja & Nord: The day the music died – a pilot study on music and depression in a nursing home. *Nordic Journal of Music Therapy* 2008; 17(1), 30-40
21. Palo-Bengtsson & Ekman: Social dancing in the care of persons with dementia in a nursing home setting: a phenomenological study. 1997
22. Palo-Bengtsson, Winblad & Ekman: Social dancing: A way to support intellectual, emotional and motor functions in persons with dementia. *J psych and Mental Health Nursing* 1998;6:545-54
23. Palo-Bengtsson & Ekman: Dance events as a caregiver intervention for persons with dementia. *Nursing Inquiry*,. 2007;7:156-65
24. Povlsen, Christensen, Puggaard, Beyer, Kjær, Løkkegaard og Henriksen: Evidens om fysisk aktivitet og træning for ældre. Socialministerieret/Socialstyrelsen 2002/2008. <http://shop.socialstyrelsen.dk/products/evidens-om-fysisk-aktivitet-og-traening-for-aeldre>
25. Ravelin, Isola & Kylmä: Dance performance as a method of intervention as experienced by older people with dementia. *International Journal of Older People Nursing* 2011
26. Ridder: Forskning i musikterapi. *Dansk Musikterapi* 2012, 9(1) 3-13
27. Sixsmith & Gibson: Music and the wellbeing of persons with dementia. *Aging & Society* 2007; 27(1):127-45
28. Stiftelsen Helse & Rehabilitering Norge: Bevegelse fra hjertet – om bevegelsesvejledning i demensomsorgen. 2007

29. Sørensen LV: Demens – ikke-farmakologiske interventioner. København: Sundhedsstyrelsen, Monitorering & Medicinsk Teknologivurdering, 2010  
Kommenteret Udenlandsk Medicinsk Teknologivurdering 2010; 3(3)  
[http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/publ2010/emm/demens/interventioner\\_mod\\_demens\\_net\\_final.pdf](http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/publ2010/emm/demens/interventioner_mod_demens_net_final.pdf)
30. Volpe et al: A comparison of Irish set dancing and exercises for people with Parkinson's disease. 2013
31. Wu & Ackerman: Preventing loss of independence through exercise (PLIÉ). Qualitative analysis of a clinical trial in older adults with dementia. Aging and Mental Health 2014