

Tónlist sem meðferð í heilabilun

Í síðasta pistli var fjallað um geðrænar afleiðingar heilabilunar og um tvær leiðir til að bregðast við þeim.

Önnur er að beita lyfjameðferð til að draga úr einkennunum.

Hin er að sjá einkennin sem viðbrögð einstaklingsins við breyttu ástandi og nota aðrar aðferðir en lyfjagjöf til að draga úr vanlíðan.

Þessar stefnur geta báðar átt rétt á sér og jafnframt farið saman.

Hér verður fjallað um eina slíka meðferð án lyfja; *tónlist*.

Tónlist má nota á tvennan hátt í þessum tilgangi; með hlustun og/eða með virkri þátttöku í tónlistariðkun.

Þegar lög eru valin til hlustunar fyrir einstakling með heilabilun er mikilvægt að þekkja til tónlistaráhuga hans og reynslu af tónlist. Framan af í ferli heilabilunar ræður viðkomandi einstaklingur ferðinni og getur valið sér tónlist til hlustunar en þarf mögulega einhverja leiðsögn eða hvatningu. Þegar heilabilun hefur ágerst þarf frumkvæði að koma frá öðrum og aðrir sjá um að finna tónlist og spila hana. Hentugt er að safna uppáhaldslögum saman á einn stað og til eru heimasíður með leiðbeiningum. Ein þeirra er *Playlist for life¹*, stofnuð af Sally Magnusson sem er fædd og uppalin í Skotlandi en af íslensku faðerni, dóttir Magnúsar Magnússonar sem var þekktur sjónvarpsmaður í Bretlandi. Þegar viðkomandi sækir dagþjálfun eða er kominn á hjúkrunarheimili eru nánustu aðstandendur ómissandi þegar velja skal tónlist og setja saman á aðgengilegan hátt.

Músíkmeðferð (music therapy), sem til skamms tíma var kölluð músíkþerapía felur hins vegar í sér virka þátttöku einstaklings og er vel þekkt meðferð sem notuð er fyrir ýmsa hópa, ekki síst börn. Hún er í höndum fagmanns með menntun í músíkmeðferð og fer fram í afmörkuðum tímum, oftast með hópi fremur en einum einstaklingi.

Sá sem stýrir tímanum velur lög sem vitað er að þátttakendur þekkja, spilar á hljóðfæri og fær öllum einföld hljófæri sem eru einkum til að slá takt.

Tónlistaráhugi eða þekking er ekki forsenda til þátttöku. Reynt er að ná samvinnu innan hópsins og stjórnandinn sér til þess að virkja alla með

hvatningu. Hver og einn notar hljóðfæri eða syngur en af hálfu stjórnandans krefst þetta oft þolinmæði og samskiptaleikni.

Músíkmeðferð er einkum notuð þegar heilabilun er orðin talsverð, oft á hjúkrunarheimilum.

Til að ná árangri með að draga úr vanlíðan þarf að endurtaka tímann 2-3svar í viku eins og sýnt var fram á í íslenskri rannsókn²⁾ en fleiri hafa komist að þeirri niðurstöðu samkvæmt nýlegri samantekt.³⁾ Einnig má benda á BA ritgerð við Listaháskólann frá 2019 um músíkmeðferð í Hlíðabæ sem er dagþjálfun fyrir einstaklinga með heilabilun.⁴⁾

Flestar rannsóknanna hafa tekið til fárra einstaklinga og oft tekið fram í lokaorðum að gera þurfi stærri rannsóknir til frekari staðfestingar. Þar sem þær komast flestar að sambærilegri niðurstöðu telst þó nokkuð vel staðfest að tónlistameðferð bætir líðan/dregur úr vanlíðan og augljóslega er lítil hættá aukaverkunum. Nú er þessi meðferð víða viðhöfð, m.a. á heilabilunardeildinni á Landakoti.

1. <https://www.playlistforlife.org.uk/>
2. Helga Björg Svansdóttir and Jon Snaedal. Musictherapy in moderate and severe dementia of Alzheimer's type: a case-control study. *International Psychogeriatr.* 2006;18(4): 613-625. (DOI: [10.1017/S1041610206003206](https://doi.org/10.1017/S1041610206003206)).
3. Hei Long Lam, Wai Tak Victor Li, Ismail Laher and Roger Y. Wong. Effects of Music Therapy on Patients with Dementia—A Systematic Review. *Geriatrics* 2020; 5: 62. doi:10.3390/geriatrics5040062.
4. Katrín Arndísardóttir. "Minningin um það vermir ennþá huga minn": tónlist sem meðferðarúrræði við Alzheimer eða heilabilun aldraðra <https://skemman.is/bitstream/1946/36544>.