

# Laulaminen virkistää muistisairaana mieltä ja muistia erityisesti demention alkuvaiheessa

8.12.2015 13:59 | Helsingin yliopisto

**Laulaminen virkistää dementiaa sairastavan muistia ja kohentaa mielialaa etenkin demention alkuvaiheissa, osoittaa Helsingin yliopistossa tehty tutkimus. Näyttää siltä, että musiikkia voitaisiin käyttää laajalti demention hoidossa ja kuntoutuksessa.**

Dosentti **Teppo Särkämön** johdolla tehty tutkimus osoittaa, että muistisairaiden kognitiivista ja emotionaalista toimintakykyä voidaan erityisesti demention alkuvaiheessa tukea yhdessä omaisen tai hoitajan kanssa tapahtuvilla säännöllisillä musiikkiaktiiviteeteilla, varsinkin laulamisaalla. Tutkimus on julkaistu arvostetussa *Journal of Alzheimer's Disease* -lehdessä 8.12.2015.

– Nämä tulokset voivat auttaa kehittämään dementiapotilaiden hoitoa ja kohdentamaan musiikin kuntouttavaa käyttöä tarkemmin demention eri vaiheissa, Särkämö sanoo.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 89 lievää tai keskivaikeaa dementiaa sairastavaa vanhusta yhdessä omaisen tai hoitajan kanssa. Osallistujat satunnaistettiin kolmeen ryhmään. Interventioyryhmiin kuuluvat saivat 10 viikon musiikkivalmennusjakson, jossa keskityttiin joko tuttujen laulujen laulamiseen tai kuunteluun yhdessä, ja verrokkiryhmään kuuluvat saivat tavanomaista hoitoa ja kuntoutusta.

Aiemmin julkaistut yhdeksän kuukauden seurannan tulokset osoittivat, että musiikkiaktiiviteetit paransivat muistisairaiden kognitiivisia toimintoja, kuten työmuistia, toiminnanohjausta ja orientaatiota, sekä lievensivät masentuneisuutta verrattuna tavalliseen hoitoon. (Särkämö & al. Gerontologist 2014

)

Nyt julkaistussa artikkelissa tutkijat analysoivat kliinisten ja demografisten tekijöiden vaikutusta musiikkiaktiiviteettien havaittuun kognitiiviseen ja emotionaaliseen tehoon tarkoituksenaan selvittää, millaiset muistisairaajat hyötyvät musiikista eniten. Analyysissa huomioitiin taustatekijöinä demention vaikeusaste ja etiologia, ikä ja asumistilanne sekä aiempi musiikkitausta.

Laulamisesta oli hyötyä työmuistille, toiminnanohjaukselle ja orientaatiolle etenkin alle 80-vuotiailla muistisairailla, joilla oli lievääasteinen dementia, kun taas musiikin kuuntelun positiiviset kognitiiviset vaikutukset ilmenivät etenkin muistisairailla, joilla oli pidemmälle edennyt dementia ja jotka olivat laitoshoidossa. Sekä laulaminen että musiikin kuuntelu myös vähensivät masennusoireita etenkin muistisairailla, joilla oli lievääasteinen Alzheimerin tauti.

Se, olivatko muistisairaajat harrastaneet laulamista tai musiikkia aiemmin ei vaikuttanut musiikki-interventioiden tehokkuuteen.

– Nyt kun dementiaa sairastavien määrä koko ajan lisääntyy ja terveydenhuollon resurssit samaan aikaan niukkenevat, on erityisen tärkeää löytää vaihtoehtoisia keinoja vlläpitää kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista toimintakykyä tässä

– Nyt kun dementiaa sairastavien määrä koko ajan lisääntyy ja terveydenhuollon resurssit samaan aikaan niukkenevat, on erityisen tärkeää löytää vaihtoehtoisia keinoja ylläpitää kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista toimintakykyä tässä väestöryhmässä. Näyttää siltä, että musiikki on hyödyllinen ja helposti toteutettava virike, jota voitaisiin käyttää laajalti demensian hoidossa ja kuntoutuksessa. Etenkin kognitiivisesti ja sosiaalisesti stimuloivat musiikkiharrastukset, kuten laulaminen yhdessä, vaikuttavat lupaavilta keinoilta ylläpitää muistin toimintaa demensian alkuvaiheissa, Särkämö toteaa.

Tutkimuksen toteutuksesta vastasivat Helsingin yliopiston Käyttäytymistieteiden laitoksella toimiva Kognitiivisen aivotutkimuksen yksikkö sekä Miina Sillanpään säätiö yhteistyössä Helsingin ja Espoon kaupunkien, Helsingin Seniorisäätiön ja Helsingin Alzheimer-yhdistyksen kanssa.

#### **Yhteystiedot:**

Dosentti Teppo Särkämö, Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteiden laitos /  
Kognitiivisen aivotutkimuksen yksikkö

Puhelin: 029 41 29464

Sähköposti: teppo.sarkamo@helsinki.fi

#### **Artikkeli:**

*Clinical and Demographic Factors Associated with the Cognitive and Emotional Efficacy of Regular Musical Activities in Dementia. Särkämö, Teppo | Laitinen, Sari | Numminen, Ava | Kurki, Merja | Johnson, Julene | Rantanen, Pekka. Journal of Alzheimer's Disease, 49(3) (joulukuu 2015)*

...

...