



Musik som medicin

Musik kan få angste og urolige patienter til at falde til ro. Det opdagede personalet i Regionspsykiatrien i Horsens, da det deltog i et pilotprojekt i 2004 med den specialdesignede musik, MusiCure. I dag er musikken et fast tilbud til alle patienter



Patienterne kan vælge mellem ghettoblasteren og audiopuden, når de vil slappe af med musikken, MusiCure. Sygeplejerske Bente Larsen og musikterapeut Torben Egelund.

Foto: Gregers Kirdorf

Tidligere var den første tanke ofte at give en urolig patient lidt ekstra medicin for at falde til ro, men sådan er det ikke længere på de psykiatriske afdelinger i Horsens. I dag bliver urolige patienter opfordret til at lytte til den specialdesignede musik, Musicure, der er sammensat af meget harmoniske klange og naturlude.

- Vi skulle lige vænne os til det, men nu er det en naturlig del af vores behandlingspalet. Vi prøver næsten altid at få patienter, der har svært ved at finde hvile, eller som plaget af kaotiske tanker, lagt med musikken, inden vi tilbyder dem beroligende medicin, siger Bente Larsen, der er sygeplejerske på afdeling O3 i Horsens.

Og det er alle patienter, både på den lukkede og de åbne afdelinger, der bliver introduceret til musikken.

- For os er det vigtigt at kunne give patienterne nogle strategier til, hvordan de selv kan tackle deres problemer - også når de kommer hjem. De skal ikke bare have noget udleveret af behandlerne, de skal selv aktivt kunne gøre noget for at få det bedre, og til det formål er musikken god, forklarer Bente Larsen.

Hun skønner, at otte ud af ti patienter har glæde af at bruge musikken, og mange kommer selv og spørger efter den og køber den, efter de er blevet udskrevet.

Musik som medicin

- Vi er glade for også at kunne tilbyde anden behandling end medicin. Både fordi medicinen ofte giver bivirkninger, og fordi patienterne kan blive afhængige af den og ende i et misbrug, siger Bente Larsen.

Rent praktisk foregår behandlingen ved, at patienterne hører musikken fra en ghettoblaster eller gennem en af afdelingens audiopuder, der har indbyggede højttalere. På den lukkede afdeling er der dog et centralt musikanlæg med højttalere på de enkelte værelser, hvor patienterne selv kan tænde og slukke for musikken. Musikbehandlingen kan enten bruges alene eller sammen med en kugledyne eller en mindre dosis beroligende medicin.

Musik stimulerer hjernen

Behandling med MusiCure er en hel anden behandling end traditionel musikterapi, forklarer Torben Egelund Sørensen, der er musikterapeut i psykiatrien i Horsens, og projektansvarlig for pilotprojektet med MusiCure.

- Ved behandling med MusikCure er der ikke tale om at bruge musikken i stedet for musikterapi som psykoterapi. Med Musicure er det alene musikken, der stimulerer hjernen til at sende signaler om fred og ingen fare til kroppen, forklarer han.

- Når hjernen hører lyde, som den kender, slapper den af og sender beroligende hormoner ud i kroppen, der signalerer ro og velvære. Puls og blodtrykket falder. Hjernen udsender blandt andet hormonet melatonin, som er det stof, der indikerer søvn. Derfor har patienterne også lettere ved at falde i søvn, siger Torben Egelund.

Forskningen bag MusiCure har vist, at den bedste effekt opnås, når lydbilledet er levende, dog uden for store kontraster. Rytmen skal ligge lige omkring hvilepuls, og hvis der er en melodi, må den ikke overraske.

- Patienten skal instrueres i at lytte aktivt til et af de lag, musikken er sammensat af. Et bestemt instrument, en fugl eller lyden af vand. På den måde flytter patienten sin opmærksomhed fra de ydre stressende omgivelser eller

kaotiske tanker og opbygger i stedet et mere positivt rum at være i, forklarer Torben Egelund.

Lyd i grænsezonen

MusiCure er udviklet af den danske forskningsgruppe, Musica Humana, hvis oprindelige mål var at designe musik, eller nærmere betegnet et lydlandskab, der kunne få patienter i stressede behandlingssituationer til at slappe af. De ledende kræfter bag forskningsgruppen er overlæge Lars Heslet fra Rigshospitalet, ledende overlæge Per Thorgaard og musiker og komponist Niels Eje. De har siden 1998 stået for mange forskningsprojekter med MusiCure herhjemme og i samarbejde med læger fra Sverige, Norge og USA.

- Vi har forsket i hvilke lyde, klange og rytmer, der får mennesker til at slappe af, når de er opkørte og befinder sig i grænsezonen mellem fuld kontrol og mistet kontrol. F.eks. i forbindelse med narkose, psykisk sygdom eller stress, siger Per Thorgaard, der har været leder af forskningsgruppen Musica Humana, og som professionelt er ledende overlæge på anæstesiaafdelingen på Aalborg Sygehus.

Han forklarer, at når mennesket er i fuld kontrol, er det meget individuelt, hvilken musik det foretrækker, men undersøgelser har vist, at når vi ikke er i fuld kontrol, er lydopfattelsen en anden. Her er der bestemte lyde, klange og instrumenter, der ligger så dybt i os, at de har en afstressende effekt på kroppen. F.eks. visse musikkompositioner spillet på strengeinstrumenter og visse naturlyde.

- Undersøgelser har vist, at når patienterne hører sådanne lyde, så øges mængden af oxytocin i blodet, og det er et "fredshormon", der får patienten til at slappe og føle sig godt tilpas, siger Per Thorgaard.

MusiCure bruges i dag blandt andet på opvågningsafsnit, på neonatale børneafdelinger, til demente, autistiske børn, og i militæret til hjemvendte soldater med PTSD-symptomer.

Af Mette Kristensen

Fakta

Omkring årsskiftet 2003/2004 deltog Regionspsykiatrien i Horsens i et pilotprojekt med MusiCure som behandling.

30 patienter deltog i behandlingen

26 havde positiv effekt af behandlingen.

De blev beroliget - faldt til ro eller faldt i søvn.

1 patient havde ingen effekt

3 patienter havde negativ effekt.

Der var ingen forskel i resultaterne på grund af køn, alder eller diagnose.

Musik til beroligelse og helbredelse har været brugt i årtusinder i forskellige kulturer. Ikke mindst i den gamle arabiske kultur, hvor der på hospitalerne lød musik fra strengeinstrumenter kombineret med lyden af vand fra fontæner.