

Muzykoterapia w pracy z osobami starszymi

MGR ELIZA LUDKIEWICZ



„(...) muzyka przenika najgłębiej, stwarzając nową energię życiową, dając radość, oddech wszelkiemu bytowi, prowadzi całe istnienie ku doskonałości. W tym jest spełnieniem ludzkiego życia.”

[Hamel]

ROLA MUZYKI

Muzyka

Zajmuje istotne miejsce w życiu człowieka,

Może wywoływać najgłębiej ukryte wspomnienia i skojarzenia,

stworzyć możliwości do uzewnętrzniania siebie lub zapomnienia o doraźnych problemach

wspomagać metody leczenia i rehabilitacji



Dlaczego muzyka?



1. Muzyka jest uniwersalnym medium,
2. Muzyka może być rozumiana bardzo szeroko,
3. Psycholodzy, neurologicy i fizjolodzy twierdzą, że elementarne umiejętności muzyczne mogą pozostać nienaruszone nawet w sytuacji ciężkiej choroby lub urazu.
4. Dźwięk jako medium służące ekspresji stosowane było zanim ludzie zaczęli posługiwać się językiem.
5. Akt swobodnego tworzenia dźwięków podczas muzykowania wprowadza niewerbalne znaczenie do ekspresji i komunikacji poprzez jej ucieleśnienie i wyrażenie siebie całego.

MUZYKA W MEDYCYNIE

Starożytni Grecy

Muzyka to szczególny dar bogów,
silnie związana z religią i kultem,
śpiewacy byli zarazem tancerzami,
poeci byli jednocześnie muzykami.

Uważano, że kto sam śpiewa, tańczy, ten wyzwala duszę z ciężaru
uczuć.



Pitagoras

Muzyka to wyraz proporcjonalnego ładu i harmonii kosmosu

Dobra muzyka może kształtować duszę w dobrym, a zła w niewłaściwym kierunku.

Muzyka oczyszcza oraz wyzwala duszę z win i grzechów.

Stosował pieśni przeciw dolegliwościom cielesnym, w celu uśmierzania smutku, złagodzenia gniewu i wystąpienia żądzy.

U Homera

Odyseusz tamował muzyką upływ krwi.



Szkoła Ateńska

Muzyka wchodziła w zakres ogólnego wychowania młodzieży.



Katharsis

Arystoteles – duchowe oczyszczenie,

Aristokenes – leczył obłąkanych doprowadzeniem ich do szału dźwiękami trąb, a następnie uspokajał melodiami fletów.

U ludów pierwotnych

śpiew i taniec używane przy „zamawianiu chorób”,

tańce z okazji zawarcia małżeństwa,

Muzyka stosowana podczas obrzędów inicjacji.

Leczenie muzyką

Tybetańczycy i Cyganie – muzyka o charakterze rytualnym,

Sumatra – śpiewanie pieśni ma na celu leczenie chorób,

Arabowie – muzyka w celu łagodzenia bólów w czasie porodu.

Szamani



Św. Augustyn

Traktat wczesnośredniowieczny o tematyce muzycznej „*De musica*” w sześciu księgach.

Czy zaakceptować dwuznaczną i głęboką przyjemność płynącą z muzyki, czy zrezygnować z niej na rzecz czystej modlitwy?



Ekstazy wywołane tańcem i muzyką

Młodzi aspiranci kultu Cybelii (starożytność),

Tanecznictwo (średniowiecze).



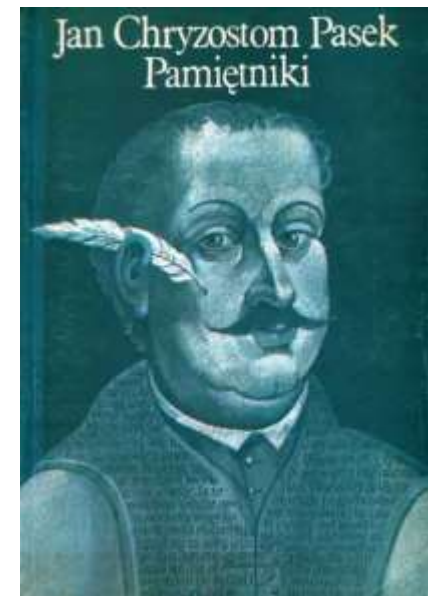
Tarantella



XVII i XVIII wiek

Opis leczenia muzyką w pamiętnikach Jana Chryzostoma Paska

J. J. Rousseau w muzyce widzi elementy kształtujące intelekt i wyobraźnię muzyczną dziecka.



Co jeszcze wówczas leczono?

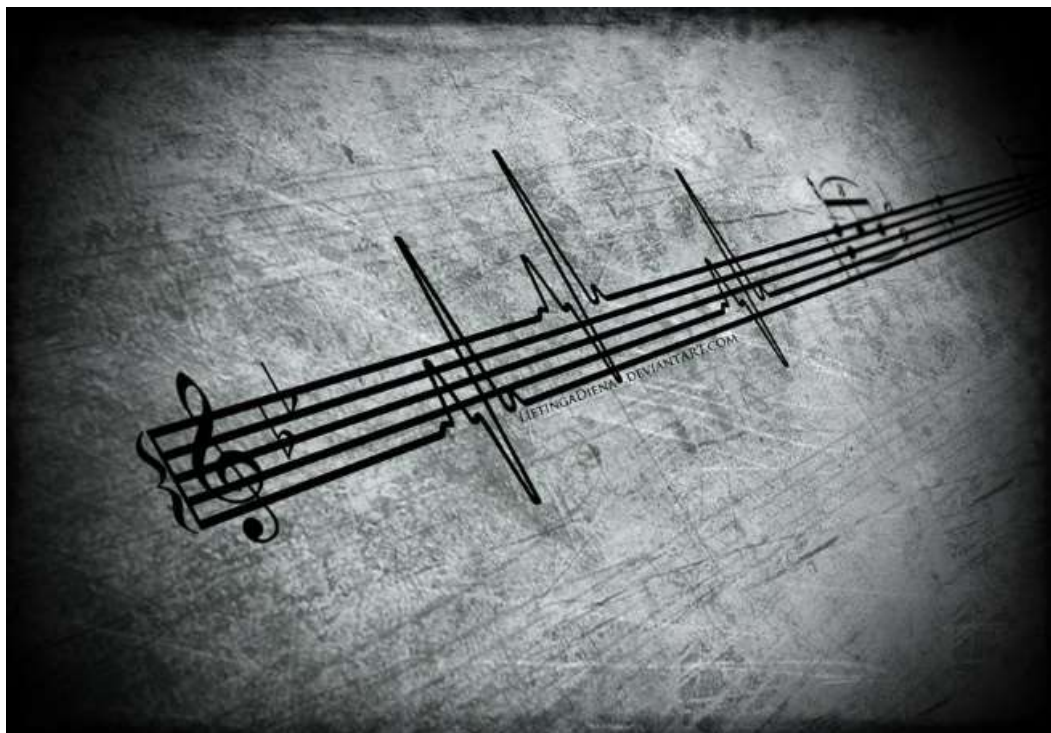
- ✓ uporczywą bezsenność,
- ✓ depresję,
- ✓ uważano, że muzyka przedłuża życie,
- ✓ muzyka usuwa smutek, pozwala zapomnieć o niebezpieczeństwie i chorobach.

George Sand

„muzyka leczy ją z depresji z pewnością od lekarza – bez dodatkowych cierpień i bez.... pięknego honorarium”



A jak jest współcześnie?



CZYM JEST MUZYKOTERAPIA?

Muzykoterapia to

„psychoterapeutyczny sposób leczenia chorób psychosomatycznych, neuropsychiatrycznych, psychotycznych i neurotycznych zależny od diagnozy i posługujący się niewerbalnym oraz niewymienialnym środkiem komunikacji, jakim jest muzyka”.



Zalety muzykoterapii

- kontakt z muzyką dla większości osób jest przeżyciem przyjemnym,
- pozwala na stosunkowo łatwe dotarcie do pacjenta oraz poznanie świata jego przeżyć,
- stwarza duże możliwości porozumienia się z pacjentami, z którymi nie ma kontaktu werbalnego,
- pogłębia komunikację i nadaje jej emocjonalne znaczenie,
- uczy otwartej i spontanicznej komunikacji,
- działa silnie na sferę uczuć — daje możliwość odreagowania,

Zalety muzykoterapii

- aktywizuje sferę emocjonalną u osób, które mają trudności w ujawnianiu uczuć,
- uczy twórczego działania,
- stanowi trening w zakresie myślenia pozwalającego pacjentowi widzieć własne problemy z odmienną niż dotychczas perspektywą,
- umożliwia spontaniczne działanie, improwizację,
- muzyka jest środkiem uniwersalnym.

W medycynie

w psychiatrii zarówno dzieci, jak i osób dorosłych,
w pedagogice specjalnej,
medycyna psychosomatyczna,
kardiologia,
położnictwo.

na salach operacyjnych w postaci premedykacji i anestezji muzycznej



W medycynie

gabinety przeciwbólowe i stomatologiczne,
w opiece paliatywnej,
w terapii terminalnej,
w opiece społecznej.



Korzyści płynące ze stosowania muzyki

- uzupełnianie leczenia podstawowego
- wspomaganie premedykacji przedoperacyjnej, usuwanie lub łagodzenie bólu oraz lęku przed bólem
- usprawnianie funkcji narządów ruchu w leczeniu i rehabilitacji zaburzeń sprawności narządów ruchu oraz zaburzeń psychomotorycznych
- współdziałanie w przeprowadzaniu bolesnych porodów poprzez sterowanie bólami porodowymi i wpływanie na ich regularność
- uzyskiwanie pożądanых zmian w układzie krążenia, trawienia, oddychania oraz w zakresie przemiany materii

Korzyści płynące ze stosowania muzyki

- niższe koszty leczenia – muzyka może zredukować ilość przyjmowanych środków farmakologicznych
- brak efektów ubocznych – muzyka nie powoduje uczuleń, nie uszkadza narządów wewnętrznych; powstaje uwrażliwienie na bogactwo dźwięków, melodii i barw, jakie występują w muzyce
- dobre samopoczucie pacjenta: fizyczne korzyści relaksu, zmniejszenie wzmożonego napięcia mięśniowego, obniżenie ciśnienia tętniczego, obniżenie poziomu lęku, izolowanie od nieprzyjemnych dźwięków

1. ZABURZENIA UKŁADU KRAŻENIA

Leczenie nadciśnienia

Muzyka podczas podawania środka
obniżającego ciśnienie krwi

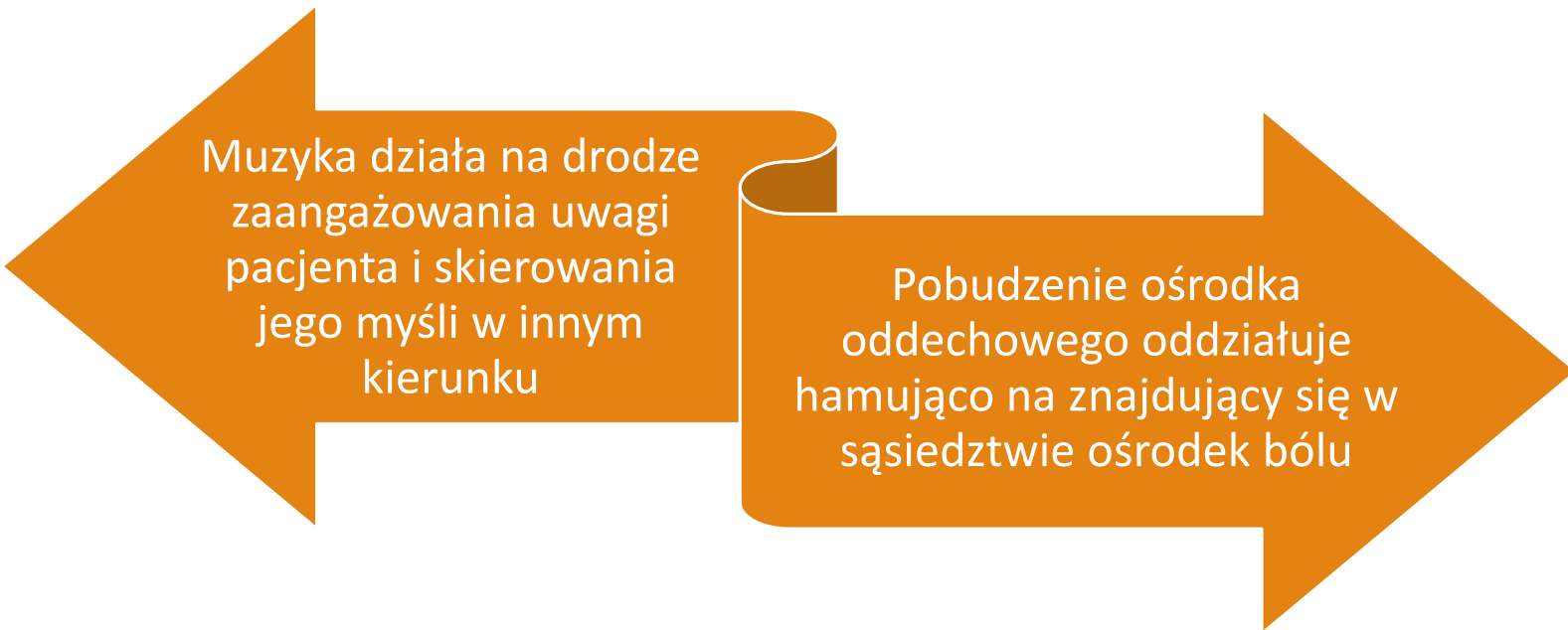
Odruch warunkowy

Obniżenie ciśnienia krwi wyłącznie pod
wpływem słuchanej muzyki

1. ZABURZENIA UKŁADU KRAŻENIA

- ekspozycja utworów muzycznych o charakterze uspokajającym powoduje u chorych na nadciśnienie pierwotne zwolnienie częstości akcji serca, zmiany w EKG, zmniejszenie pojemności minutowej serca; pozytywne zmiany występowały zwłaszcza u osób o zaznaczonych cechach neurotyczności, ale wymagało to zastosowania ok. trzech miesięcy różnych form muzykoterapii
- u pacjentów po przebytych zawale mięśnia sercowego zalecane jest odprężenie, które można uzyskać dzięki różnym formom muzykoterapii (relaksacja)

2. PRZECIWBÓLOWE DZIAŁANIE MUZYKI



Muzyka działa na drodze zaangażowania uwagi pacjenta i skierowania jego myśli w innym kierunku

Pobudzenie ośrodka oddechowego oddziałuje hamująco na znajdujący się w sąsiedztwie ośrodek bólu

3. W GABINECIE STOMATOLOGICZNYM

Odpręża przez
uspokojenie i
stworzenie „komfortu”
psychicznego

Pozwala skupić uwagę
na rzeczach
przyjemnych, a nie na
mającym nastąpić bólu

Pogłębia rozluźnienie i
ułatwia jednoczesne
znieczulanie

Stwarza możliwość
powstania nowych
zależności lekarz-
pacjent

3. W GABINECIE STOMATOLOGICZNYM

NA FOTELU DENTYSTYCZNYM

- całkowite lub znaczne zmniejszenie bólu podczas leczenia próchnicy, głównie w grupie wiekowej 5-25 lat
- duża rola sugestii i autosugestii
- łatwiejsze wykonywanie bolesnych zabiegów przy zastosowaniu sugestii słownej połączonej z muzyką
- korzystne działanie muzyki przy znieczulaniu
- mniejsza ilość użytych środków znieczulających (kiedy organizm człowieka jest zrelaksowany produkuje enzym endorfinę, która jest naturalnym środkiem znieczulającym)
- używanie słuchawek z muzyką relaksacyjną redukuje efekt napięcia wywołanego dźwiękami wydawanymi przez narzędzia

4. W LECZENIU OPERACYJNYM

Przed operacją, podczas znieczulania

W czasie operacji

Podczas wybudzania

5. W LECZENIU BEZSENNOŚCI

- Muzyka spokojna, relaksacyjna, emitowana w sposób bardzo dyskretny ma niezaprzeczalny wpływ na leczenie bezsenności, nie dając żadnych efektów ubocznych
- Jeśli nie doprowadza do głębokiego snu, daje poziom relaksacji, który dla organizmu jest korzystniejszy od bezsennej rzuć się i przewracania z boku na bok
- Jeśli trudności z zasypianiem są spowodowane przeszkadzającymi dźwiękami z zewnątrz, relaksacyjna muzyka może być użyta do ich zablokowania i stworzenia atmosfery skłaniającej do snu

6. W HOSPICJACH

- Długotrwałe unieruchomienie i ograniczenie sprawności, a także świadomość nieuleczalnej choroby wpływa na nasilenie uczucia lęku, izolacji, depresji.
- Muzyka pomaga zmienić negatywne nastawienie pacjenta, odwraca uwagę od dolegliwości, ułatwia wykonywanie codziennych czynności.
- Pacjent zainteresowany muzyką przyjmuje mniejszą ilość środków przeciwbólowych.
- Muzyka pomaga pozbyć się niepokoju i bólu

7. W LECZENIU SZUMÓW USZNYCH

Ok. 7% dorosłej populacji cierpi na TINNITUS – tzw. ukryty dźwięk wewnątrz ucha (dzwonienie w uchu, szumy uszne)

Leczenie polega na unikaniu głośnych dźwięków oraz na odwróceniu uwagi od szumów usznych i relaksacji



8. WE WSPOMAGANIU ROZWOJU PŁODU I NOWORODKA

Słuch jest zmysłem rozwijającym się najszybciej (w 28 tygodniu ciąży dziecko słyszy dźwięki z zewnątrz)

Dziecko po urodzeniu rozpoznaje dźwięki, które słyszało w życiu płodowym – daje to możliwość wykorzystania np. słuchanej w czasie ciąży wyciszającej, relaksującej muzyki do uspokajania niemowlęcia, gdy płacze



9. W REHABILITACJI

Wykorzystanie muzyki podczas różnego typu ćwiczeń rehabilitacyjnych, szczególnie w czasie rytmicznych ruchów towarzyszenie rytmicznej, aktywizującej muzyki.



Ale uwaga!

Muzykoterapia nie jest metodą prostą,
Wymaga profesjonalnego szkolenia.

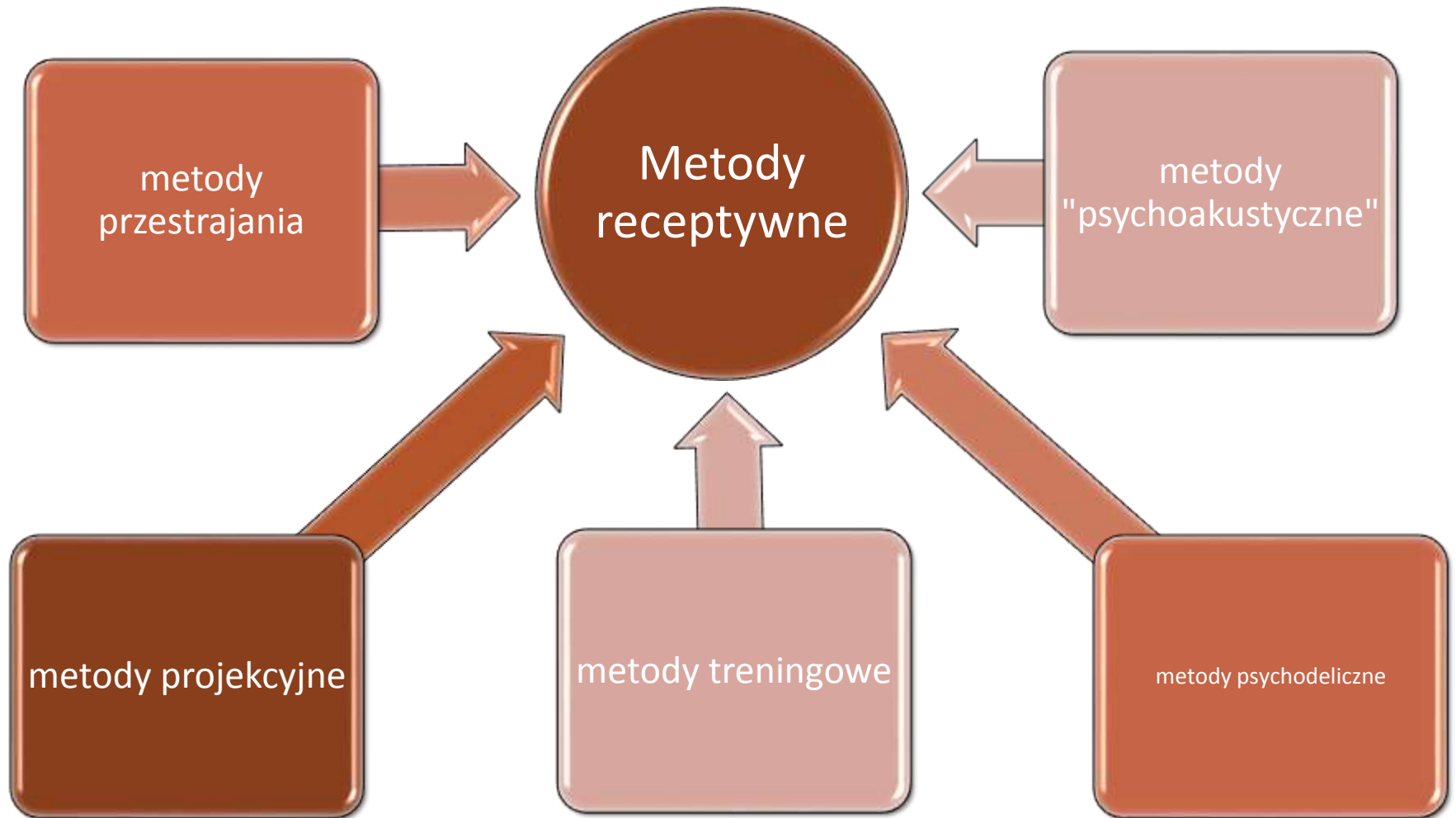


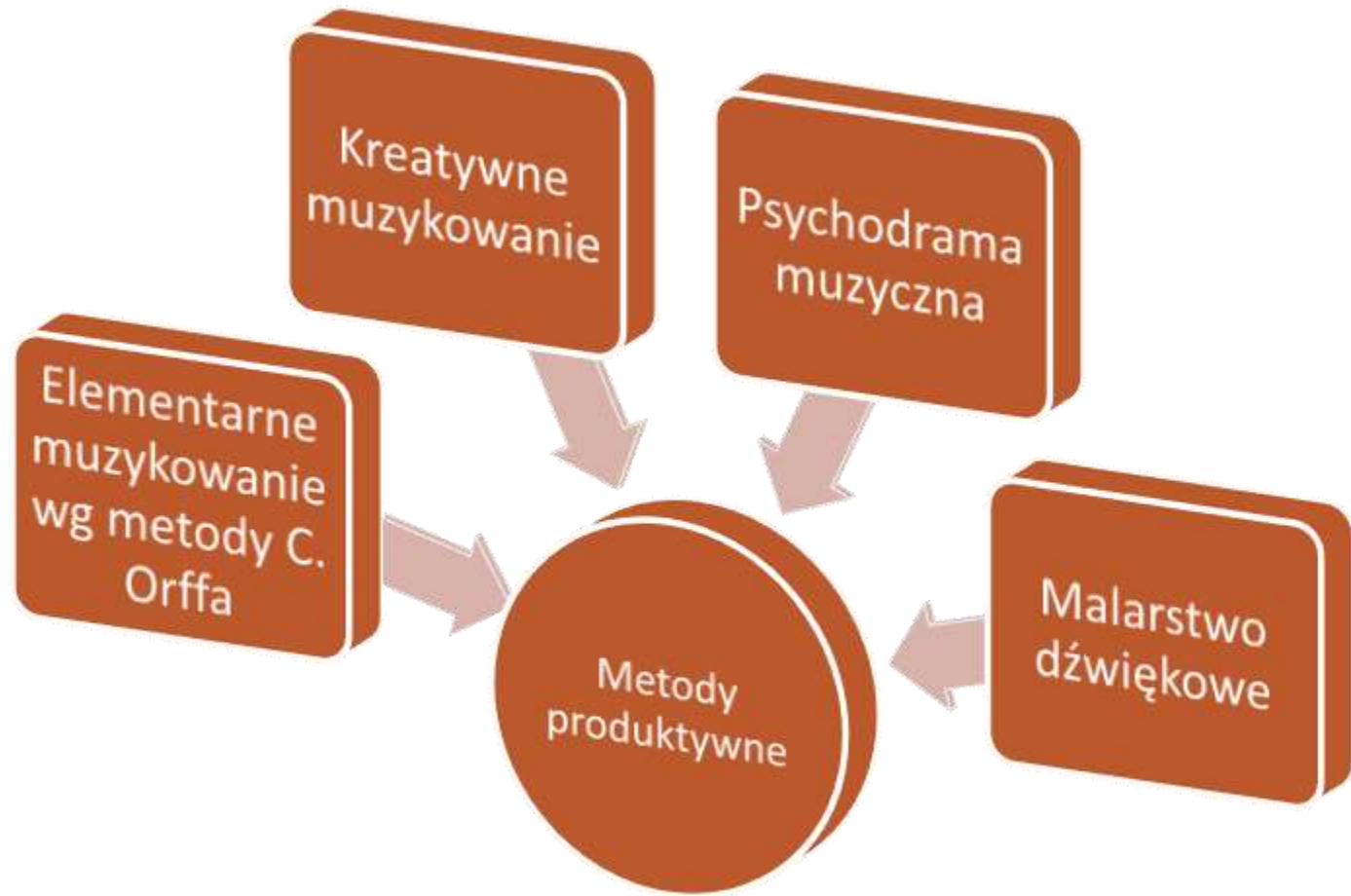
Metody muzykoterapii

Metody receptywne

Metody aktywne (produktywne)

Metody kombinowane (receptywno - produktywne)





Muzykoterapię

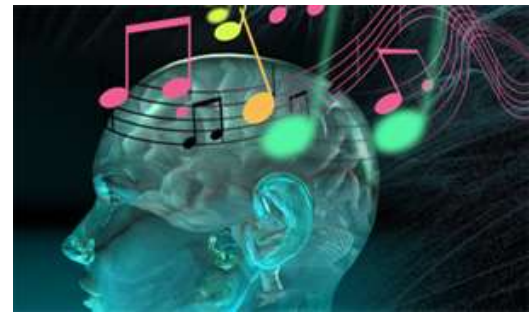
stosuje się, wykorzystując muzykę wcześniej nagrałą na konkretne nośniki (CD, MP3),

muzykę na żywo (np. w formie akompaniamentu), grę na instrumencie muzycznym (np. pianino, gitara, skrzypce, flet, akordeon, harmonijka ustna, instrumenty perkusyjne), śpiew z towarzyszeniem lub bez akompaniamentu.

Zajęcia mogą odbywać się indywidualnie lub w grupach, z opiekunem, rodziną, personelem medycznym. W każdym z wymienionych przypadków zajęcia posiadają konkretne cele terapeutyczne realizowane w zależności od potrzeb oraz możliwości percepcyjnej pacjenta

Muzyka a neurologia

Muzyka a mózg



Na muzykę reaguje cały mózg, przy czym różne jego obszary reagują na odmienne elementy muzyczne, np. wysokość dźwięku jest przetwarzana w prawych płatach skroniowych kory – obszarze, który zarządza prozodią mowy.

Przetwarzanie sygnałów rytmicznych angażuje przedczołową korę motoryczną, mózdzek i inne obszary, co skutkuje stymulacją różnych sieci neuronowych.

Obszary limbiczne mózgu powiązane z emocjami angażują się w przetwarzanie rytmu i tonalności.

Muzyka a mózg

Podczas słuchania fragmentów muzyki dających intensywne przeżycie przyjemności włączają się obszary mózgu powiązane z pozytywnymi emocjami i systemem nagrody.

Systemy pamięci mogą być stymulowane przez pamięć skojarzeniową połączoną ze szczególnymi utworami muzycznymi lub strukturami harmonicznymi, które indukują emocjonalne odpowiedzi



Muzyka a mózg



Wynikiem złożonej interakcji muzyki z obszarami mózgu, które ją przetwarzają, jest zdolność do angażowania dodatkowych obszarów i połączeń u pacjentów z niepełnosprawnościami neurologicznymi.

Muzyka może być zatem używana jako alternatywna modalność, dająca dostęp do funkcji niedostępnych za pomocą niemuzycznego bodźca i dostarczająca alternatywnych dróg transmisji dla przetwarzania informacji w mózgu

Wyniki badań klinicznych

Rola rytmu

Wykazano, że rytm może służyć jako antycypacyjne i ciągłe odniesienie czasowe, w którym pacjent porusza się, odwzorowując wewnętrzny, stabilny szablon czasowy. Ma to szczególne znaczenie dla pacjentów z deficytem wewnętrznego systemu strukturyzowania czasu w mózgu.

Rytm w muzykoterapii neurologicznej ma funkcję stymulującą, sygnałową i koordynującą, poprzez mechanizm dostrajania.



Rola rytmu

W rehabilitacji motorycznej porażenia połowicznego rytm poprawiał symetrię czasową kroków oraz symetrię długości kroków i wprowadzał bardziej zrównoważony wzór aktywacji mięśniowej w między nogą porażoną a nieporażoną.

W chorobie Parkinsona (PD) sygnał rytmiczny wpływał na uruchomienie ruchu i regulował kroczenie.

Rola muzyki

Muzyka może ułatwiać wybudzanie ze stanów śpiączki.

Specjalne znaczenie zyskała muzyka w terapii dzieci z padaczką (wpływ Sonaty D-dur na 2 fortepiany KV 448 na funkcje poznawcze)



Techniki muzykoterapii w rehabilitacji neurologicznej

Obszar logopedyczny

terapia intonacją melodyczną, np. dla pacjentów z afazją Broka,

muzyczna stymulacja mowy,

rytmiczne sygnałowanie mowy w celu kontrolowania inicjowania mowy i jej tempa, np. dla pacjentów z chorobą Parkinsona, z dyzartrią,

głosowa terapia intonacyjna,

śpiewanie terapeutyczne,

ćwiczenia oddechowe i motoryczne ust, np. w leczeniu dysfagii u pacjentów po udarze,

rozwijanie mowy i języka za pomocą treningu muzycznego,

trening komunikacji symbolicznej za pomocą muzyki

Obszar kognitywny

muzyczny trening orientacji sensorycznej,
muzyczny trening obszaru zaniedbywanego,
trening percepcji słuchowej,
muzyczny trening kontroli uwagi,
trening mnemoniki muzycznej,
skojarzeniowy trening pamięci i nastroju,
muzyczny trening funkcji wykonawczych

Obszary i cele stosowania muzyki w terapii

Obszary zastosowań	Cele zajęć z wykorzystaniem muzyki
Redukcja stresu	zmniejszenie napięcia mięśni zmniejszenie niepokoju psychicznego obniżenie ciśnienia krwi zmniejszenie stężenia kortykosteroidów zmniejszenie oznak niepokoju
Radzenie sobie z bólem	wpływ na aspekty psychologiczne oraz fizjologiczne poprawa procedury samoregulacji poprawa relaksacji zmniejszenie werbalizacji na temat bólu podwyższenie progu tolerancji bólu zmniejszenie potrzeb stosowania leków przeciwbólowych

Obszary i cele stosowania muzyki w terapii

Obszary zastosowań	Cele zajęć z wykorzystaniem muzyki
Rehabilitacja ruchowa	ustrukturyzowanie ruchu poprawa funkcjonowania motorycznego wzmocnienie pożądaných ruchów zmniejszenie napięcia mięśni zwiększenie motywacji do terapii

Działanie muzykoterapii

Słuchanie muzyki przynosi poprawę z zakresie długości snu, szczególnie, gdy pacjent odczuwa duże zmęczenie.

Indywidualne słuchanie znanych utworów muzycznych zmniejsza nasilenie objawów pobudzenia.

Stosowanie muzyki towarzyszącej przy kąpieli może pozytywnie wpływać na neuropsychiatryczne objawy demencji, zmniejszając pobudzenie i poprawiając nastrój.

Działanie muzykoterapii

- wpływa na regulowanie nastroju,
- umożliwia łatwiejszy kontakt pacjenta z rzeczywistością,
- redukuje zaburzenia zachowania,
- ułatwia funkcjonowanie w domowym środowisku pacjenta oraz w ośrodku opieki,
- wpływa na poprawę komunikacji,
- spełnia indywidualne potrzeby pacjenta
- poprawia jakość życia osób cierpiących z powodu zaburzeń otępiennych.

A zatem muzykoterapia

- spełnia indywidualne potrzeby pacjenta,
- kładzie nacisk na dialog i podtrzymanie tożsamości,
- integruje osobę w grupie oraz zapobiega izolacji,
- oferuje elastyczną czasowo strukturę przetwarzania tymczasowych informacji, gdzie poczucie czasu (*timing*) może być tymczasowo przywrócone i ćwiczone,
- reguluje pobudzenie emocjonalne, ekspresję i powściągliwość z udziałem zarówno pacjentów, jak i opiekunów,
- umożliwia wyrażanie potrzeb,
- wpływa na poprawę jakości życia,
- motywuje do komunikacji i uczestnictwa w zajęciach (nie tylko muzykoterapeutycznych)

ŚPIEW JAKO ELEMENT TERAPII

Głos jako instrument



Śpiew w terapii

Melodyczno-Intonacyjna Terapia Mowy

U pacjentów jękających się



U osób starszych

aspekt społeczny

śpiew pobudza do głębszego oddechu, fizycznej relaksacji,
co wpływa na zmniejszenie poziomu stresu;

śpiew poprawia nastrój.



Muzyka i śpiew

U pacjentów ze stwardnieniem rozsianym następowała poprawa pamięci, gdy uczyli się oni materiału werbalnego w formie śpiewanej.

Muzyka (ulubione piosenki) przywracała pamięć autobiograficzną u pacjentów po udarze, przy czym wywoływane wspomnienia były pozytywne. Zastosowana NMT we wczesnej fazie po udarze lewo- lub prawopółkulowej środkowej tętnicy mózgu pokazała, że:

1) słuchanie przyjemnej muzyki może mieć krótkoterminowy efekt facylitacyjny na świadomość wizualną pacjentów z wizualnym zaniedbaniem

2) codzienne długoterminowe słuchanie muzyki może poprawiać pamięć sensoryczną, werbalną i koncentrację uwagi, a także nastrój, jak również indukować zmiany strukturalne w substancji szarej we wczesnym stadium po udarze

Muzyka i śpiew

Muzyka jest niezwykle efektywnym narzędziem mnemonicznym nie tylko w chorobach neurodegeneracyjnych (np. w chorobie Alzheimera), ale także w terapii dzieci z deficytami uwagi, pamięci i trudnościami w uczeniu się (np. w ADHD).



Muzykoterapia osób starszych

Amerykański Komitet do Spraw Starzenia się (1991 r.)

Muzykoterapia powoduje poprawę samopoczucia u pacjentów w starszym wieku,

Muzyka dostarcza także bodźców rytmicznych do działań ruchowych,

Ma charakter niewerbalny.

Muzykoterapia w okresie późnej dorosłości

stwarza okazję do przypominania sobie przyjemnych zdarzeń z przeszłości, z czasów młodości, dzięki czemu zwiększa poziom satysfakcji z życia,

powoduje pozytywne zmiany nastroju i stanów emocjonalnych,

przywraca poczucie kontroli nad życiem poprzez pozytywne doświadczenia,

Muzykoterapia w okresie późnej dorosłości

zwiększa świadomość dotyczącą własnej osoby oraz otoczenia,

zmniejsza lęk i stres u osób starszych oraz ich opiekunów,

pozwała na niefarmakologiczne leczenie bólu i dyskomfortu,

jest silnie stymulująca, przez co wywołuje zainteresowanie pacjenta, nawet jeśli inne metody terapii okazały się nieskuteczne,

Muzykoterapia w okresie późnej dorosłości

strukturyzuje – poprzez rytmiczny i ciągły ruch oraz płynność wokalną wspomaga proces rehabilitacji,

przyczynia się do tworzenia emocjonalnej bliskości pomiędzy członkami rodziny uczestniczącymi wspólnie w sesjach terapeutycznych,

wspomaga proces integracji społecznej z opiekunami i rodziną.

Co jeszcze?

rozładowanie napięć,

redukcja lęku,

zmniejszenie poziomu frustracji,

przywrócenie spokoju i odprężenia,

satysfakcja z twórczego działania,

daje możliwość dotarcia do wypartych ze świadomości
emocji i konfliktów.



Zaspokajają wszystkie potrzeby człowieka

przynależności, integracji, towarzystwa;

użyteczności i uznania;

niezależności;

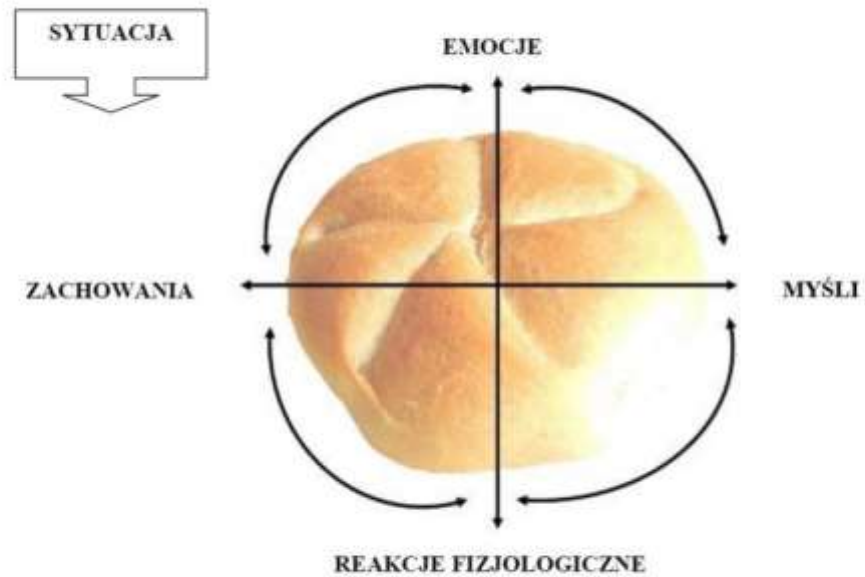
bezpieczeństwa;

satysfakcji życiowej.



JAK SAMEMU
STOSOWAĆ MUZYKĘ
W CELACH
RELAKSACYJNYCH?

Jak to działa?



Utwory relaksacyjne

krótki czas trwania — od 3 do 10 minut,

umiarkowane tempo — dość wolne, jednak nie na tyle, aby obniżało ono nastrój pacjenta,

niezbyt duża głośność, brak kontrastów dynamicznych,

dominacja dźwięków w środkowym rejestrze,

lekka, przejrzysta faktura,

niezbyt duży aparat wykonawczy,

Utwory relaksacyjne

obecność niewielkich punktów kulminacyjnych, która pozwoli słuchaczowi oscylować między stanem napięcia i odprężenia,

płynność melodyki,

przewaga rytmów „kołyszących”, trójmiarowych,

odradza się wykorzystywanie instrumentów o ostrej barwie, na przykład dętych blaszanych,

dla niektórych osób niekorzystne może okazać się także wykorzystanie utworów wokalnych — ze względu na zbyt duże zabarwienie emocjonalne głosu ludzkiego.







SofiiElii/Deviantart