

modelu obravnave in boljši komunikaciji med glasbenimi terapevti in negovalnim osebjem. Njihove različne vloge v ustanovi in pomanjkanje časa so bili pogost razlog za nesoglasja, zato so se strinjali, da bi bilo za zagotovitev ustrezne celostne obravnave oseb z demenco potrebno oblikovati enotnejši pristop.

Teoretični model

Avtorji so ugotovitve raziskave povezali s psihosocialnim dejavnikom življenjskih dogodkov in z ostalimi dejavniki, kot so razpoloženje, duševno stanje, osebna in socialna psihologija in okolje, ter oblikovali teoretični psihosocialni model uporabe glasbe pri obravnavi demence. Tri glavne komponente Kdo si?, Tu in sedaj ter Povezanost so med seboj povezane. Natančno organizirana glasbena terapija nudi priložnosti za podporo posameznikovi osebni psihologiji in pomaga vzdrževati dobro socialno psihologijo v bivalnem okolju. Uspešno sodelovanje v trenutku »Tu in sedaj« osebam z demenco omogoča vzdrževati osebno identiteto »Kdo sem?«, kar vodi v »Povezanost« z drugimi ljudmi in okoljem. Model še ni bil empirično preizkušen.

Omenjena raziskava, ki je preučevala izkušnje ter pomen in koristi glasbene terapije za osebe z demenco s perspektive družinskih oskrbovalcev, negovalnega osebja v domu za stare ljudi, glasbenih terapevtov in oseb z demenco, je prva poglobljena raziskava o pomenu in koristih z vidika teh štirih ciljnih skupin. Obstoječe študije glasbene terapije so se osredotočale predvsem na vpliv glasbe na vedenjske in psihološke simptome ter telesne spremembe. Potrebna bi bila tudi longitudinalna raziskava, ki bi preučevala, kako in zakaj glasba vpliva na osebe z demenco.

Rezultati raziskave so pokazali, da glasba ni samo orodje, s katerim lahko vplivamo na vedenjske težave, temveč je tesno povezana s človekovo osebno identiteto in življenjsko

zgodovino. Glasba je del širšega razumevanja življenja. Posamezniki lahko, ne glede na stopnjo demence, dostopajo do svojega glasbenega spomina, njihov glasbeni okus je ohranjen. Pri obravnavi demence je torej zelo pomembno poznavanje posameznikove glasbene preteklosti. Njeno ohranjanje nam pomaga ohranjati identiteto osebe in dviga kakovost bolnikovega življenja.

Maja Kulovec

Julie Guy, Angela Neve (2005). Music Therapy & Older Adults Fact Sheet. V: http://www.themusictherapycenter.com/sites/default/files/images/factsheets/mtcca_olderadults.pdf (sprejem 2. 9. 2015)

DEJSTVA O GLASBENI TERAPIJI

Glasba igra v našem življenju pomembno vlogo v vseh življenjskih obdobjih. Avtorici Julie Guy in Angela Neve sta glasbeni terapevtki in ustanoviteljici organizacije *The Music Therapy Center of California*. S pričujočim člankom želita prikazati kako pomembna je glasbena terapija v procesu staranja.

Prebivalstvo ZDA se stara in predvideti je mogoče, da se bo v prihodnjih 50 letih število starejših zelo povečalo. Ti se večinoma soočajo s kroničnimi starostnimi boleznimi, kot so povišan krvni tlak, artritis, bolezni srca in ožilja, rakava obolenja, sladkorna bolezen in sinusitis. Po poročilih se je leta 1997 več kot polovica te populacije srečevala z bolj ali manj omejujočimi telesnimi ali psihosocialnimi težavami in zaradi tega poiskala pomoč. Starostne bolezni vplivajo na pojav novih potreb, ki se nanašajo na posameznikove motorične, kognitivne, socialne in čustvene spretnosti. Pri osebah z demenco ali drugimi organskimi prizadetostmi možganov pride do upada kognitivnih funkcij. Bolezni, kot so kap, Parkinsonova bolezen, osteoporozna in druge, močno vplivajo na sposobnosti govora, izražanja, komuniciranja in ne nazadnje razumevanja. Prizadenejo

tudi človekov živčno-mišični sistem ter s tem povzročijo bolečine, krče, opešanje in togost, zaradi česar se posamezniku postopoma manjša zmožnost gibanja. Poslabšanje ali izguba sluha in vida starim ljudem onemogoča vsakdanjo mobilnost, kar močno vpliva na njihovo vključevanje v socialno okolje. Ko ne zmorejo več sodelovati pri dejavnostih, pri katerih so prej sodelovali, se umikajo v samoto. Telo doživlja spremembe in mnogi zato doživljajo občutke tesnobe in depresije. Našteto vpliva na različne vidike človekovega življenja, saj z upadom spretnosti upadeta tudi sposobnosti opravljanja vsakodnevnih dejavnosti in samostojne skrbi zase.

V tem stanju je ena od ugodnih možnosti glasbena terapija.

Glasbena terapija je v *Older Americans Act* iz leta 1992 definirana kot uporaba glasbenih ali ritmičnih prijemov, ki omogočijo vzdrževanje, obnavljanje ali izboljšanje motoričnih, kognitivnih, socialnih in čustvenih spretnosti starega človeka. Glasbena terapija je podporna ali preventivna storitev za ohranjanje osebne blaginje človeka. Z njo stari ljudje dobijo priložnost, da razgibajo telo in duha ter v največji možni meri ohranjajo različne sposobnosti.

- **Govor.** Starejšim ljudem glasbena terapija pomaga vzdrževati govor in jezikovne spretnosti ter upočasniti njihovo nazadovanje. Ko demenca napreduje, posameznik izgublja zmožnost govora, čeprav so mnogi še vedno sposobni peti ali žvižgati najljubše pesmi. Ritmične in jezikovne vaje pripomorejo k boljšemu govornemu razumevanju oseb po kapi ali oseb s Parkinsonovo boleznijo.
- **Kognitivne spretnosti.** Z glasbo lahko ohranjamo spomin in miselni tok. Glasba iz mladostniškega obdobja lahko priključuje spomine in tako stimulira pogovor. Glasbeni terapevti najpogosteje uporabljajo tehniki *Reality Orientation* in *Sensory Training*.

Predvajanje glasbe, ki temelji na preteklih izkušnjah, človeku omogoči natančno in skladno predstavo o okolju in mu pomaga, da se spomni določenega datuma, imena osebe, kraja bivanja itn. *Sensory Training* osebi pomaga vzpostaviti stik z okoljem preko čutil, saj ob poslušanju glasbe, ki se ji pridružijo tudi občutki, spodbudi dolgo pozabljene spomine.

- **Telesne in gibalne spretnosti.** Ples in glasba pripomoreta k ohranjanju motoričnih sposobnosti: gibljivosti, hoje, moči in funkcionalnega gibanja ter k usklajevanju gibov. Z igranjem na bobne lahko načrtno krepimo več vrst gibov: uporabo roke, premikanje roke gor in dol ter iskanje sredine. Z aktivnostmi sproščanja, s petjem, usmerjenim na določene dele telesa, in z drugimi prijemi lahko uspešno zmanjšamo dožemanje bolečine, s tem pa potrebo po uporabi farmacevtskih sredstev.
- **Socialne in čustvene spretnosti.** Glasbena terapija omogoča povezovanje in blažje občutke osamljenosti. Raziskave kažejo, da sta povezovanje in interakcija z drugimi izredno pomembni pri določanju našega splošnega zdravja. Skupinske dejavnosti stremijo k dobrim izkušnjam, ki dvigajo samozavest in spodbujajo ustvarjalno izražanje. Za družinske člane je lahko srečevanje ob glasbeni terapiji čas, ki ga preživijo skupaj v ljubečem, sproščenem in zasebnem okolju ne glede na posameznikove verbalne in neverbalne spretnosti. Petje, pisanje besedil in igranje glasbenih inštrumentov omogočajo izražanje čustev. Poslušanje glasbe in sodelovanje v procesu oblikovanja glasbe pripomoreta k spreminjanju človekovega počutja in čustvovanja. Proces staranja spremljajo vse večje potrebe po negovalnem osebju, primernih prostorih in dodatnem financiranju zdravstvenih storitev. Strokovnjaki napovedujejo pomanjkanje

negovalnega osebja, kar bo močno vplivalo na oskrbovance, njihove svojce in kakovost oskrbe. Temu se lahko zoperstavimo z usposabljanjem strokovnega kadra, z uspešnimi tehnikami soočanja s stresom in s *team buildingom*. Z glasbeno terapijo lahko dosežemo bolj zdravo okolje za uporabnika in zaposlene, saj pripomore k dobremu vzdušju in ima pozitiven učinek na spopadanje s stresom in z izgorelostjo.

Za vzdrževanje kakovostnega življenja potrebujemo temeljite spremembe v sistemih socialnega in zdravstvenega varstva, primerno financiranje in dostopne programe za ohranjanje blaginje. Izvajalci zdravstvenega varstva so pričeli ponujati celovitejši model storitev, v katerega je umeščena tudi glasbena terapija.

Strokovna literatura in praksa kažeta, da je glasbena terapija pomembna oblika pomoči v procesu celostne obravnave starega človeka. Pri starih ljudeh, ki jim jesen življenja grenijo bolezni, spodbuja kratkotrajne, a pozitivne učinke, ki ugodno vplivajo na vsa področja človekovega delovanja in ohranjajo kvaliteto življenja tudi v starosti.

Maja Kulovec

Spahni S., Morselli D., Perrig-Chiello P. in Bennett K. M. (2015). *Patterns of Psychological Adaptation to Spousal Bereavement in Old Age*. V: <http://www.karger.com/Article/FullText/371444> (sprejem: 14. 11. 2015).

VZORCI PSIHOLOŠKEGA PRILAGAJANJA NA IZGUBO ZAKONCA V STAROSTI

Uvod

Izguba zakonca je normativni dogodek v starosti in en izmed najbolj stresnih življenjskih dogodkov, ki vpliva na vsakodnevno življenje in dobro počutje. V poznem življenjskem obdobju se socialni stiki zmanjšajo, kar vpliva tudi na to, da ima izguba intimnega

odnosa negativne posledice in zahteva precejšnje prilagajanje. Žalovanje za zakoncem predvidoma traja krajši čas, medtem ko so psihološke spremembe in socialno prilagajanje dolgotrajnejši. V povprečju vdovci občutijo izgubo zakonca z negativnimi psihološkimi in socialnimi posledicami, obstaja pa tudi velika variabilnost v psihološkem prilagajanju. Nekateri ovdoveli posamezniki se uspešno prilagodijo novim življenjskim pogojem in govorijo o dobrem počutju, ki je enakovredno njihovim poročenim vrstnikom, drugi pa trpijo za dolgotrajnimi psihološkimi težavami. Poleg tega obstajajo nekateri empirični dokazi, da se psihološka prilagoditev na izgubo zakonca ne razvija enakomerno, ker na vse dimenzije psihičnega blagostanja ne vpliva enako. Trenutne raziskave kažejo, da je psihološka prilagoditev na izgubo zakonca povezana z različnimi osebnimi in okoljskimi dejavniki. Na podlagi tega ima prispevek dva cilja, in sicer namerava opredeliti različne vzorce psihološke prilagoditve na izgubo zakonca v starosti glede na kazalnike dobrega počutja ter si prizadeva raziskati diskriminatorne spremenljivke med temi vzorci glede na osebne in okoljske dejavnike.

Razlike in dejavniki v psihološkem prilagajanju

Smrt zakonca po več letih zakona je običajno povezana z različnimi negativnimi psihološkimi, socialnimi, fizičnimi, praktičnimi in ekonomskimi posledicami. Mnoge študije navajajo, da je izguba zakonca povezana z upadom različnih psiholoških in fizičnih kazalnikov dobrega počutja. V primerjavi s poročenimi vrstniki je bilo pri vdovcih mogoče zaznati več depresivnih simptomov, več osamljenosti, manjše zadovoljstvo z življenjem, manj pozitivnih čustev, več stresa, več pritožb o fizičnem počutju in višjo stopnjo smrtnosti. Izguba zakonca ni povezana samo z negativnimi posledicami, lahko omogoči tudi življenjsko