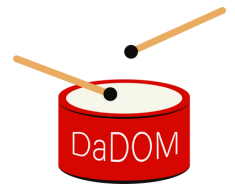


4 pamoka: Muzikos naudojimas



DaDOM nuotoliniai profesijos mokytojų mokymai

Muzikos naudojimas

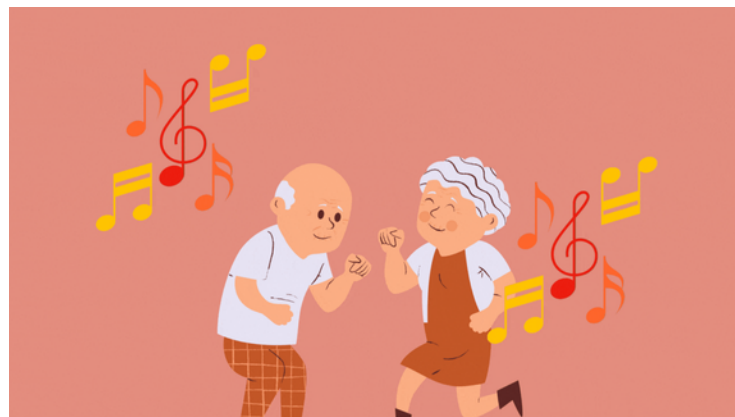
Šioje pamokoje supažindinsime mokinius su tuo, kaip muzika gali būti naudojamasveikatos priežiūros ir socialinės gerovės įstaigose. Remdamiesi konkrečių atvejų pavyzdžiais, paanalizuosime įvairias problemiškas slaugos ir priežiūros situacijas (pvz. esant problemiškam elgesiui), kaip muzika gali padėti jas spręsti. Nors DaDOM pagrindinis dėmesys skiriamas muzikos integravimui į kasdienę priežiūrą, paaiškiname ir kitus muzikos naudojimo sveikatos priežiūros ir socialinės gerovės įstaigose būdus.

Muzikos naudojimas sveikatos priežiūros ir socialinės gerovės srityje

Šių mokymų įvade Philip Curtis aprašo, kodėl muzika mus visus taip stipriai veikia. Pažymi, kad muzika gyvena kiekviename iš mūsų, kad per muziką mes bendraujame vieni su kitais.

Šioje pamokoje nagrinėsime, kaip muzikalumas ir muzikavimas / dainavimas gali padėti slaugytojams bendrauti su žmonėmis, sergančiais demencija, ir, kaip slaugytojai gali naudoti muziką kasdien prižiūrėdami šiuos ir kitus žmones, turinčius bendravimo problemų.

Rengdami šią pamoką mūsų partneriai iš Islandijos susipažino su danišku metodu "**Person-attuned musical interactions**" (PAMI), kuris yra pagrindinis šio skyriaus šaltinis, ir, kuris trumpai aprašomas šiame skyriuje. Tai suteikia bazinės informacijos mokytojams apie muzikinių sąveikų pasitelkimą kasdienėje priežiūroje. Mokiniais šią informaciją gali reikėti supaprastinti. Taip pat atkreipiame dėmesį į skirtumą tarp tekste naudojamų sąvokų "muzikinės sąveikos" ir "muzikinės veiklos". Sąvoka "muzikinės sąveikos" apibūdinamos pagrindiniame tekste, nes į jos yra DaDOM esmė, "muzikinės veiklos" pateikiamos 2 priede.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

PAMI ir į asmenį orientuota priežiūra

Danijoje Dr. Hanne Mette O. Ridder ir Julie K. Krøier tyrė muzikines tarpusavio sąveikas, slaugant demencija sergančius žmones. Knygoje "Stemning. Musikalsk interaktion i demensomsorgen" (2022 m.) autorės nurodo keturis esminius slaugytojų darbo su klientais, kurių bendravimo įgūdžiai prastėja, elementus:

- į asmenį orientuota filosofija;
- prisiderinimas;
- muzikalumas;
- sąveika.

Muzikinės terapinės slaugos idėją Švedijoje taip pat tyrinėjo Eva Götell (Götell ir kt., 2002, 2003, 2009) ir L. Hammar (Hammar ir kt., 2010), kurios tokią praktiką prilygino slaugytojų dainavimui prižiūrimam asmeniui, sergančiam demencija, ar slaugytojų dainavimui kartu su prižiūrimais asmenimis. Autorių tyrimų rezultatai parodė, kad tai lemia mažesnę konfliktų kiekį ir efektyvesnę slaugytojų ir prižiūrimų asmenų tarpusavio bendravimą.

Taikant PAMI metodą pirmasis elementas, į kurį slaugytojas turi sutelkti dėmesį, yra asmuo, sergantis demencija. Ridder ir Krøier remiasi Kitwood, kuris asmenį apibūdina taip: "Būti asmeniu - tai gyventi pasaulyje, kuriame dalijamasi prasmėmis" (Kitwood, 1997).

Kitwood apibūdina žmones kaip socialines būtybes, kurių egzistencija grindžiama pripažinimui, pagarba ir pasitikėjimu. Jis pabrėžia, kad žmogui sergant demencija, jo psichologiniai poreikiai išlieka aktualūs, todėl itin svarbu juos patenkinti.

Ridder ir Krøier aprašo, kaip į asmenį orientuota priežiūra užtikrina ne tik fizinius, bet ir psichologinius poreikius. Remiantis Kitwood ir Dawn Brooker, pažymima, kad neišpildyti demencija sergančio asmens psichologiniai poreikiai gali sukelti fiziologinių problemų, tokių kaip pavyzdžiui skausmas ir nerimastingumas. Ridder ir Krøier įvardija penkis, į asmenį orientuotos priežiūros, elementus, kurie padeda užtikrinti demencija sergančio asmens gerovę ir atliepti jo psichologinius poreikius.

Be meilės, tai yra:

1. Komfortas: artumo poreikis ir nuraminimas;
2. Tapatybė: priminimas apie tai, kas esi, ir buvimas su kitu kaip asmenybe;
3. Veikla: užsiėmimas prasminga veikla;
4. Įtrauktumas: būti socialinės bendruomenės dalimi ir jausti priėmimą;
5. Prisirišimas: prisirišimas prie kitų žmonių, grindžiamas palaikymu ir priėmimu bei komfortu.

Taigi į asmenį orientuotos priežiūros pagrindas yra šilti, įtraukiantys ir priimantys santykiai.



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

Prisiderinimas

Kadangi demencija sergančių žmonių verbalinio bendravimo gebėjimai silpnėja, slaugytojų ir jų klientų bendravime labai svarbus tampa prisiderinimas arba neverbalinis bendravimas. Prisiderinimas yra antrasis PAMI elementas.

Prisiderinimas kasdieniniuose tarpusavio santykiuose dažnai kyla natūraliai, mums to sąmoningai nesuvokiant. Tačiau dirbant globos srityje tai būtina įsisąmoninti. Šis procesas vyksta tada, kai slaugytojas bendrauja prisiderindamas prie asmens jausmų, supranta ir atsižvelgia į jo situaciją.

Kasdien prižiūrint demencija sergančius asmenis pasitaiko daug situacijų, kai slaugytojas fiziškai kontaktuoja su klientu, pavyzdžiui, apsirengiant ar prausiantis. Šios rutininės veiklos gali varginti demencija sergantį asmenį, jį trikdyti. Slaugytojas gali koncentruotis tik į užduoties atlikimą arba susitelkti pirmiausiai į asmenį, aprengiant jį prisiderinant prie asmens judesių bei tempo.

Slaugytojui būtina formuoti tarpusavio pasitikėjimą ir priėmimą, grindžiamą prisiderinimu prie demencija sergančio asmens, kad jis pats leistų prisiliesti ir padėti, kad ši užduotis būtų įgyvendinta su pagarba ir pozityvumu.

Prisiderinime svarbus vaidmuo tenka empatijai. Empatija - tai gebėjimas suprasti kitą žmogų, gebėjimas susilieti ir susitapatinti su kito žmogaus jausmais ir situacija.

Ridder ir Krøier empatišką prisiderinimą apibūdina pažymint, kad tai yra "nuolatinis siekis priimti/pasitikėti demencija sergančiu asmeniu. Tai vyksta nesąmoningai, nes slaugytojas nuolat rezonuoja su demencija sergančiu asmeniu, tačiau visada sąmoningai stebi demencija sergančio asmens reakcijas" (Ridder ir Krøier, p. 46). Be to, empatišką prisiderinimą autoriai lygina su "nuolatiniumi, tarpasmeniniu, tarpusavio pasitikėjimą kuriančiu šoku" (Ridder ir Krøier, p. 46).

Jie taip pat pabrėžia, kad demencija sergančių žmonių priežiūros srityje prisiderinimas yra interaktyvus slaugytojo ir kliento procesas, kurio metu slaugytojas atsižvelgia į kliento požiūrį. Slaugytojas yra įsitraukęs emociškai, ir atsižvelgia į muzikinius nemuzikinių procesų parametrus, pavyzdžiui, judesių ir galbūt dalyvaujančio asmens kalbos tempą, veiklos ir (arba) bendravimo plėtotę laiko tėkmėje, taip pat į tai, kaip slaugytojo balsas ar kalbėjimo tempas atitinka prižiūrimo asmens emocinę būseną.



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

AJei žmogus mėgsta dainuoti, tai yra fiziškai, psichologiškai ir socialiai naudinga veikla. Tyrimai rodo, kad dainavimas gali būti naudingas bent 10 aspektų (Kang et al., 2018):

- stiprina plaučių funkciją.
- stimuliuoja kvėpavimą ir kraujo prisotinimą deguonimi.
- mažina kraujospūdį.
- stiprina imuninę sistemą.
- išlaisvina oksitociną (skatina prisirišimą).
- išlaisvina endorfinus (mažina skausmą).
- padidina gyvybingumą.
- sukelia laimę ir euforiją.
- suteikia galimybę išreikšti save.
- sujungia žmones.

Ridder ir Krøier pabrėžia, kad kiekvieno iš mūsų muzikinis skonis yra skirtingas ir individualus, kad ne visiems žmonėms patinka dainuoti ar užsiimti muzikine veikla. Paprastai suaugusiems asmenims patinka jų jaunystės laikotarpio muzika. Daugeliu atvejų taip yra ir su demencija sergančiais žmonėmis, tačiau ne visada. Individualūs pomėgiai priklauso nuo daugelio dalykų, o muzikinis skonis gali keistis, keičiantis demencijos formoms. Specialistai turi būti atidūs demencija sergančio asmens reakcijoms, kai jį supažindina su muzika, dainavimu ar muzikine veikla. Muzikinio skonio pasikeitimo priežasčių gali būti daug, kai kurios iš jų susijusios su demencijos tipu, kitos - su ligos eiga.

- Sergant kraujagysline demencija, nervinės ląstelės priekinėje smegenų dalyje yra pažeistos, todėl demencija sergantis asmuo muziką gali suvokti kitaip nei anksčiau.
- Muzikinis skonis priklauso nuo amžiaus, o gyvenimo tėkmėje muzikinis skonis gali keistis. Dažnai vyresnio amžiaus žmonės mėgaujasi jaunesnių metų muzika, tačiau ne visada ir ne tik. Socialinis kontekstas ir paros laikas taip pat turi įtakos muzikiniam skoniui.
- Demencijai gilėjant, suvokimas gali tapti ne toks tikslus, todėl paprastą muziką su keliais instrumentais arba dainavimą a capella galima geriau suprasti ir įvertinti.



embrace



KARALIAUS MINDAUGO

Firla



LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS

Learning Hub
Friesland



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

Apibendrinant, Ridder ir Krøier aprašo psichosocialinį muzikos muzikos taikymo asmenų, sergančių demencija, priežiūroje modelį. Pastarasis grindžiamas Orii McDermott tyrimais, kuriuose buvo tiriama muzikos terapijos ir muzikinės veiklos poveikis slaugos namuose Jungtinėje Karalystėje. Interviu su demencija sergančiais žmonėmis, jų šeimos nariais ir muzikos terapeutais metu paaiškėjo, kad muzikos terapijos metu ir po jos demencija sergančių žmonių nuotaika ir dėmesys tapo geresnis. Šiuos rezultatus patvirtina ir 2021 m. Islandijoje atliktas tyrimas, kuriame, naudojant McDermott'o Muzikos demencijos vertinimo skalę (MiDAS), dalyvavo 52 įvairių tipų demencija sergantys dalyviai. Pasak McDermott, būtent "čia ir dabar" situacijoje demencija sergantis asmuo gali pajusti savo tapatybę ir tik tada gali būti su kitais ir patirti sanglaudą su kitais grupėje.



Sąveika

Sąveika - tai ketvirtasis PAMI elementas, pabrėžiantis demencija sergančių asmenų priežiūros kaip asmens ir slaugytojo tarpusavio ryšių plėtotės proceso, o ne tik kaip praktinio rūpinimosi fiziniiais sergančio asmens poreikiais, svarbą.

Pasak Albert Mehrabian, žodžiai sudaro tik 7 proc. mūsų bendravimo, 38 proc. bendravimo lemia balso ypatybės, 55 proc. - kūno kalba. Todėl svarbu atkreipti dėmesį į neverbalinį bendravimą, pasitelkti jį kaip pagalbos priemonę tais atvejais, kai žodinis bendravimas tampa apsunkintas ar neįmanomas.

Siekiant palengvinti efektyvų bendravimą su demencija sergančiais asmenimis, Danijos nacionalinio demencijos žinių centro (National Centre of Knowledge on Dementia) rekomendacijose patariama:

1. įsiklausyti ir būti "čia ir dabar";
2. siekti sukurti komfortišką ir atpalaiduojančią atmosferą;
3. bendrauti balsu, kūno kalba, gestais, akių kontaktu ir prisilietimu.



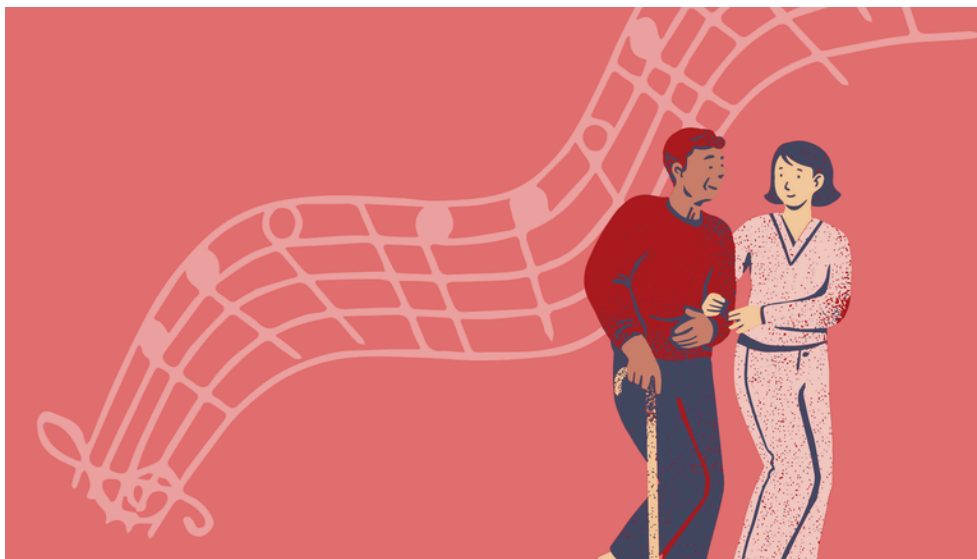
Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

Jie taip pat pabrėžia, kaip svarbu suprasti demencija sergančio asmens kūno kalbą ir siekti, kad demencija sergantis asmuo suprastų slaugytojo kūno kalbą. Slaugytojui itin svarbu suprasti ryšį tarp savo žodžių, kūno kalbos ir veiksmų.

Ridder ir Krøier mano, kad šios gairės dera su jų idėjomis apie sensorinį-motorinį požiūrį į santykius ir bendravimą, kai žmogus naudoja garsus, veido, rankų ir kūno judesius neverbaliniam bendravimui. Šie išraiškos būdai taip pat naudojami muzikoje ir dainuojant. Veido išraiška ir balsu galima išreikšti pagrindines emocijas, pavyzdžiui, laimę, pyktį, liūdesį, nuostabą ir pasibjaurėjimą. Taip pat juokas ir verksmas yra emocinės reakcijos ir nebūtinai turi pirminę, fizinę priežastį.

Siekdami patenkinti demencija sergančio asmens psichologinius poreikius, Ridder ir Krøier remiasi Kitwoodo idėjomis apie pozityvią sąveiką, kuri apima atpažinimą, derybas, bendradarbiavimą, žaidybiškumą, senso-motorinę prieigą, validaciją, palaikymą, fasilitavimą, kūrybiškumą, padėką, šventimą, prisiminimą. Jei specialistai žino šias idėjas ir inicijuoja pozityvias sąveikas, tikėtina, kad demencija sergantis asmuo jausis komfortabiliai ir saugiai.



Muzikos vaidmuo į asmenį orientuotoje muzikinėje sąveikoje (PAMI)

Praktinis muzikos vaidmuo PAMI atveju apibūdinamas trimis raktiniais žodžiais: “struktūravimas”, pritaikymas/reguliavimas ir tarpusavio ryšys.

Struktūravimas

“Įrėminimas” apibrėžiamas kaip saugios ir nuspėjamos aplinkos demencija sergančiam asmeniui sukūrimas, kurioje jis (ji) jaučiasi komfortabiliai ir gali suvokti iš aplinkos gaunamą informaciją, nesijausdamas prislėgtas ar užsislendęs. Demencija sergantiems žmonėms dažnai sutrinka garso suvokimas, todėl staigūs, keistoki ar garsūs garsai gali sukelti demencija sergančių žmonių nesaugumą ir nerimą. Muzika gali padėti sukurti malonesnę, priimtinesnę ir lengvai atpažįstamą aplinką, sukurti jaukią atmosferą.

Įvairios muzikinės užuominos yra plačiai naudojamos mūsų gyvenime, pavyzdžiui, reklaminis džinglas arba radijo/televizijos šaukinys. Muzika ir garsas gali būti naudojami kaip užuominos (ženklai), prižiūrint ir demencija sergančius žmones. Pavyzdžiui tam tikra muzika ar daina gali būti grojama pasikartojančiose situacijose, prieš valgį ar jo metu, kitų asmeninės priežiūros situacijų metu.

Specialistas turi nuolat stebėti kiekvieno prižiūrimo asmens reakciją į muziką ar dainavimą, taip pat stebėti garsinę aplinką. Jei virtuvėje sklinda daug nenuspėjamų garsų, muzika gali būti tik papildomas triukšmas ir nemalonus dirgiklis valgant.

Pritaikymas

Stimuliacija reikalinga sąmoningumui, dėmesingumui ir informacijos apdorojimui reguliuoti. Demencija sergančių žmonių atveju iškyla problemos dėl netinkamos stimuliacijos, kas gali sukelti miego sutrikimus, nerimą ir depresiją. Pavyzdžiui, per didelė stimuliacija, kurią sukelia per daug arba per sudėtingų žodinių nurodymų - dėl to demencija sergantis žmogus gali būti hiperaktyvus, nerimastingas, atlikti greitus ar staigius judesius arba kalbėti garsiai ir greitai. Dėl per mažo stimuliavimo klientas gali tapti depresyvus, be motyvacijos, naudoti žemą balsą, jo judesių amplitudė tampa itin menka. Stimuliacijos lygis turėtų būti reguliuojamas, vadovaujantis sensorine-motorine prieiga, pasitelkiant dainavimą, judėjimą, kvapą ir lytėjimą.

Specialistui ieškant tinkamos demencija sergančio asmens stimuliacijos, svarbu suprasti, kaip tai jį patį veikia, siekiant išvengti situacijų, kai perimama kliento prasta nuotaika, ar demonstruojama itin pakili nuotaika, siekiant pakelti demencija sergančio asmens energijos lygį.

Ridder ir Krøier pataria - reguliuodamas ir prisiderindamas prie prižiūrimo asmens energijos lygio, slaugytojas pirmiausiai turėtų sulaukti asmens reakcijos ir tik tada imtis veiksmų energijos lygiui pakeisti. Pavyzdžiui, tai galima daryti dainuojant, derinant dainos tempą prie kliento nuotaikos, darant pauzes ir laukiant asmens reakcijos, užmezgant kontaktą, sumažinant ar padidinant dainos tempą ir taip sureguliuojant asmens energijos lygį.



Tarpusavio ryšys

Demencijai progresuojant, užmegzti ir palaikyti tarpusavio ryšį su asmeniu, sergančiu demencija, darosi vis sunkiau. Ridder ir Krøier aprašo idėją, vadinamą rezonuojančio tarpusavio ryšio patirtimi, kai dalijamasi identitu ir emocija, kuri nėra susijusi su bedrai išgyventu įvykiu. Galima pasidalinti liūdesio ar laimės jausmu, nors jūs pats asmeniškai ir neišgyvenote tų pačių gyvenimo įvykių kaip kitas asmuo. Muzika gali suteikti šį slaugytojo ir demencija sergančio asmens tarpusavio rezonanso patyrimą, kai muzika parenkama, žvelgiant iš kliento perspektyvos, tokiu būdu sukuriant pozityvų tarpusavio ryšį, kuriam žodžiai nėra būtini.

Ridder ir Krøier teigimu, bendraujant su demencija sergančiu asmeniu gali būti naudingi trys bendravimo būdai. Tai patvirtinimas, palaikymas ir palengvinimas.

- Patvirtindamas slaugytojas stengiasi įsiklausyti į jausmus, slypinčius už žodžių, ir pripažinti asmens išraišką bei požiūrį, kad suteiktų jo išraiškai vertę. Muzikuodamas slaugytojas siekia priderinti savo dainavimą prie demencija sergančio asmens emocinės išraiškos.
- Palaikant slaugytojas atsižvelgia į demencija sergančio asmens išreikštus jausmus. Muzika dažnai gali padėti suprasti ir išreikšti jausmus taip, kad klientas jaustųsi priimtas ir saugus.
- Kai palengvinama raiška, ją galima palengvinti, pvz., naudojant muzikines užuominas.

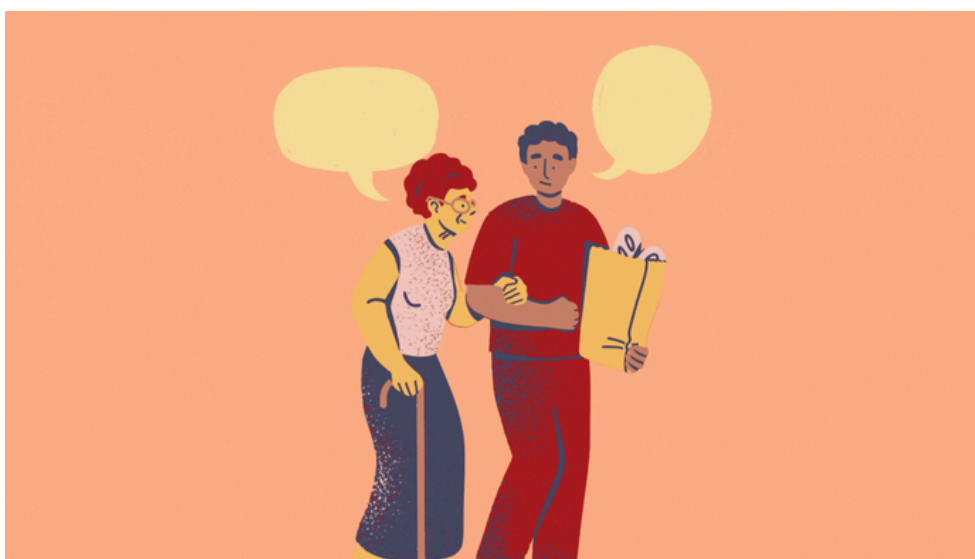


**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

Ridder ir Krøier mano, kad šie trys tarpusavio ryšio kūrimo elementai sudaro empatiško prisiderinimo pagrindą ir skatina tarpusavio susiderinimo ir atliepimo patyrimą. Tokiais momentais galima patenkinti demencija sergančio asmens psichologinius poreikius. Daroma išvada, kad "jautriai ir prisiderinant naudodamas muziką slaugytojas įgyvendina sensomotorinę prieigą, kuri sudaro galimybes patvirtinti ir palaikyti demencija sergančio asmens emocijas ir galbūt konfliktiškas išraiškas ir taip paskatinti teigiamus pokyčius", p. 101.

Galiausiai Ridder ir Krøier mini prisiminimus ir sentimentus kaip gerą būdą užmegzti ryšį su demencija sergančiu asmeniu, nes įrodyta, kad sentimentalūs prisiminimai išreiškia daugiau savigarbos jausmų nei įprasti prisiminimai (Ismael ir kt., 2021). Muzika ir dainavimas gali būti stiprus sentimentalų prisiminimų sukėlėjas, kai jie pasirenkami žvelgiant iš demencija sergančio asmens perspektyvos.



Muzikos ir dainavimo poveikio demencija sergančių žmonių priežiūrai tyrimai

Atlikta tyrimų ir studijų apie muzikos ir dainavimo poveikį prižiūrint demencija sergančius asmenis.

Trumpai aprašysiu vieną kokybinę analizę, kurią Švedijoje atliko Eva Götell (Götell et al., 2002, 2003, 2009). Jos komanda palygino 24 demencija sergančių žmonių rytinės priežiūros sesijas. Pirmame etape visiems dalyviams buvo atliekama įprasta priežiūra, antrajame etape visiems dalyviams buvo atliekama rytinė priežiūra muzikos fone, o trečiajame etape visiems dalyviams buvo atliekama rytinės priežiūros sesija, slaugytojui dainuojant dainas.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

Rezultatai parodė, kad pirmame etape, nesant muzikai, bendravimas buvo nesklaidus; prižiūrintis asmuo, atlikdamas priežiūros užduotis, buvo žvalus ir geros nuotaikos, o demencija sergantis asmuo - apatiškas, sutrikęs ir net agresyvus.

Antro etapo metu, skambant foninei muzikai, bendravimas pagerėjo ir tapo abipusis, o demencija sergantis asmuo atrodė energingesnis ir jautresnis prižiūrinčiam asmeniui. Dominavo teigiami jausmai, sumažėjo agresyvumas.

Trečiame etape, kai rytinės priežiūros metu prižiūrintis asmuo dainavo, reakcija buvo dar ryškesnė - susidarė įspūdis, kad demencija sergantį asmenį ir prižiūrintį asmenį sieja gilesnis asmeninis tarpusavio ryšys ir abipusio dėkingumo jausmas.

Daugiau informacijos:

- Eva Götell, S.Brown and S.Ekman: The influence of caregiver singing and background music on vocally expressed emotions and moods in dementia care. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020748907002581#:~:text=In%20the%20first%20analysis%2C%20G%C3%B6tell%20et%20al.%20%282002%29,were%20no%20longer%20narrating%20or%20instructing%20their%20activities.>
- Lena M Hammar, Azita Emami, Eva Götell, Gabriella Engström: The impact of caregivers' singing on expressions of emotion and resistance during morning care situations in persons with dementia: an intervention in dementia care <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21309873/>
- Anna Swall, Lena Marmstål Hammar, Åsa Gransjön Craftman: Like a bridge over troubled water - a qualitative study of professional caregiver singing and music as a way to enable person-centred care for persons with dementia <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32212959/>
- Hanne Mette Ochsner Ridder, Julie Kolbe Krøier: Stemning, Musikalsk interaktion i demensomsorgen. Gyldendal, Chopenhagen, Denmark. 2022.
- Ridder, H. M. O., Krøier, J. K., Anderson-Ingstrup, J., & McDermott, O. (2023). Person attuned musical interactions (PAMI) in dementia care. Complex intervention research for constructing a training manual. *Frontiers in Medicine*, 10, 1-13. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmed.2023.1160588/full>
- Waters, B. (2021). Person Attuned Musical Interactions (PAMI) in Dementia Manual UK version. Progress Report. [Microsoft Word - MTC PAMI report Jan 2021_IC.docx \(musictherapy.org.uk\)](#)



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

Taikymas darbo vietoje - muzikos naudojimas sveikatos priežiūros srityje

Į asmenį orientuotos, priderintos muzikinės tarpusavio sąveikos gali būti naudingos, prižiūrint asmenis, sergančius vidutinio ar sunkia demencijos forma.

Muzikinė sąveika yra naudojama sveikatos priežiūros ir socialinės gerovės srityje ir tarp ją naudojančių asmenų pripažįstama kaip naudinga priemonė, tačiau slaugos ir ir socialinės gerovės įstaigose ji nėra taikoma sistemingai, taip pat nepakankamai aprašyta ar iširta. Šioje dalyje pateiksime pavyzdžių, kokios galėtų būti tokios muzikinės sąveikos. Tai turėtų būti traktuojama kaip gairės, muzikinę sąveiką visada būtina pritaikyti individualiai ir (arba) sukurti kiekvienam prižiūrimam asmeniui, atsižvelgiant į konkrečią situaciją, prižiūrimo asmens charakterį ir muzikinį skonį.

Muzikinės sąveikos tikslas - padėti demencija sergančiam asmeniui jaustis saugiai ir užtikrintai priežiūros situacijoje, pavyzdžiui, sumažinti pasipriešinimą, taip pat užmegzti kontaktą ir kurti tarpusavio santykius, patenkinti socialinius ir psichologinius poreikius.

Todėl šie pavyzdžiai nėra išsamus sąrašas, o greičiau idėjos ir gairės, nuo kurių galima pradėti.

rytinė priežiūra

Norėdamas ramiai pažadinti žmogų, prieš pradėdamas rytinę priežiūrą specialistas gali tyliai paleisti prižiūrimo asmens mėgstamą ramią muziką iš muzikos grotuvo. Kai asmuo pabunda, specialistas jo kambarį gali įeiti ramiai niūniuojant, jeigu įmanoma skambant muzikai.

Muzika tokiu atveju padeda sukurti saugumo jausmą, kasdien reikėtų pasirinkti tą pačią pažįstamą, ramią, foninę muziką. Foninė muzika ir slaugytojo niūniavimas naudojami, siekiant reguliuoti asmens sužadavimo būseną, kad jis galėtų pabusti geros nuotaikos.

Padedant apsirengti niūniuokite ir kiekvieną kartą dainuokite tą pačią melodiją, sukurkite tekstą, kuriame būtų apibūdintas kiekvienas apsirengimo veiksmas (kojinių už(si)movimas, suknelės ap(si)vilkimas, kelnių mūvėjimas ir t. t.). Stenkitės, kad judesių nuotaika ir greitis atitiktų asmens, kuriam padedate, niūniavimo ir (arba) dainavimo būdą.

Šiuo atveju specialistas, aiškindamas, kas vyksta (t. y. apsirengimo rutina), pasitelkia muziką kaip nuorodą, kasdien skambant toms pačioms dainoms. Taip pat svarbu, kad specialistas savo balsą ir judesius priderintų prie demencija sergančio asmens energijos lygio - specialsito atliekamos muzikos (dainuojant ar niūniuojant) ritmas, garsumas, tempas ar judesiai turėtų atitikti prižiūrimo asmens nuotaiką.

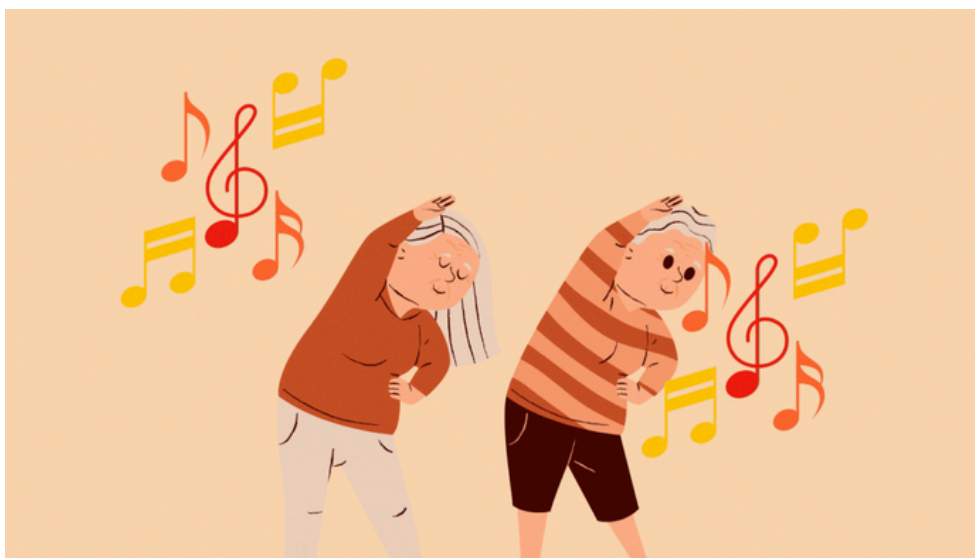


Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

Įtraukimas ir socialiniai ryšiai

- **Dainavimas:** Demencija sergantis asmuo turi jaustis priimtas ir vertinamas. Kadangi žodinis bendravimas ligai progresuojant tampa vis sunkesnis, žmonės gali tapti izoliuoti ir jaustis nusivylę. Kad patenkintų socialinio bendravimo poreikį, specialistas gali kartu su demencija sergančiu asmeniu dainuoti jam žinomas dainas. Taip pat gali būti naudinga dirbti labai mažomis grupelėmis, o dainavimą palydėti judesiais arba pritarti dainavimui smulkiais mušamaisiais instrumentais. Dainas reikėtų parinkti atsižvelgiant į demencija sergančio asmens pageidavimus, o ritminis akompanimentas turėtų atitikti jo nuotaiką ir kartu būti pakankamai stabilus, kad padėtų reguliuoti demencija sergančio asmens energijos lygį.
- **Šokis:** vertinga neverbalinio bendravimo forma, kai žmonės gali mėgautis fiziniu ir socialiniu bendravimu. Pasirinkta muzika turėtų atspindėti demencija sergančio asmens pomėgius ir nuotaiką, o specialistas turi atitinkamai prisitaikyti prie jo nuotaikos ir judesių tempo.
- **Muzikos klausymasis:** Muzikos klausymasis kartu gali tapti bendra demencija sergančio asmens ir specialisto patirties ir bendravimo platforma. Ji gali paskatinti pokalbį arba ją galima mėgautis tyliai, priklausomai nuo demencija sergančio asmens kalbinių gebėjimų. Specialistas turėtų kuo labiau atsižvelgti į asmens muzikinį skonį. Taip pat įsitikinkite, kad aplinkoje nėra kitų garsų, kurie galėtų trukdyti klausytis muzikos.



Muzikinis ryšys siekiant išvengti nerimastingumo

- **Muzikos klausymasis:**

Norint išvengti nerimastingumo po pietų, gali būti naudinga klausytis muzikos kartu su specialistu. Gali būti naudingas nedidelis 5-10 minučių trukmės užsiėmimas kasdien tuo pačiu metu po pietų. Pirmiausiai klausomasi tų pačių dviejų įžanginių dainų, kad "įrėmintų" veiklą, tada specialistas parenka dainą / muzikos kūrinį iš specialiai tam asmeniui sukurtu grojaraščio. Muzikos kūrinys turėtų atliepti to momento demencija sergančio asmens nuotaiką, po to skiriamas laiko apmąstymams ir (arba) reakcijai. Taip slaugytojas siekia reguliuoti asmens stimuliaciją. Prieš skambant tai pačiai baigiamajai dainai, pasirenkamas kitas muzikos kūrinys, skirtas bendram bendravimo momentui.

- **Nerimo mažinimas kvėpuojant ir judant:**

Jei demencija sergantis asmuo klaidžioja, gali būti naudinga, kad slaugytojas vaikščiotų tuo pačiu tempu kaip ir demencija sergantis asmuo. Slaugytojas prisiderina prie demencija sergančio asmens, kad galėtų jam padėti. Klausydamasis demencija sergančio asmens kvėpavimo, slaugytojas gali reguliuoti demencija sergančio asmens energiją aiškiai kvėpuodamas, o paskui palaipsniui lėtindamas savo kvėpavimo tempą. Čia naudojami muzikiniai parametrai (kvėpavimo ir ėjimo ritmai), o ne pati muzika.

