

Perfectus STUDENT

2/2025



Bi želeli objaviti strokovni članek?
Iščemo pisce in recenzente za naslednjo številko.
Pišite nam na: zalozba.perfectus@gmail.com
www.andrejaspor.com

Kontakti revije

Založnik revije Perfectus STUDENT

Perfectus
PERFECTUS Institute, so.p.
Dolga Poljana 57
5271 Vipava, SI Slovenija
E-pošta: zalozba.perfectus@gmail.com

Glavni urednik

Andrej Raspor

Odgovorni uredniki

Anton Vorina
Bojan Macuh
Darko Pirtovšek
Drago Papler

Uredniški odbor revije

Andrej Raspor
Bojan Macuh
Anton Vorina
Drago Papler
Darko Pirtovšek

Jezikovni pregled

Za jezikovno ustreznost in vsebino prispevkov so odgovorni avtorice in avtorji, ki odgovarjajo tudi za morebitne kršitve avtorskih pravic.

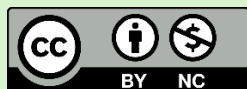
Fotografije

Slika na naslovni strani: Image by storyset on Freepik
Slika na hrbtni strani: Image by storyset on Freepik

Arhiv revij Perfectus STUDENT

<https://www.andrejaspor.com/index.php/sl/nase-storitve/zaloznistvo/perfectus-student>

Mednarodna standardna serijska številka
(on line) ISSN 3024-0018



To delo je licencirano pod (CC BY-NC 4.0)

Perfectus STUDENT

Področje in opis revije

Revija Perfectus STUDENT je interdisciplinarna strokovna revija, ki objavlja prispevke študentov družboslovja. Vsebina ni omejena, ampak smo za vaše predloge odprti. Še posebej želimo objavljati prispevke, ki obravnavajo nove in aktualne teme in predstavljajo dosežke v razvoju ter njihovo uvajanje in uporabo v praksi. Vsled tega objavljamo tudi tematske številke.

Pogostost izhajanja

Revija Perfectus STUDENT izhaja dvakrat letno.

Politika za prosti dostop

Revija Perfectus STUDENT zagotavlja sprotni odprti dostop do vsebine v skladu z definicijo odprtega dostopa na podlagi načela, da prosti dostop do raziskav javnosti podpira večjo globalno izmenjavo znanja.

Navodila avtorjem

V reviji Perfectus STUDENT objavljamo strokovne članke, rezultate raziskovalnega dela študentov. Prispevki so napisani v slovenskem jeziku. Avtorji so odgovorni za ustrezen pravopis in vse morebitne kršitve avtorskih pravic. Prispevki niso honorirani.

Besedilo naj bo oblikovano po navodilih (interesenti nam pišite, da vam posredujemo predlogo z bolj podrobnimi navodili). Na začetku prispevka, takoj za naslovom naj bo povzetek dolžine 3–5 vrstic z do 4 ključnimi besedami. Obseg članka naj bo 4–12 strani. V primeru daljših tekstov si uredništvo pridržuje pravico, da besedilo krajša.

Predložite tudi kratek strokovni življenjepis vsakega od avtorjev (2–3 vrstice). Članki morajo biti pred objavo lektorirani. Ne uporabljajte opomb v besedilu. Eventualne opombe, ki naj bodo kratke, navedite na dnu besedila skupaj z literaturo. Seznam citirane literature oblikujte po APA-standardu.

Predložene prispevke pregledata in ocenita najmanj dva recenzenta. Na osnovi mnenj in predlogov recenzentov uredniški odbor ali urednik sprejmeta prispevek, zahtevata manjše ali večje popravke in dopolnitve ali ga zavrne. Če urednik oziroma recenzenti predlagajo večje popravke, se dopolnjeni prispevek praviloma pošlje v ponovno recenzijo.

Iz tekoče vsebine**stran**

<i>ANDREJ RASPOR</i>	7
KO MODROST ZAPLEŠE V RITMU GLASBE	7
<i>ANEJA LOGAR</i>	8
VLOGA GLASBE PRI STAREJŠIH	8
Uvod	8
Glasbena terapija	8
Glasba in demenca	9
Izobraževanje in aktivno vključevanje starejših v glasbene dejavnosti	11
Zaključek	11
<i>ANJA PLIBERŠEK</i>	12
VLOGA GLASBENE TERAPIJE PRI IZBOLJŠANJU KAKOVOSTI ŽIVLJENJA OSEB Z DEMENCO	12
Uvod	12
Demenca	12
Demografske spremembe in vpliv demence	12
Glasba kot del zdravljenja	13
Raziskave o učinkih glasbene terapije	14
Zaključek	15
<i>MATEJ ŠADL</i>	16
GLASBA LAHKO OHRANJA ZDRAVE MOŽGANE IN JIH ZDRAVI	16
Uvod	16
Vpliv glasbe na možgane	16
Glasba kot zdravilo za Alzheimerjevo bolezen in demenco	16
Zaključek	20
<i>PRIMOŽ VIŽIN</i>	21
VPLIV NARODNO-ZABAVNE GLASBE NA STAROSTNIKA	21
Uvod	21
Most med preteklostjo in sedanostjo	21
Podpora pri duševnem zdravju in socialni vključenosti	22
Zaključek članka	22
<i>ŽAN LUKA KOCIANČIČ</i>	24
GLASBA KOT ZDRAVILO: VPLIV GLASBE NA ZDRAVJE IN POČUTJE STAREJŠIH	24
Uvod	24
Glasba in duševno zdravje	24
Rezultati vpliva glasbe na čustva in počutje starejših	25
Vpliv glasbe na kognitivne funkcije	25
Demenca kot družbeni izziv	26
Glasba kot način socializacije in povezovanja	27
Pripoved starostnice	27
Zaključek	28
Anketa	28

LARISA VESENJAK	29
TELESNA VADBA IN GLASBENA TERAPIJA: KOMBINACIJA ZA STAREJŠE ODRASLE Z NEVROLOŠKIMI MOTNJAMI	29
Uvod	29
Uvod v nevrološke motnje pri starejših odraslih	29
Učinki glasbene terapije na starejše odrasle z nevrološkimi motnjami	31
Sodelovanje telesne vadbe in glasbene terapije pri starejših z nevrološkimi motnjami	32
Zaključek	32
LUNA SOMER	34
DRUŽINSKI VPLIV GLASBE IN TELESNE VADBE NA FIZIČNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ČLANOV DRUŽINE	34
Uvod	34
Vpliv glasbe na duševno zdravje starejših	34
Skupne družinske dejavnosti: glasbene in športne aktivnosti	36
Primeri dobre prakse: družinske glasbene aktivnosti	36
Zaključek	36
SARA SKAZA	38
ZMANJŠANJE STRESA PRI STAROSTNIKIHZ SKOZI KOMBINACIJO TELESNE AKTIVNOSTI IN GLASBENE SPROSTITVE	38
Uvod	38
Stres pri starostnikih: Vzroki in posledice	38
Zaključek	40
HANA ROŠKAR	42
POVEZANOST GLASBE IN TELESNE DEJAVNOSTI Z ZMANJŠEVANJEM OBČUTKA OSAMLJENOSTI PRI STAROSTNIKIHZ	42
Uvod	42
UVOD	42
Zaključek	45
ANJA HAZIMALI	46
TELESNA VADBA IN GLASBENA TERAPIJA: KOMBINACIJA ZA STAROSTNIKE Z NEVROLOŠKIMI MOTNJAM	46
Uvod	46
Nevrološke motnje	46
Glasba in gibanje: Učinki telesne vadbe in glasbene terapije na nevrološke bolnike	47
Zaključek	48
BARBARA ROBIČ	50
SPROSTITVENA VADBA Z GLASBO: VPLIV NA STRES IN SPANEC PRI STAROSTNIKIHZ	50
Uvod	50
Pomen spanca in vpliv stresa na spanec	50
Vpliv glasbe na stres pri starostnikih	50
Vpliv vadbe na stres pri starostnikih	51
Primer dobre prakse: Plesna šola Ritem	52
Zaključek	52
GAJA HERŽENJAK	53
GLASBA IN TELESNA AKTIVNOST KOT ORODJE ZA KREPITEV MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA	53
Uvod	53
Koristi redne telesne aktivnosti in primerna vadba za starejše odrasle	53
Zaključek in lastno mnenje	56

URŠKA BABIČ	58
RAZVIJANJE VADBENIH PROGRAMOV ZA STAROSTNIKE NA PODLAGI GLASBENIH PREFERENC	58
Uvod	58
Razumevanje glasbenih preferenc starostnikov	58
Družbeni in psihološki učinki glasbe v vadbenih programih	60
Zaključek	62
ZALA VESENJAK	64
MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE: GLASBA KOT POVEZOVALNI ELEMENT MED GENERACIJAMI	64
Uvod	64
Medgeneracijsko sodelovanje	64
Zaključek	67
NADJA KNEZ	69
TELESNA VADBA IN GLASBENA TERAPIJA: KOMBINACIJA ZA STAROSTNIKE Z NEVROLOŠKIMI MOTNJAMI	69
Uvod	69
Vpliv telesne vadbe na nevrološke motnje pri starejših odraslih	69
Vloga glasbene terapije pri obravnavi nevroloških motenj	70
Učinki kombinacije telesne vadbe in glasbene terapije	70
Osebne izkušnje z glasbo in telesno vadbo pri osebah z nevrološkimi motnjami	71
Zaključek	71
MARISA VERDEV	73
VPLIV PETJA OB GLASBI NA PSIHOSOCIALNO POČUTJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA STAREJŠIH ODRASLIH	73
Uvod	73
Pozitivni učinki skupinskega petja na psihosocialno počutje	73
Vpliv glasbe na srečo starejših na primeru dveh raziskav iz Irana	74
Glasbena terapija	75
Zaključek	75
ALJAŽ OZIMIČ	77
BOJNO POLJE GLASBE IN DEMENCE: KDO JE S KOM?	77
Uvod	77
Kaj je demenca?	77
Glasba kot ohranjevalnik »razsodnosti«	79
Glasbena terapija – farsa ali resničnost?	79
Zaključek	79
MIDA GABERŠEK	81
TELESNA VADBA IN GLASBENA TERAPIJA: KOMBINACIJA ZA STAROSTNIKE Z NEVROLOŠKIMI MOTNJAMI	81
Uvod	81
Živčevje	81
Nevrologija	81
Nevrološke bolezni starejših odraslih	82
Glasba in starejši odrasli z nevrološkimi obolenji	82
Ugotovitve	83
Zaključek	83
ANA KLAJDERIČ	84
SPROSTITVENA VADBA Z GLASBO: VPLIV NA STRES IN SPANEC PRI STAROSTNIKIH	84
Uvod	84
Stres pri starostnikih	84
Motnje spanja v starosti	85
Zaključek	88

<i>NINA MIKOLIČ</i>	90
VPLIV SKUPINSKE VADBE OB GLASBI NA PSIHOSOCIALNO ZDRAVJE STAROSTNIKOV	90
Uvod	90
Psihosocialno zdravje v starosti	90
Ugotovitve	92
Zaključek	93
 <i>URŠKA MAJCENOVICH KOVAČ</i>	94
UČINKI GLASBE NA KAKOVOST ŽIVLJENJA STAREJŠIH	94
Uvod	94
Učinki glasbe na kognitivne funkcije	94
Glasba in demenca	97
Zaključek	97
 <i>LARA POLANC</i>	99
TELESNA VADBA IN GLASBENA TERAPIJA: KOMBINACIJA ZA STAROSTNIKE Z NEVROLOŠKIMI MOTNJAMI	99
Uvod	99
Nevrološke motnje pri starejših odraslih	99
Vloga telesne vadbe pri starejših odraslih z nevrološkimi motnjami	100
Učinki glasbene terapije pri starejših z nevrološkimi motnjami	100
Kombinacija telesne vadbe in glasbene terapije pri starejših z nevrološkimi motnjami	101
Zaključek	102
 <i>NATALIJA ČEH MLAKAR</i>	103
UČINKI GLASBENO PODPRTE VADBE NA RAVNOTEŽJE IN GIBLJIVOST STAROSTNIKOV	103
Uvod	103
Jedro	103
Lastno doživljanje reševanja ankete	105
Zaključek	105

Pismo glavnega urednika

ANDREJ RASPOR

KO MODROST ZAPLEŠE V RITMU GLASBE

Spoštovane bralke, spoštovani bralci,

pred vami je posebna izdaja revije, ki odpira vrata v svet, kjer se prepletajo modrost let, moč gibanja in čarobnost glasbe. V ospredju tokrat postavljamo starejše – generacijo, ki s seboj nosi neprecenljive izkušnje, spomine in zgodbe, ki bogatijo našo družbo.

Revija, ki jo držite v rokah, je plod dela in razmišljanj študentov, ki skozi prizmo gerontologije in kineziologije raziskujejo življenje v poznejših letih – tako s strokovnim kot človeškim pogledom. Prispevki osvetljujejo pomen telesne aktivnosti za kakovostno staranje, terapijski vpliv glasbe ter izzive in priložnosti, s katerimi se starejši srečujejo v sodobni družbi.

Poseben poudarek smo namenili glasbi – univerzalnemu jeziku, ki presega starostne meje in ima izjemen vpliv na telesno, duševno in čustveno zdravje. Kako lahko preprosta melodija prebudi spomine? Kako ples ohranja vitalnost? Kako gibanje vrača občutek svobode? Na ta in številna druga vprašanja odgovarjajo naši avtorji – bodoči strokovnjaki, ki s svojo svežino in empatijo vnašajo novo energijo v področje skrbi za starejše.

Naj bo ta revija poklon starosti, ki ni konec, temveč nova oblika življenja – tista, ki si zasluži spoštovanje, pozornost in aktivno soustvarjanje.

Želimo vam prijetno branje in navdihujoče razmisleke.

Dr. Andrej Raspor
Glavni urednik

ANEJA LOGAR / je študentka 2. letnika na študijskem programu Gerokineziologija na visokošolskem središču ERUDIO - Ljubljana. Članek je nastal v okviru predmeta Kineziologija starejše generacije in mentor pri izdelavi je bil dr. Marko Vidnjevič.

Povzetek: Članek raziskuje vpliv glasbe na kakovost življenja starejših in terapevtsko vrednost glasbe pri osebah z demenco. Glasba kot oblika izražanja in socialne vključenosti prispeva k izboljšanju kognitivnih funkcij, čustvenega zdravja in socialnih veščin pri starejših, pri tem pa je treba poudariti tudi vlogo terapevtov, ki s prilagajanjem dejavnosti omogočajo učinkovitejšo uporabo glasbe v terapevtskih procesih. Z vključevanjem v glasbene dejavnosti se zmanjšuje socialna izolacija, izboljšuje počutje in povečuje kakovost življenja.

Ključne besede: glasba, demenca, kakovost življenja, starejši

VLOGA GLASBE PRI STAREJŠIH

Uvod

Staranje je obdobje pomembnih sprememb, ki prinašajo tako telesne kot psihološke izzive, s katerimi se sooča posameznik, pa tudi družba kot celota. Ohranjanje kakovostnega življenja postaja v tem obdobju bistveno, pri čemer lahko ključno vlogo igrajo različne aktivnosti, predvsem pa glasba. Ta je skozi zgodovino predstavljala pomemben del človekovega izražanja, vse večji pomen pa pridobiva tudi v sodobnih terapevtskih pristopih zaradi svojega terapevtskega potenciala in torej potencialno pozitivnega vpliva na kakovost življenja starejših. Teoretična izhodišča članka temeljijo na prepoznanih učinkih glasbe kot orodja za spodbujanje možganske plastičnosti, uravnavanje razpoloženja in socialno povezovanje. Glasbena terapija se je razvila iz spoznanj o vplivu temeljnih glasbenih elementov, kot so ton, ritem in melodija, na psihofizično zdravje posameznikov. V članku raziskujemo, kako glasba vpliva na kakovost življenja starejših, zlasti pri osebah z demenco, in kakšna je vloga terapevta pri spodbujanju teh učinkov. S tem želimo raziskati možnosti za širšo vključitev glasbe v delo s starejšimi ter prispevati k razumevanju njenega terapevtskega potenciala.

Glasbena terapija

Starost je obdobje, ko se zmanjša pritisk zunanjih pričakovanj, kar posamezniku omogoča, da ta čas posveti razvoju uma, spomina, domišljije, čustvene zrelosti in lastne duhovne identitete. Starejši se lahko osredotočijo na svoje interese, ki so jih odkrili pozneje v življenju ali pa jim prej niso mogli nameniti časa, zaradi česar (sploh v tujini) narašča zanimanje za umetniško izobraževanje v poznem življenjskem obdobju – slikarstvo, fotografijo, pisanje, poezijo, film, ples in glasbo (Lampret, 2019).

Čeprav je zdravljenje z glasbo manj raziskano področje, se je ta kot del zdravljenja – fizičnega in psihološkega – uporabljala že v pradavnini in se prek antične Grčije in poznejše filozofije preneslo v sodobnost (Dečman 2020). Temeljni elementi glasbe (ton, ritem, melodija, harmonija in muzikalnost) in njihovi vplivi nas namreč vseskozi obkrožajo in povzročajo pomembne fiziološke odzive – spremembe v srčnem ritmu, krvnem tlaku, emocionalnosti in kogniciji. Bistvo glasbene terapije je združevanje spoznanj o glasbi in njenih vplivih s terapevtskimi nameni. Ko k temu dodamo še vidike aktivnosti in okupacije ter upoštevamo biomehanske in nevrorazvojne pristope, se nam razkrije področje glasbenih aktivnosti, kjer se združujejo elementi osebnosti, individualne lastnosti in glasbena terapija (Lunežnik 2016).

Glasbena terapija je psihosocialni pristop, ki se usmerja na individualne zmožnosti osebe in ne na bolezen. Smisel je v tem, da se osebi poskuša ponuditi možnost povrnitve upanja, identitete, dosega cilja, socialno interakcijo in vključenost v aktivnosti (Milford, 2015), pri čemer »si prizadeva razvijati oziroma obnoviti funkcije posameznika, da se lahko vključuje v aktivnosti skozi preventivo, rehabilitacijo ali obravnavo« (Dečman 2020, str. 5). Glasba vpliva na možgansko plastičnost in učenje, saj spodbuja spremembe in povezovanje izvršilnih, asociativnih in slušnih funkcij v možganih. Pri izvajanju skupinskih terapij je ključnega pomena, da glasbene dejavnosti prilagodimo ritmu in melodiji, kar pomaga pri usmerjanju pozornosti skupine (Dečman, 2020).

Glasba lahko na različne načine pripomore k boljši telesni, psihični in družbeni vključenosti starejših. S poslušanjem glasbe, petjem in igranjem instrumentov se lahko ponovno povežejo z okolico in s tem zmanjšajo občutke osamljenosti ter izboljšajo svojo samopodobo, še posebej če se naštete glasbene dejavnosti izvajajo v obliki krožka ali izobraževanja. Takšno vključevanje namreč izboljša psihofizično počutje, razvija znanja, veščine in izkušnje udeležencev in tako vpliva na doživljanje kakovosti življenja, saj lahko vključeni starejši odrasli skozi petje in poslušanje glasbe izrazijo svoje počutje. Še več, po udeležbi delavnic so starejši na splošno navajali manj težav, povezanih z zdravjem (Lampret, 2019).

Glasba se v delovni terapiji uporablja kot terapevtski medij, in sicer kot pripravljalna metoda ali kot aktivnost oziroma kot okupacija. Glasbene aktivnosti, ki jih v delovnoterapevski obravnavi lahko uporabimo, so gibanje oziroma ples ob glasbi, petje ob glasbi, ustvarjanje glasbe z lastnim telesom, na primer ploskanje, igranje na inštrumente, pogovarjanje o glasbi ali pa samo poslušanje glasbe (Dečman 2020, ni str.).

Glasba je tako lahko uporabljena kot pripravljalna metoda oziroma tehnika, kot aktivnost in kot okupacija. Osebi vključeni v delovno terapijo tako »omogočamo, da doseže samostojnost in zadovoljstvo pri dejavnostih, ki vplivajo na življenjske vloge in na počutje v povezavi z [njenimi] fizičnimi, mentalnimi in socialnimi potrebami« (Dečman, 2020, str. 6).

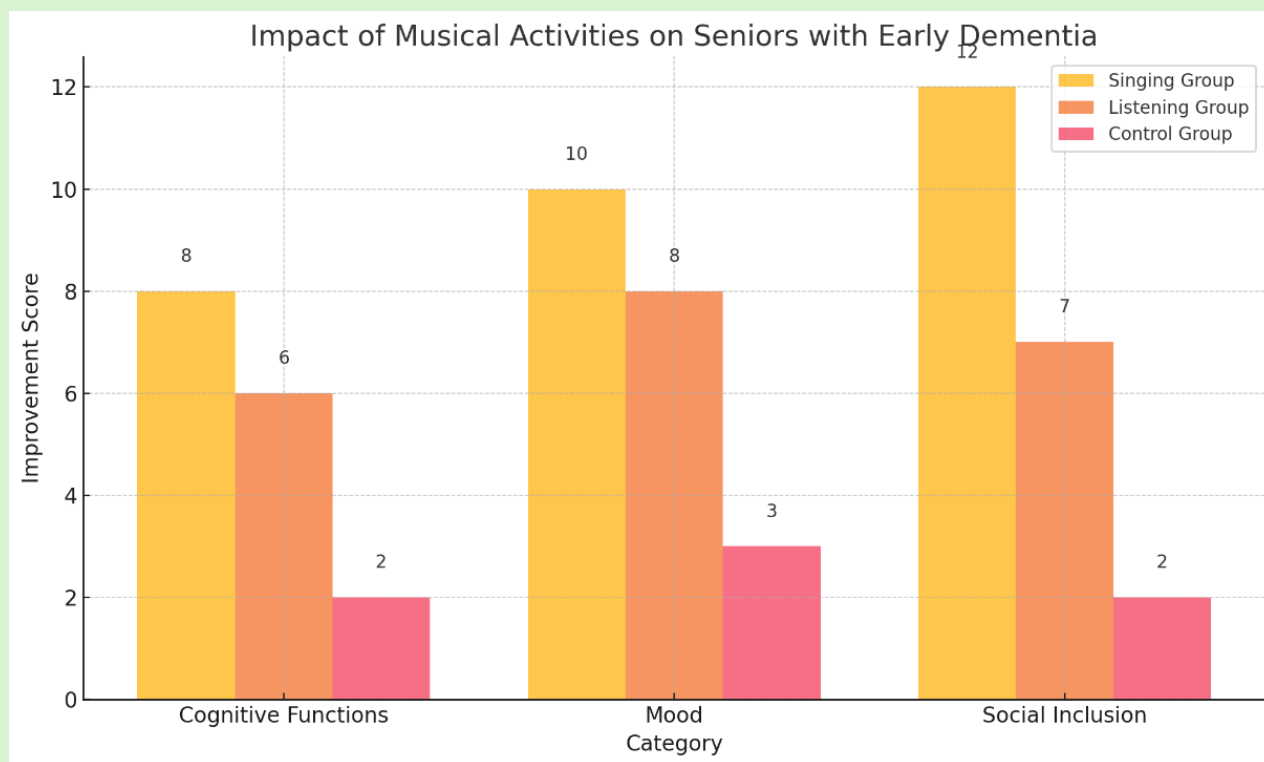
Z raziskavo, ki jo je opravila Vita Lunežnik v okviru diplomskega dela v Domu za starejše na Ptuj, je bilo ugotovljeno, da je bilo »pri vseh udeležencih končno ugotovljeno boljše počutje ob koncu delavnic kakor na začetku. Ob petju so starejši obujali spomine iz svoje mladosti. Glasba jim je ponudila možnost, da pripovedujejo o svojem življenju« (Lampret, 2019, str. 24). Tudi Laukka (2006) je v svoji raziskavi ugotovil, da udeleženci pogosto uporabljajo glasbo za zadovoljevanje osnovnih psiholoških potreb, kot so uravnavanje razpoloženja, sprostitve in uživanje v sami dejavnosti poslušanja.

Glasba in demenca

Terapevtska uporaba glasbe ima še posebej velik pomen pri oskrbi oseb z demenco. Demenca je sindrom »motnje spominskih sposobnosti, ki se običajno nanašajo na pomnjenje in priklic novih informacij, z napredovanjem bolezni pa je lahko prizadet tudi spomin za davne dogodke« (Dečman 2020, str. 1). Glasba lahko pri osebah z demenco stimulira prav te prizadete dele – spodbuja spomin in pomaga pri prepoznavanju okolja, izboljša komunikacijo in osebam z demenco omogoči, da izrazijo svoja čustva in občutke, ki jih sicer težko delijo z drugimi (Lunežnik, 2016). Glasbena terapija v takšnih primerih predstavlja pomembno orodje za ohranjanje kakovostnega življenja, pa tudi za zmanjševanje simptomov bolezni.

Uspešna rehabilitacija ob uporabi glasbe je odvisna od številnih dejavnikov, med katerimi so ključni dobro timsko sodelovanje, osredotočenost na posameznika – njegove vrednote, življenjski slog in aktivnosti, ki mu pomenijo smisel – ter zavedanje, da lahko posledice okvar omejujejo doseganje ciljev glasbene terapije. Pri določanju ciljev z osebami z demenco so največji izziv kognitivne motnje in težave pri razumevanju lastnih omejitev. Ob oblikovanju terapevtskih ciljev je pomembno upoštevati strukturo in samostojnost osebe v vsakodnevnih dejavnostih, njeno vključenost v družbo ter izboljševanje orientacije, ki je pogosto ena prvih težav pri demenci. Glavni cilji delovne terapije za osebe z demenco vključujejo krepitev samostojnosti, vzdrževanje trenutnih sposobnosti, zagotavljanje varnosti in spodbujanje kakovosti življenja, kar so tudi cilji, ki jih želijo ohraniti starejše osebe. Pomembno je, da se cilji oblikujejo tako v okviru obravnav kot za uporabo v domačem okolju (Dečman, 2020).

V študiji "Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: randomized controlled study" so raziskovalci preučevali vpliv rednih glasbenih aktivnosti na osebe z zgodnjo demenco. Udeleženci so bili razdeljeni v tri skupine (skupina za poslušanje glasbe, skupina za petje in kontrolna skupina). Raziskovalci so merili spremembe v kognitivnih funkcijah, razpoloženju in socialni vključenosti pred in po intervenciji. Rezultati so pokazali, da sta tako skupina za poslušanje glasbe kot skupina za petje dosegli izboljšanja v primerjavi s kontrolno skupino. Graf 1 prikazuje izboljšave v treh kategorijah – kognitivnih funkcijah, razpoloženju in socialni vključenosti – pri treh omenjenih skupinah. Največje izboljšave v vseh kategorijah so opazne pri skupini za petje, kar poudarja močan vpliv aktivnega sodelovanja pri glasbi na psihosocialno zdravje. Skupina za poslušanje glasbe je prav tako dosegla pomembne, a nekoliko manjše izboljšave, pri kontrolni skupini pa so bile spremembe zanemarljive, kar potrjuje učinkovitost glasbenih intervencij in ugotovitve, da glasbene dejavnosti prispevajo k boljšemu počutju in kakovosti življenja pri osebah z zgodnjo demenco (Särkämö et al., 2013; Irish et al., 2006).



Graf 1: Vpliv glasbe na zgodnje oblike demence.

Vir: Särkämö et al., 2013; Irish et al., 2006.

Kakovost življenja posameznika je povezana z njegovo čustveno stabilnostjo, dobrimi medosebnimi odnosi in osebno rastjo. Z glasbeno terapijo osebe pridobivajo nova znanja, občutijo srečo in sprostitev, pri čemer velja, da bolj kot so vključene v socialne aktivnosti, višja je njihova kakovost življenja (Dečman, 2020).

Glasbeno (pa tudi na sploh umetniško) izražanje lahko osebam z naprednejšo fazo demence predstavlja edino sredstvo izražanja. V takšnih primerih je namreč »z upadom sposobnosti govornega izražanja (afazijo) prizadeto tako izražanje kot razumevanje govora, kjer se lahko težave stopnjujejo do te mere, da osebe ponavljajo posamezne besede/zloge ali ponavljajo besede, ki jih slišijo, ali postanejo popolnoma afazične« (Dečman, 2020, str. 1). Številne raziskave so pokazale, da so se pri osebah z demenco po glasbenih aktivnostih izboljšale tako govorne (glasba namreč vpliva na desno hemisfero, odgovorno za predelavo informacij, ki so povezane z govorom, in na ta način se skozi terapije izboljša govorno razumevanje) kot socialne spretnosti. »Osebe so lažje poimenovalle predmete, izboljšal se je njihov besedni zaklad, govor je bil bolj tekoč in osebe so imele večjo željo po socializaciji.« (Dečman, 2020, str. 19)

Pri opazovanju terapevtskega učinka pa ni pomembna le glasba sama, pač pa tudi način, na katerega je izvedena. Skupinske oblike terapije lahko izboljšajo komunikacijo, koordinacijo, medsebojno sodelovanje in empatijo med posamezniki, kar pozitivno vpliva na njihovo počutje in kognitivne sposobnosti. Med takšnimi terapijami lahko osebe spletejo nova prijateljstva in tako pridobijo občutek povezanosti in zmanjšajo občutek izolacije (Dečman, 2020).

Landes in sodelavci (2005) so v raziskavi o vplivu glasbe na osebe z demenco zanimivo ugotovili, da se je socialna interakcija med terapijami poslabšala, kar pripisujejo naprednejši fazi demence, zaradi katere se osebe vse bolj izolirajo, zmanjša pa se tudi njihova spontanost in pripravljenost na socialne stike. Ključno vlogo pri spodbujanju socializacije ima v takšnih primerih prav terapevt, ki mora znati vključiti osebe v aktivnosti, ustvariti varno in udobno okolje ter prilagoditi dejavnosti glede na zmožnosti posameznika. Biti mora odločen, empatičen ter sposoben podajati jasna navodila, razlage in nasvete, ki olajšajo izvedbo aktivnosti (Särkämö et al., 2013; Irish et al., 2006). Pozitiven odnos med terapevtom in posameznikom prispeva k izboljšanju počutja in kognitivnih sposobnosti, še posebej pozornosti in regulacije čustvenih odzivov.

Izobraževanje in aktivno vključevanje starejših v glasbene dejavnosti

Pomemben vidik kakovostnega staranja je vseživljenjsko učenje in vključevanje v kulturne aktivnosti. Glasbeno izobraževanje je ena izmed dejavnosti, ki starejšim omogoča občutek aktivne vključenosti in zmanjšuje socialno izolacijo. V Sloveniji so takšne aktivnosti sicer še v razvoju, a so vse bolj prepoznane kot del kakovostne oskrbe v domovih za starejše, kjer so ugotovili, da že tedenska udeležba starejših v kulturno-umetniških dejavnostih pripomore k manjšemu uživanju tablet in manj pogostim obiskom pri zdravniku (Lunežnik 2016).

V družbi, kjer se število starejših povečuje, glasbeno izobraževanje pridobiva nove dimenzije, saj se več povpraševanje po aktivnostih, ki krepijo socialno in kulturno vključevanje starejših na način, da osebe ohranjajo čim bolj samostojno in kakovostno življenje. Tovrstne dejavnosti jim omogočajo ohranjanje vitalnosti in vključenost v družbo ter zmanjšujejo negativne stereotipe, povezane s staranjem. V domovih za starejše so med glasbenimi dejavnostmi najpogostejše kulturne prireditve, koncerti zborov in drugih glasbenih skupin ter nastopi plesnih in folklornih skupin. Ena pomembnejših glasbenih aktivnosti, ki je v domovih za starejše pogosto na voljo in dobro obiskana, je prav sodelovanje v pevskem zboru (Gačnik in Kovač, 2021).

Zaključek

Kako glasba vpliva na kakovost življenja starejših? Zelo. Glasba pomembno prispeva k izboljšanju kakovosti življenja starejših na različnih področjih – pri osebah z demenco deluje kot močno orodje za spodbujanje spomina, komunikacije in izražanja čustev, kar pomaga ublažiti simptome bolezni in omogoča boljšo socialno vključenost. Glasbene dejavnosti, kot so poslušanje glasbe, petje in igranje inštrumentov, imajo terapevtski učinek, ki izboljšuje kognitivne funkcije, čustveno stabilnost ter občutek pripadnosti in povezanosti z okolico. Pri tem je ključnega pomena vloga terapevta, ki s prilagoditvijo glasbenih dejavnosti posameznikovim potrebam, zmožnostim in željam ustvarja okolje, v katerem glasba ne samo lajša simptome, temveč prispeva k osebnemu razvoju in večji samostojnosti starejših. Terapevtski pristopi, kot so kognitivno-vedenjske metode in vključevanje glasbenih aktivnosti v delovno terapijo, so se izkazale za učinkovite predvsem pri krepitvi samostojnosti in ohranjanju vitalnosti. Glasba torej ni le oblika umetniškega izražanja, ampak tudi pomembno terapevtsko sredstvo. Združevanje spoznanj o vplivu glasbe na človeško psihofiziologijo z individualiziranim pristopom omogoča oblikovanje učinkovitih programov, ki zmanjšujejo socialno izolacijo, spodbujajo pozitivna čustva in krepijo kognitivne funkcije.

Viri, literatura in opombe:

1. Dečman, K. (2020). Terapevtska uporaba glasbe pri osebah z demenco: diplomsko delo [Diplomsko delo, K. Dečman]. Repozitorij Univerze v Ljubljani. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=119280>.
2. Gačnik, U., & Kovač, J. (2021). »Mnenja o izobraževanju starejših oseb na kulturno-umetniškem področju«. *Andragoška Spoznanja*, 27(1), 139–151. <https://doi.org/10.4312/as/9584>.
3. Irish M, Cunningham CJ, Walsh JB et al. (2006). »Investigating the enhancing effect of music on autobiographical memory in mild Alzheimer's disease«. *Dement Geriatr Cogn Disord* 22(1): 108–20. doi: 10.1159/000093487.
4. Lampret, M. (2019). Glasbeno izobraževanje starejših odraslih [Magistrsko delo]. Repozitorij Univerze v Ljubljani. Pridobljeno s spletne strani <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=112877>.
5. Landes AM, Sperry SD, Strauss ME (2005). »Prevalence of apathy, dysphoria, and depression in relation to dementia severity in Alzheimer's disease«. *Neuropsychiatry Clin Neurosci* 17(3): 342–9. doi: 10.1176/jnp.17.3.342.
6. Laukka, P. (2006). »Uses of music and psychological well-being among the elderly«. *Journal of Happiness Studies*, 2, št. 8, str. 215–241.
7. Lunežnik, V. (2016). »Veliko spominov, zgodba in glasbe« : participatorno akcijsko raziskovanje glasbenega izobraževanja v pozni starosti [Diplomsko delo, V. Lunežnik]. Repozitorij Univerze v Ljubljani. Pridobljeno s spletne strani <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=112402>.
8. Milford J (2015). »Music therapy today – Music therapy research and practice in context«. *Contemporary mental health rehabilitation* 11(1): 14–15. Pridobljeno s spletne strani https://issuu.com/presidentwfmtdocs/mtt_11_2_12-2015_final.
9. Särkämö T, Tervaniemi M, Laitinen S et al. (2013). »Cognitive, emotional and social benefits of regular musical activities in early dementia: randomized controlled study«. *Gerontologist* 54(4): 634–50. doi: 10.1093/geront/gnt100.

ANJA PLIBERŠEK / je študentka 2. letnika na študijskem programu Gerokineziologija na visokošolskem središču ERUDIO - Ljubljana. Članek je nastal v okviru predmeta Kineziologija starejše generacije in mentor pri izdelavi je bil dr. Marko Vidnjevič.

Povzetek: V prispevku smo obravnavali vpliv glasbene terapije na izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco. S pregledom literature smo ugotovili, da terapija pozitivno vpliva na razpoloženje, pozornost in kognitivne sposobnosti. Rezultati potrjujejo pomembnost vključevanja glasbe v terapevtske prakse.

Ključne besede: demenca, glasbena terapija, kognitivne funkcije, staranje.

VLOGA GLASBENE TERAPIJE PRI IZBOLJŠANJU KAKOVOSTI ŽIVLJENJA OSEB Z DEMENCO

Uvod

Demenca je nevrodegenerativna bolezen, za katero je značilno postopno poslabšanje kognitivnih funkcij, vedenja in sposobnosti vsakodnevnega delovanja. Zaradi staranja prebivalstva postaja ena ključnih javnozdravstvenih izzivov sodobne družbe, saj močno vpliva tako na posameznike kot tudi na njihove svojce in širšo skupnost (Dečman, 2020). Poleg farmakoloških pristopov pridobivajo na pomenu tudi druge metode obvladovanja simptomov demence, med katerimi izstopa glasbena terapija (Bajc, 2019). Raziskave kažejo, da lahko glasba pozitivno vpliva na čustveno stanje, spomin in komunikacijske sposobnosti oseb z demenco ter prispeva k boljšemu počutju in kakovosti življenja (Särkämö et al., 2012). Namen prispevka je preučiti, kako vpliva glasbena terapija na zdravljenje in obvladovanje simptomov demence ter analizirati njeno vlogo v sodobni zdravstveni oskrbi.

Demenca

S podaljševanjem življenjske dobe se večja število starejših oseb in s tem se povečuje razširjenost kroničnih bolezni, kot je demenca (Prince, 2015). Demenca predstavlja značilen upad sposobnosti mišljenja, spomina, govora, učenja, presoje, zmanjšana je sposobnost orientacije. (Kogoj, 2009). Največ oseb z demenco, natančneje 62 %, živi v revnejših državah. Demenca predstavlja in bo, zaradi pomanjkanja socialne podpore, storitev in oskrbe v prihodnosti, predstavljala tako še večji problem v revnejših predelih sveta (ADI, 2013). S hitrim naraščanjem populacije oseb z demenco postaja ta bolezen ena izmed največjih globalnih javnozdravstvenih izzivov, prav tako pa tudi eden najpogostejših vzrokov za invalidnost in nesamostojnost oseb (Ho et al., 2018). S poslabšanjem zdravstvenega stanja postanejo osebe odvisne od pomoči drugega in s tem demenca prizadene ne le posameznika, ampak tudi družino in skupnost (Lovrečič et al., 2019). Zadnja desetletja se prebivalstvo tudi v Sloveniji hitro stara.



Slika 1: Demenca

(vir: Edemenca (4.2.2025): <https://edemenca.si/kaj-je-demenca>)

Demografske spremembe in vpliv demence

Ob popisu prebivalstva v Sloveniji leta 1991 je znašal delež starejših od 65 let v celotnem prebivalstvu 11,2 odstotka, ob popisu leta 2002 pa je že znašal 14,7 odstotka, leta 2005 pa že kar 15,5 odstotka (povz. po Hozjan, 2010). V začetku leta 2024 predstavlja delež prebivalstva starejšega od 65 let 21,8 odstotka (Statistični urad RS, 2024). Demografske spremembe so nas prisilile, da smo na različnih ravneh začeli

razmišljati o medgeneracijskem sodelovanju. Poudarek je na druženju, skupnemu ustvarjanju, promociji zdravega življenja ter prostovoljstva. Prav tako se organizirajo dejavnosti, ki pripomorejo k boljši socializaciji starejših, kot so glasbeni nastopi in razne skupine, umetniške delavnice, družabne igre, gledališke igre in podobno.

Demenca je izraz za klinični sindrom, ki ga povzroča živčna degeneracija, za katero je značilna napredujoča globalna okvara kognitivnih sposobnosti, ki vplivajo na sposobnost samostojnega delovanja (Fallahpour et al., 2016; Sheehan, 2012). Mednarodna klasifikacija bolezni (MKB – Mednarodna klasifikacija bolezni, 2013) uvršča demenco v sklop organsko pogojenih duševnih motenj, za katere velja, da imajo očitno etiologijo v možganski bolezni, možganski poškodbi ali drugačnih okvarah, ki povzročajo motnjo možganske dejavnosti. Opredeljena je kot sindrom, ki ga navadno povzroča kronična ali progresivna možganska bolezen, ki primarno ali sekundarno prizadene možgane oziroma pri tem pride do motnje višjih kortikalnih funkcij. Sem spadajo motnje spominskih sposobnosti (amnezija), ki se običajno nanašajo na pomnjenje in priklic novih informacij, z napredovanjem bolezni pa je lahko prizadet tudi spomin za davne dogodke. Z upadom višjih možganskih dejavnosti se posledično pojavijo težave na področju čustvovanja, razpoloženja, socialnega vedenja, motivacije in volje (MKB, 2013; Kogoj, Ličina, 2013). Vedenjske in duševne spremembe tako izraziteje poslabšajo kakovost življenja osebe z demenco in skrbnikov (Kogoj, Ličina, 2013). Za osebe z demenco je značilna nadvlada čustev, ki jo začetijo kot zmedenost, strah, paniko, anksioznost, in se kaže v različnih vedenjskih spremembah, kot so fizično tresenje, nezmožnost premikanja, jokanje, kričanje (Cuningham et al., 2019). Osebam z demenco, ki se dalj časa ne vključujejo v aktivnosti, se poslabšajo simptomi, kot so anksioznost, depresija in paranoja (Cohen-Mansfield et al., 2011), torej bolj kot se stopnjuje oziroma razvija demenca, slabši oziroma večji so problemi na vedenjskem in psihološkem področju (Raglio et al., 2015). Prosti čas je v grobem opredeljen kot izvajanje aktivnosti, ki niso povezane z delom. Pomeni svobodno izbrane aktivnosti, čas brez obveznosti, pooseblja sprostitev v obliki rekreacije, hobijev in drugih kreativnih aktivnosti (Jain, 2007; Dhurup 2012). Yang in sodelavci (2015) delijo prostočasne aktivnosti na tri glavne kategorije: kognitivne, socialne in telesne aktivnosti. Leung in sodelavci (2011) so opredelili kam se uvrščajo določene prostočasne aktivnosti, kar je prikazano v tabeli 1. Dodali so tudi rekreacijske aktivnosti, ki pa so lahko razvedrilne. V rekreacijske aktivnosti so Leung in ostali uvrtili tudi glasbo in poslušanje radia.

Tabela 1: Klasifikacija prostočasnih aktivnosti

Klasifikacija prostočasnih aktivnosti	
Socialne aktivnosti	Vključevanje v družbene centre, prostovoljstvo, druženje, obiski kina/cerkve
Telesne aktivnosti	Šport
Kognitivne aktivnosti	Plavanje, tek, kolesarjenja...
Rekreacijske aktivnosti	Glasba, radio, televizija, kuhanje, nakupovanje, vrtnarjenje

(Leung et al., 2011; povz. po Wong et al., 2016)

Glasba kot del zdravljenja

Glasbo kot del zdravljenja ljudje uporabljajo že od pradavnine (Solanki et al., 2013). Poznavanje zvokov, ritmov in odpevov je bilo bistven del zdravilne moči šamanov, vračev in vračaric, duhovnikov in zdravnikov v keltski kulturi (Dewhurst-Maddock, 1999). Prepričanje, da ima glasba zdravilne učinke, je bilo prisotno v antični Grčiji, kjer so uporabljali glasbo, da bi pomirili osebe, ki so bile duševno bolne (Wigram et al., 2002; Gilliland, 1944). Filozofi, kot so Pitagora, Aristotel, Platon, Schopenhauer, Nietzsche in mnogi drugi, so bili mnenja, da glasba vpliva na izboljšanje harmonije in uravnoteženega načina življenja v povezavi s telesom in razumom (Wigram et al., 2002). Munro in Mount (1978) sta definirala glasbeno terapijo kot kontrolirano uporabo glasbe in njenih učinkov na osebo ob upoštevanju fizioloških, duševnih in čustvenih dejavnikov pri zdravljenju bolezni ali oviranosti.

Glasbena terapija je psihosocialni pristop, ki se usmerja na individualne zmožnosti osebe in ne na bolezen. Smisel je v tem, da se osebi poskuša ponuditi možnost povrnitve upanja, identitete, dosego cilja, socialno interakcijo in vključenost v aktivnosti (Milford, 2015). WFMT (2015) opredeljuje glasbeno terapijo kot uporabo glasbe, ki jo izvaja kvalificiran glasbeni terapevt, z namenom izboljšanja fizičnih, čustvenih in mentalnih primanjkljajev. Gre za proces, ki omogoča in spodbuja komunikacijo, medsebojne odnose, učenje, izražanje, organizacijo, z namenom zadovoljitve fizičnih, čustvenih, mentalnih, kognitivnih in socialnih potreb (WFMT, 2015; Koelsch, 2014). Glasbena terapija se uporablja v različnih kliničnih okoljih, kjer je glasbeni terapevt del zdravstvenega tima. Sem spada področje psihiatrije, gerontologije in rehabilitacije. Terapevtska uporaba glasbe se uporablja tudi pri osebah z učnimi težavami, težavami z govorom in težavami z gibanjem (Munro, Mount, 1978). V delovni terapiji govorimo o terapevtski uporabi glasbe, ki jo Solanki in sodelavci (2013) opredeljujejo kot neinvazivno obliko terapije, kjer se glasba uporablja kot terapevtsko sredstvo, pri čemer je lahko uporabljena aktivno ali pasivno. Pri aktivni obliki se osebe vključujejo v ustvarjanje glasbe, improvizirajo oziroma ponavljajo različne glasbene vzorce za terapevtom. Pri pasivni obliki oziroma receptivni obliki pa gre za poslušanje glasbe (Solanki et al., 2013). Delovna terapija uporablja glasbo v terapevtske namene kot pripravljeno metodo oziroma tehniko, kot aktivnost in kot okupacijo (Craig, 2008). V raziskavi Thompsonet svoje starejše udeležence (16 zdravih udeležencev in 16 bolnikov z alzheimerjevo boleznijo, ki je vrsta demence) prosi, naj opravijo kratko verbalno tekočo nalogo med poslušanjem klasične glasbe in brez glasbe, in ugotovil je da je glasba v ozadju izboljšala učinkovitost tako pri zdravih udeležencih kot

pri bolnikih z AB. Podobno so Mammar-ella et al 32 primerjali uspešnost zdravih starejših odraslih pri verbalni tekočini in delovnem spominu pri klasični glasbi, belem hrupu in pogojih brez glasbe ter ugotovili, da je le klasična glasba izboljšala kognitivno zmogljivost. Oba učinka sta bila pripisana povečani pozornosti, ki jo je vzbudila glasba. Tudi aktivno ustvarjanje glasbe pozitivno vpliva na zdravje, razpoloženje in kognicijo pri starejših.



Slika 2: Glasbena terapija

Vir: eDemenca. Pridobljeno s spletne strani <https://edemencia.si/mihaela-kavcic-intervju-glasbena-terapija/>

Raziskave o učinkih glasbene terapije

Cohen je 166 zdravih posameznikov, starih 65 let ali več, dodelil v 30-tedenski zborški program ali kontrolno skupino (običajna aktivnost) in ocenil njihovo zdravje, razpoloženje in aktivnost na začetku in po 12 mesecih. V primerjavi s kontrolno skupino je bilo zborovsko petje povezano z boljšim samoocenjevanjem zdravja in morale. Poleg tega je bilo manj prijavljenih osamljenosti in več prijavljenih udeležb v tedenskih dejavnostih (povzeto po Särkämö, T idr., 2012, 153–162). Spet druga raziskava je preverjala, kako vpliva skupinska glasba na starejše osebe z demenco. Starejše osebe z demenco (N = 104) so bile naključno razporejene v eksperimentalno ali kontrolno skupino. Eksperimentalna skupina je prejela 12 sej skupinske glasbene terapije (dve 30-minutni seji na teden 6 tednov), kontrolna skupina pa je prejela običajno oskrbo. Podatki so bili zbrani 4-krat: (1) 1 teden pred intervencijo, (2) 6. seja intervencije, (3) 12. seja intervencije in (4) 1 mesec po zadnji seji. Rezultati so razkrili, da je skupinska glasbena terapija zmanjšala depresijo pri osebah z demenco. Izboljšanje depresije se je pojavilo takoj po glasbeni terapiji in je bilo očitno med zdravljenjem. Raven kortizola se po skupinski glasbeni terapiji ni bistveno zmanjšala. Kognitivna funkcija se je znatno izboljšala na 6. seji, 12. seji in 1 mesecu po koncu sej; izboljšala se je zlasti funkcija kratkoročnega odpoklica. Intervencija skupinske glasbene terapije je imela največji vpliv pri osebah z blago in zmerno demenco (Chu, H idr., 2014, 209–217). Literatura navaja, da glasba ne samo, da pomaga pri razpoloženju ljudi temveč jih tudi poveže, če gre za skupinske glasbene terapije pri starejših osebah ali osebah z demenco.

Tudi sama sem pri anketiranju starejših oseb o zvrsti glasbe, ki jo najraje poslušajo opazila razliko v razpoloženju, nisem pa bila v stiku z osebami z demenco, da bi lahko videla sam vpliv glasbe na spomin. Samo vzdušje in razpoloženje starejših po tem, ko sem predvajala glasbo, katero so priporočali, da je njim ljuba se je zelo spremenilo, namreč upokoјenci so bili navdušeni nad pogovorom, mojim pristopom,

samo glasbo in kako so se lahko živeli v ritem melodije in celo podoživljali otroštvo in mlajša leta. Največji vtis je naredil intervju z babico, ki je lani dopolnila 90 let. Glasba je velik del njenega življenja, največ ji pomeni cerkvena glasba in zbor. Te pesmi so prepevali v otroštvu in v mladosti, ko se je tudi sama udeleževala pevskega zbora, zato ima zelo lepe spomine in ji glasba nudi uteho pred skrbmi in negativnim razpoloženjem.

Zaključek

Demenca predstavlja enega največjih izzivov sodobne družbe, saj z napredovanjem bolezni prizadene kognitivne funkcije, čustveno stanje in kakovost življenja oseb ter njihovih skrbnikov. Raziskave potrjujejo, da lahko glasbena terapija pomembno prispeva k obvladovanju simptomov demence, saj izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje anksioznost in depresijo ter spodbuja spominske in komunikacijske sposobnosti (Dečman, 2020; Särkämö et al., 2012). Študije tudi kažejo, da je vključevanje glasbe v vsakodnevne aktivnosti oseb z demenco koristno tako v institucionalnih okoljih kot v domači oskrbi (Bajc, 2019).

Zgodovinska uporaba glasbe kot terapevtskega sredstva (Solanki et al., 2013) se danes odraža v empiričnih raziskavah, ki potrjujejo njene pozitivne učinke. Glasbena terapija ni le oblika sprostitve, temveč ciljno usmerjena intervencija, ki lahko izboljša kakovost življenja oseb z demenco in zmanjša obremenitev skrbnikov.

Moje izkušnje z anketiranjem starejših oseb so dodatno potrdile ugotovitve raziskav. Opazila sem, da glasba močno vpliva na razpoloženje starejših, saj so bili ob poslušanju svoje najljubše glasbe vidno boljše volje, bolj komunikativni in nostalgичni. Še posebej me je navdušil intervju z 90-letno babico, ki je poudarila, da ji cerkvena glasba in spomini na zborovsko petje prinašajo občutek miru in povezanosti. To potrjuje, da glasba ne vpliva le na kognitivne funkcije, temveč tudi na čustveno stanje in občutek pripadnosti.

Viri, literatura:

1. Hozjan, T. (2010). Aktualne dejavnosti na področju medgeneracijskega sodelovanja v Sloveniji. *Andragoška Spoznanja*, 16(4), 45–52. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.4312/as.16.4.45-52>
2. Statistični urad Republike Slovenije
3. Dečman, K. (2020). Terapevtska uporaba glasbe pri osebah z demenco (Doctoral dissertation, Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta).
4. Bajc, M. (2019). Vloga prostočasnih aktivnosti pri preprečevanju demence (Doctoral dissertation, Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta)
5. Särkämö, T., Laitinen, S., Tervaniemi, M., Nummien, A., Kurki, M., & Rantanen, P. (2012). Music, emotion, and dementia: Insight from neuroscientific and clinical research. *Music and Medicine*, 4(3), 153–162.
6. Chu, H., Yang, C. Y., Lin, Y., Ou, K. L., Lee, T. Y., O'Brien, A. P., & Chou, K. R. (2014). The impact of group music therapy on depression and cognition in elderly persons with dementia: a randomized controlled study. *Biological research for Nursing*, 16(2), 209–217.
7. eDemenca (4. 2. 2025). Pridobljeno s spletne strani <https://edemenca.si/>

MATEJ ŠADL / je študent 2. letnika na študijskem programu Gerokineziologija na visokošolskem središču ERUDIO - Ljubljana. Članek je nastal v okviru predmeta Kineziologija starejše generacije in mentor pri izdelavi je bil dr. Marko Vidnjevič.

Povzetek: V članku je predstavljena problematika s staranjem povezano poškodovanje možganov in nastop bolezni demence. Kljub nevednosti zakaj pride do nastopa bolezni, je pa v članku opisano, kako nastop bolezni preprečiti oziroma kar se da s pomočjo glasbe zmanjšati ali omiliti. Opisani so vplivi glasbe na možgane in kako jo uporabljati za zdravljenje te bolezni.

Ključne besede: možgani, glasba, demenca, terapija, starostniki.

GLASBA LAHKO OHRANJA ZDRAVE MOŽGANE IN JIH ZDRAVI

Uvod

Možgani so zgrajeni tako, da se tekom našega življenja spreminjajo. Učenje in vadba glasbe bi lahko prispevala k zmanjšanju značilnega s starostjo povezanega kognitivnega upada. Glasba je lahko izjemno močno orodje za izboljšanje spomina tako pri splošni kot klinični populaciji. Staranje pogosto vključuje vrsto izzivov, kot so kognitivni upad, depresija v poznem življenju in socialna izolacija. V družbi, ki se hitro stara, je postalo ključno najti načine za spodbujanje uspešnega staranja, da bi preprečili in omejili kognitivne in čustvene okvare. Glasba je obetavno orodje za izboljšanje spomina in spodbujanje dobrega počutja (Ferreri, 2022).

Vpliv glasbe na možgane

Kognitivna rezerva je odpornost uma na poškodbe možganov, povezane s starostjo. Raziskave so pokazale, da so spodbudne življenjske izkušnje (npr. stopnja izobrazbe, duševno zahtevni poklici in življenjske navade, kot so družbena angažiranost in telesne dejavnosti) povezane z večjo odpornostjo na s starostjo povezane bolezni možganov (Stern, 2002). Znano je, da je glasba kognitivno stimulatívna in bi lahko prispevala k izgradnji takšne rezerve skozi vse življenje. Glasba ima edinstvene zahteve za naš živčni sistem (med drugim zaznavanje, kognitivni nadzor, spomin in motorične sposobnosti). Zdi se, da vseživljenjsko glasbeno znanje zmanjšuje kognitivni upad. Vendar pa ni nujno, da ste poklicni glasbenik, da bi imeli koristi od glasbenega izobraževanja. Raziskave kažejo, da že kratkotrajno glasbeno usposabljanje krepi kognicijo pri starejših (Bugos, 2007).

Celo pasivno poslušanje glasbe lahko povzroči izboljšane kognitivne sposobnosti (npr. bralno razumevanje ali sposobnost vožnje), ki so ključnega pomena za vsakodnevno življenje starejših odraslih. Na primer, dokazano je, da preprosta pasivna izpostavljenost glasbi v ozadju (zlasti klasični glasbi) med kognitivnimi nalogami izboljša kognitivne procese starejših odraslih, kot so hitrost obdelave, delovni spomin in epizodni spomin (Bottiroli, 2014). Poslušanje glasbe, ki spodbuja pozitivno razpoloženje, izboljša kognitivno delovanje.

Glasba lahko z malo kognitivnega napora odpre pozabljena vrata v naše spomine, kot so poroke, šolski plesi in zabave (Belfi, 2016). Glasba pomaga priklicati vse spomine, ki ste jih povezali s pesmijo. Na primer, » pretres spomina« je koncept, ki se uporablja za opis izboljšane spomina na dogodke, ki se zgodijo med adolescenco in zgodnjo odraslostjo in so pogosto ostri. Pesem postane zvočna podlaga za določen čas, na primer med poletnim druženjem z določeno skupino prijateljev.

Glasba ima veliko moč, da vzbuja močna čustva in intenziven užitek ter tako spreminja subjektivno razpoloženje in vzbujenje (Koelsch, 2014). Glasbo kot čustveno spodbudo lahko uporabimo kot pomoč pri begu iz vsakdanjega življenja skozi domišljijo ali obujanje avtobiografskih spominov. Poleg tega glasbene dejavnosti pogosto vključujejo družbene funkcije, ki spodbujajo socialni stik, empatijo, sodelovanje in občutek pripadnosti drugim.

Glasba kot zdravilo za Alzheimerjevo bolezen in demenco

Glasba vzbuja čustva in spomine, zato ima glasbena intervencija terapevtske koristi za ljudi z demenco ali Alzheimerjevo boleznijo. Dokazano je, da glasbene intervencije zmanjšajo pacientovo vznemirjenost ter izboljšajo komunikacijo in odnose z negovalci.

Demenca je krovni izraz, ki se uporablja za opis posledične motnje zaradi možganske bolezni ali poškodbe, ki jo zaznamuje izguba spomina in kognitivnih sposobnosti. Alzheimerjeva bolezen je najpogostejši vzrok demence, saj predstavlja 60 do 80 % primerov. Trenutno ni zdravila in ni znanega načina za preprečevanje Alzheimerjeve bolezni, ki vodi do progresivne izgube spomina, zmede in okvarjene kognitivne funkcije. Ta uničujoča degenerativna možganska bolezen prizadene milijone ljudi po vsem svetu. Kljub dejstvu, da je možnost zdravljenja omejena, je vse več dokazov, ki kažejo, da ima tudi igranje glasbenega instrumenta ugoden učinek na možgane in lahko potencialno zmanjša tveganje za razvoj Alzheimerjeve bolezni.

Za igranje z glasbenim izražanjem morajo naši možgani obdelati zelo zapletene senzorične informacije iz naših rok, oči in ušes, da bi ustvarili potrebne usklajene gibe. Raziskovalne študije so pokazale, da lahko igranje glasbenega instrumenta pozitivno vpliva na nevronske povezave v človeških možganih, ker igranje glasbe zahteva kombinacijo motornih, slušnih, procesnih hitrosti in kognitivne sposobnosti.

Ena študija, izvedena na Univerzi v Helsinkih, je pokazala, da so starejši odrasli, ki so igrali instrument imeli boljše kognitivno delovanje in manjše tveganje za razvoj demence v primerjavi s tistimi, ki nikoli niso igrali instrumenta. Študija je sledila več kot 1.000 udeležencem, starih od 60 do 85 let, v povprečju 9 let, in ugotovila, da so tisti, ki so igrali instrument, imeli 64-odstotno zmanjšano tveganje za razvoj demence v primerjavi s tistimi, ki niso.

Druga študija, objavljena v "Frontiers v psihologiji", pravi, da igranje klavirja že po šestih mesecih koristi in izboljšuje kognitivne funkcije pri starejših odraslih. Študija je sledila 60 udeležencem, starih od 60-85 let, ki so imeli blago kognitivno okvaro – stanje, ki je pogosto pred Alzheimerjevo boleznijo. Udeleženci so bili razdeljeni v dve skupini. Ena skupina je šest mesecev vadila klavir, druga skupina pa ne. Skupina, ki je prejela učne ure klavirja, je pokazala pomembno izboljšanje kognitivnih funkcij, vključno s spominom, pozornostjo in hitrostjo obdelave.

Nevrolog Northwestern Medical Gruppe Borna Bonakdarpour, dr. med. pravi, da ko uporabljajo glasbeno intervencijo, iščejo področja in mreže v možganih, ki so nedotaknjena in služijo kot mostovi in pomagajo področjem, ki ne delujejo dobro. Dr. Bonakdarpour navaja, da petje je na primer lahko most do boljše komunikacije z jezikom. Ritmična narava glasbe lahko ljudem pomaga bolje hoditi.

Alzheimerjeva bolezen se po možganih širi po vzorcu. Običajno se začne v predelih možganov, odgovornih za spomin, in konča v možganskem deblu, ki ima ključno vlogo pri nadzoru srca in pljuč ter požiranju. Dolgoročni spomin na glasbo ostane nedotaknjen do zelo poznih stopenj napredovanja bolezni, tik preden bolezen napade možgansko deblo. Trenutno ni znano, zakaj Alzheimerjeva bolezen nazadnje prizadene to področje. Teorija glasbene intervencije je, da lahko aktiviranje tega dela možganov pomaga spodbuditi druge dele možganov, da izboljšajo razpoloženje in družbeno angažiranost pri ljudeh z demenco.

Glasbena terapija za starejše vključuje uporabo glasbenih posegov, ki jih vodijo usposobljeni strokovnjaki, za reševanje edinstvenih potreb in izzivov, s katerimi se srečujejo starejši. Gre za holistični pristop, ki priznava terapevtski potencial glasbe pri spodbujanju fizičnega, psihološkega in socialnega blagostanja.

Glasbena terapija ima lahko različne oblike, vključno s poslušanjem glasbe, petjem, igranjem na glasbila in gibalnimi dejavnostmi. Cilj je vključiti starejše v glasbene izkušnje, ki lahko pozitivno vplivajo na njihovo čustveno in kognitivno dobro počutje.

Kako deluje glasbena terapija

Glasbena terapija deluje tako, da se dotakne prirojenega odziva možganov na glasbo. Raziskave so pokazale, da se ob poslušanju ali sodelovanju pri glasbi aktivirajo različna področja možganov, vključno s tistimi, ki so odgovorni za spomin, čustva in motorične sposobnosti. Tukaj je nekaj ključnih načinov, na katere glasbena terapija deluje pri starejših:

- Čustveno in duševno dobro počutje: glasba lahko prebudi čustva in ustvari občutek veselja, sprostitve ali nostalgije. Starejšim lahko pomaga izraziti svoja čustva, zmanjša tesnobo in stres ter izboljša splošno razpoloženje.
- Kognitivno izboljšanje: Ukvarjanje z glasbo aktivira različne kognitivne procese, vključno s pozornostjo, spominom in izvršilnimi funkcijami. Glasbena terapija lahko starejšim pomaga izboljšati njihove kognitivne sposobnosti, kot so priklic spomina, verbalno izražanje in reševanje problemov.
- Izboljšanje fizičnih in motoričnih sposobnosti: Glasbena terapija lahko izboljša tudi telesne in motorične sposobnosti starejših. Z ritmičnimi aktivnostmi, gibanjem ob glasbi ali igranjem na glasbila lahko starejši izboljšajo koordinacijo, ravnotežje in fino motoriko.

Glasbena terapija je prilagojena posebnim potrebam in željam vsakega starostnika. Terapevt oceni posameznikove sposobnosti, cilje in izzive, da oblikuje prilagojene intervencije, ki povečajo terapevtske koristi glasbe.

Prednosti glasbene terapije za starejše

Glasbena terapija se je izkazala za močno orodje za izboljšanje počutja starejših na različne načine. Terapevtski učinki glasbe presegajo zgolj užitek in ponujajo številne koristi za čustveno, duševno in fizično zdravje. Raziščimo nekaj ključnih prednosti glasbene terapije za starejše.

Glasba ima sposobnost vzbuditi močna čustva in ustvariti občutek nostalgije. Pri starejših se lahko glasba dotakne spominov, sproži pozitivna čustva in zmanjša občutke tesnobe, stresa in depresije. Poslušanje znanih pesmi ali sodelovanje v glasbenih terapevtskih sejah lahko dvigne razpoloženje, poveča samospoštovanje ter zagotovi občutek udobja in povezanosti. Glasba izboljša priklic spomina, spodbudi kognitivne funkcije in izboljša splošno kakovost življenja.

Ukvarjanje z glasbo lahko močno vpliva na kognitivne sposobnosti starejših. Stimulira različna področja možganov, izboljšuje spomin, pozornost in koncentracijo. Glasbena terapija je lahko še posebej koristna za starejše s kognitivnimi motnjami, saj pomaga upočasniti kognitivni upad in izboljšati kognitivne funkcije. Z glasbenimi dejavnostmi in vajami se lahko starejši vključijo v ritmične vzorce, vokalizacijo in gibanje, ki spodbujajo nevronske povezave in spodbujajo plastičnost možganov. Te dejavnosti lahko izboljšajo tudi veščine reševanja problemov, ustvarjalnost in jezikovne sposobnosti.

Glasbena terapija ni omejena na pasivno poslušanje; lahko vključuje tudi telesno udeležbo. Ukvarjanje z glasbenimi dejavnostmi, kot so petje, ples ali igranje na glasbila, lahko pomaga izboljšati telesno koordinacijo, ravnotežje in motorične sposobnosti pri starejših. Za starostnike z omejeno mobilnostjo lahko glasbeno terapijo prilagodimo njihovim zmožnostim in vključuje nežne gibe in vaje, ki spodbujajo prožnost in gibljivost sklepov. To lahko prispeva k dobremu fizičnemu počutju in izboljša splošno fizično zdravje. Vključitev glasbene terapije v oskrbo starejših lahko zagotovi številne koristi, vključno s čustvenim in duševnim dobrim počutjem, kognitivnim izboljšanjem ter izboljšanjem fizičnih in motoričnih sposobnosti.

Kako glasba pomaga negovalcem nekoga z Alzheimerjevo boleznijo

Glasba ne koristi samo osebi z Alzheimerjevo boleznijo, ampak tudi njenim negovalcem. Ena od študij dr. Bonakdarpourja je pokazala, da je glasbena intervencija izboljšala vznemirjenost in tesnobo tako pacienta kot njegovega skrbnika. Družbena komunikacija med pari se je izboljšala tako na verbalni kot neverbalen način, kot je očesni stik. Pri kontrolni skupini te študije, ki ni uporabljala glasbene intervencije, se je komunikacija poslabšala. »Ljudje z Alzheimerjevo boleznijo lahko spet oživijo, ko slišijo glasbo. Nekateri začnejo plesati sami ali s svojimi skrbniki, kar je zelo veliko,« pravi dr. Bonakdarpour. "Negovalci najdejo izgubljeno osebo v kontekstu glasbe."

Vključevanje glasbene terapije v oskrbo starejših

Glasbena terapija se je izkazala za dragoceno in učinkovito orodje za spodbujanje dobrega počutja in izboljšanje kakovosti življenja starejših. Obstaja več načinov za vključitev glasbene terapije v oskrbo starejših, vključno s programi individualizirane glasbene terapije, skupinskimi glasbenimi terapevtskimi sejami in glasbenimi dejavnostmi.

Individualizirani programi glasbene terapije so prilagojeni posebnim potrebam in željam vsakega starostnika. Usposobljeni glasbeni terapevt tesno sodeluje s posameznikom, da prepozna njegove glasbene preference, pretekle izkušnje in čustvene povezave z določenimi pesmimi ali žanri. Ti programi običajno vključujejo srečanja ena na ena, kjer glasbeni terapevt vključi starejšega v dejavnosti, kot so petje, igranje instrumentov ali poslušanje izbrane glasbe. Terapevt uporablja glasbo kot medij za doseganje terapevtskih ciljev, izboljšanje čustvenega počutja in spodbujanje kognitivnih funkcij. Z vključitvijo prilagojene glasbene izbire in individualiziranih terapevtskih tehnik lahko glasbeni terapevti ustvarijo smiselno in vplivno izkušnjo za starejše.

Skupinske glasbene terapije nudijo starejšim priložnost, da sodelujejo z drugimi in izkusijo terapevtske koristi glasbe v družabnem okolju. Te seje lahko vključujejo petje, igranje instrumentov in sodelovanje v skupinskih dejavnostih ustvarjanja glasbe. Skupinska glasbena terapija spodbuja socialno interakcijo, komunikacijo in občutek skupnosti med starejšimi. Pomaga lahko zmanjšati občutke osamljenosti in izoliranosti, hkrati pa spodbuja spodbudno in vključujoče okolje. Skupinska srečanja ponujajo tudi priložnosti za obujanje spominov, izmenjavo spominov in ustvarjanje novih povezav. Glasbeni terapevti vodijo te seje in zagotavljajo, da so dejavnosti privlačne, prijetne in pomembne za vse udeležence.

Poleg formalnih glasbenih terapevtskih sej ima lahko vključevanje glasbenih dejavnosti v nego starejših številne koristi. Te dejavnosti lahko enostavno izvajajo negovalci, družinski člani ali izvajalci oskrbe starejših. Dejavnosti, ki temeljijo na glasbi, lahko vključujejo petje ob

najljubših pesmih, ples ob ritmičnih taktih ali igranje glasbil. Te dejavnosti spodbujajo čute, spodbujajo fizično gibanje in nudijo priložnosti za samoizražanje in ustvarjalnost. Poleg tega je lahko uporaba glasbe kot pomoč pri spominu še posebej koristna za starejše s kognitivnimi motnjami. Zane pesmi iz njihove preteklosti lahko obudijo spomine, sprožijo pogovore in izboljšajo njihovo splošno počutje. Z vključitvijo individualiziranih glasbenoterapevtskih programov, skupinskih glasbenoterapevtskih sej in glasbenih dejavnosti v nego starejših lahko negovalci in zdravstveni delavci izkoristijo terapevtsko moč glasbe za izboljšanje splošnega dobrega počutja in kakovosti življenja starejših.

Ko gre za glasbeno terapijo za starejše, je izbira prave glasbe bistvena za povečanje terapevtskih koristi. Različni posamezniki se lahko različno odzivajo na različne vrste glasbe, zato je pomembno, da upoštevamo osebno izbiro glasbe, žanr in tempo ter kulturne in osebne preference.

Prilagoditev izbire glasbe je ključni vidik glasbene terapije za starejše. Z izbiro glasbe, ki ima za posameznika osebni pomen in pomen, lahko priključite spomine, čustva in pozitivne asociacije. Razmislite o izbiri pesmi iz njihove mladosti, posebnih trenutkov v njihovem življenju ali pesmi, ki imajo osebni pomen. Ta osebni pristop lahko poveča terapevtski učinek glasbe in ustvari globljo povezanost posameznika.

Pri izbiri glasbe za terapijo je pomembno upoštevati žanr in tempo pesmi. Različne zvrsti glasbe lahko izzovejo različna čustva in odzive. Na primer, pomirjujoča klasična glasba lahko pomaga pri spodbujanju sprostitve in zmanjšanju tesnobe, medtem ko lahko optimistična in živahna glasba spodbudi gibanje in angažiranost. Kar zadeva tempo, je koristno izbrati glasbo s tempom, ki ustreza želenemu terapevtskemu izidu. Počasnejši ritmi lahko spodbujajo sprostitvev in občutek umirjenosti, medtem ko lahko hitrejši ritmi spodbudijo energijo in gibanje. Pomembno je vedeti, da se lahko individualne preference in odzivi razlikujejo, zato je nujno, da opazujete in se temu ustrezno prilagodite.

Upoštevanje kulturnih in osebnih preferenc je ključnega pomena pri glasbeni terapiji za starejše. Različne kulture imajo različne glasbene tradicije in preference, ki lahko vzbudijo občutek domačnosti in ugodja. Za ustvarjanje smiselne terapevtske izkušnje je pomembno spoštovati in vključiti te kulturne preference. Poleg tega je bistvenega pomena upoštevanje osebnih preferenc. Nekateri posamezniki imajo lahko posebne glasbene preference ali priljubljene izvajalce, ki imajo zanje osebni pomen. Če v terapevtske seje vključite njihove najljubše pesmi ali izvajalce, lahko povečate sodelovanje in ustvarite pozitivno in prijetno izkušnjo. Ne pozabite, da je cilj glasbene terapije za starejše spodbujati čustveno dobro počutje, kognitivno izboljšanje in telesno izboljšanje. S skrbno izbiro glasbe, ki odmeva s posameznikom, lahko ustvarite terapevtsko okolje, ki podpira njegove edinstvene potrebe.

Izvajanje glasbene terapije na domu

Glasbena terapija je lahko odličen način za izboljšanje počutja starejših in jo je mogoče enostavno izvajati doma. Z ustvarjanjem sproščujočega glasbenega okolja, ukvarjanjem s petjem in plesom ter uporabo glasbe kot pomoč pri spominu lahko svojim ljublim zagotovite terapevtske koristi.

Če želite ustvariti sproščujoče glasbeno okolje doma, upoštevajte naslednje:

- Izbira glasbe: izberite pomirjujočo in pomirjujočo glasbo, ki odmeva z željami vaše ljubljene osebe. Mehka klasična glasba, instrumentalne melodije ali naravni zvoki lahko pomagajo ustvariti mirno vzdušje.
- Udoben prostor: ustvarite določen prostor, kjer lahko vaša ljubljena oseba udobno sedi ali leži med poslušanjem glasbe. Za večjo sprostitvev postavite blazine ali udoben stol.
- Odstranite motnje: Zmanjšajte hrup v ozadju in motnje, da omogočite ljubljene osebi, da se popolnoma potopi v izkušnjo glasbene terapije. Zaprite okna, da zmanjšate zunanje zvoke in izklopite televizijo ali druge naprave.

Dejavnosti petja in plesa lahko spodbujajo občutek veselja, povezanosti in fizičnega gibanja. Razmislite o naslednjih zamislih:

- Karaoke Sessions: Spodbujajte svojo ljubljeno osebo, da zapoje svoje najljubše pesmi z uporabo naprave za karaoke ali preproste nastavitve mikrofona. Petje lahko spodbudi spomine, izboljša razpoloženje in nudi izhod za samoizražanje.
- Plesne zabave: Prižgite si živahno glasbo in se skupaj udeležite nežnih plesnih gibov. Ples ob ritmičnih melodijah lahko spodbuja telesno aktivnost, izboljša koordinacijo in dvigne razpoloženje.
- Glasbene igre: vključite glasbo v igre, kot so glasbeni stoli ali Simon Says. Te dejavnosti so lahko prijetne in pomagajo spodbuditi kognitivne funkcije.

Glasba je močno povezana s spominom, zaradi česar je dragoceno orodje za posameznike s kognitivnimi motnjami. Razmislite o teh strategijah:

- Prilagojeni sezname predvajanja: ustvarite prilagojene seznime predvajanja s pesmimi iz preteklosti vaše ljubljene osebe. Stari priljubljeni lahko obujajo spomine in sprožijo pogovore.

- Petje znanih pesmi: Spodbujajte ljubljeno osebo, naj zapoje pesmi, ki jih dobro pozna. Tudi če imajo težave z verbalno komunikacijo, se morda še vedno spomnijo besedil in najdejo tolažbo v petju.
- Glasba in rutina: uporabite glasbo za vzpostavitev rutine. Na primer, predvajajte določeno pesem med obrokom ali drugimi dnevnimi aktivnostmi. Dosledna povezava med glasbo in rutino lahko pomaga spodbuditi spomin in ustvari občutek domačnosti.

Z izvajanjem tehnik glasbene terapije doma lahko pripomorete k izboljšanju čustvenega počutja, kognitivnih funkcij in fizične angažiranosti vaših najdražjih. Ne pozabite biti potrpežljivi in prilagodljivi ter prilagoditi dejavnosti njihovim posebnim potrebam in željam.

Zaključek

Glasba je strukturna, matematična in arhitekturna. Temelji na razmerjih med eno noto in drugo. Morda se tega ne zavedate, vendar morajo vaši možgani opraviti veliko računalništva, da to razumejo. Skratka, glasbena terapija je lahko dragoceno orodje za izboljšanje zdravja in dobrega počutja starejših. Ne glede na to, ali gre za poslušanje glasbe, petje ali igranje instrumenta, lahko glasba močno vpliva na naše fizično, čustveno in duševno zdravje. Glasba je močno orodje za boj proti čustvenim in kognitivnim motnjam, povezanim s staranjem. Glasba je prijetna in družabna dejavnost, ki je dostopna vsakomur ne glede na njegovo ozadje (npr. izobrazbo, prejšnje glasbene izkušnje).

Viri in literatura:

1. Johns Hopkins Medicine, Keep Your Brain Young with Music, Pridobljeno 10. 11. 2024 s <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/keep-your-brain-young-with-music>
2. Northwestern Medicine®, Music as Medicine for Alzheimer's Disease and Dementia, Pridobljeno 10. 11. 2024 s <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/emotional-health/music-as-medicine-alzheimers-dementia>
3. Psychology Today, How Music Can Keep Aging Brains Healthy, pridobljeno 15. 11. 2024 s <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-of-choice/202310/how-music-can-keep-aging-brains-healthy>
4. Riverside Music Studio, Can playing piano help prevent alzheimers disease, Pridobljeno 10. 11. 2024 s <https://riversidemusicstudios.com/2023/10/can-playing-piano-help-prevent-alzheimers-disease/>
5. WebMD LLC, Health Benefits of Music Therapy for Older Adults, Pridobljeno 13. 11. 2024 s <https://www.webmd.com/healthy-aging/music-therapy-for-older-adults/>

PRIMOŽ VIŽIN / je študent 2. letnika na študijskem programu Gerokineziologija na visokošolskem središču ERUDIO - Ljubljana. Članek je nastal v okviru predmeta Kineziologija starejše generacije in mentor pri izdelavi je bil dr. Marko Vidnjevič.

Povzetek: Kakšen pomen ima narodno zabavna glasba, kako narodno zabavna glasba vpliva na počutje starostnika,

Ključne besede: narodno zabavna glasba, pomen, koristi.

VPLIV NARODNO-ZABAVNE GLASBE NA STAROSTNIKA

Uvod

Narodno-zabavna glasba se je razvila iz ljudske glasbe, s čimer je mišljeno godčevsko igranje in ljudsko petje. Narodno-zabavna glasba je glasbena zvrst, za katero so značilne ljudsko (etnično) obarvane pesmi. Razširjena je predvsem v Sloveniji, Avstriji, Švici in Nemčiji, pa tudi na Češkem ter v Italiji (južna Tirolska). Na Slovenskem je znana in razširjena še najbolj po zaslugi številnih narodno-zabavnih ansamblov. Tovrstna glasba je pogosto prisotna na veselicah, porokah, njej pa je posvečenih tudi kar nekaj festivalov in tekmovanj. Narodno-zabavna glasba ima na starostnike običajno zelo pozitiven in specifičen vpliv, saj se povezuje z njihovimi spomini, kulturno identiteto in občutkom domačnosti.

Teoretično izhodišče tega članka sloni na treh ključnih raziskavah:

1. Glasba in avtobiografski spomin – Študija El Haj et al. (2012) poudarja, da glasba, povezana z osebnimi izkušnjami, spodbuja avtobiografske spomine pri starostnikih, kar prispeva k izboljšanju njihovega počutja.
2. Povezava glasbe z duševnim zdravjem – Po raziskavah Cuddy in Duffin (2005) lahko glasba pomaga pri ohranjanju spominskih funkcij pri bolnikih z Alzheimerjevo boleznijo in drugimi oblikami demence.
3. Glasba in fizična aktivnost – Raziskava Quiroga Murcia et al. (2010) kaže, da ples izboljšuje ravnotežje, koordinacijo in splošno fizično kondicijo starostnikov.

Na podlagi teh teoretičnih izhodišč se članek osredotoča na raziskovalno vprašanje: Kako narodno-zabavna glasba vpliva na starostnike glede na njihove spomine, duševno zdravje in fizično aktivnost?

Most med preteklostjo in sedanjostjo

Narodna-zabavna glasba ima velik vpliv na starostnike, saj pogosto obuja spomine in občutke nostalgije, kar pripomore k izboljšanju njihovega počutja. Pri poslušanju te vrste glasbe se starostniki spominijo mladostnih dni, pomembnih dogodkov, kot so poroke, praznovanja in lokalne veselice, ter srečnih družinskih trenutkov. Glasba tako deluje kot most med preteklostjo in sedanjostjo, kar jim lahko prinaša občutek domačnosti in varnosti, še posebej v obdobju, ko so pogoste spremembe in lahko občutijo izgubo rutine ali identitete. Ena od anketirank, gospa Marija (72 let), je dejala: „Ob tej glasbi podoživljam mladostne dni, ko smo se družili na veselih dogodkih in plesali do jutra.“

Študije so pokazale, da ima glasba pomembno vlogo pri ohranjanju spominov in identitete pri starostnikih, še posebej pri tistih z demenco ali Alzheimerjevo boleznijo. Tovrstna glasba pogosto spodbudi avtobiografske spomine, saj aktivira dele možganov, ki so povezani z dolgoročnim spominom in čustvi. Na ta način glasba omogoča, da se spominijo preteklih dogodkov, ljudi in krajev, kar lahko pozitivno vpliva na njihovo samopodobo in občutek vrednosti. Študije kot je npr. El Haj et al. (2012) je pokazala, da glasba z osebno zgodovino lahko spodbudi avtobiografske spomine in tudi izboljša razpoloženje.

Nostalgija, ki jo sproži narodno-zabavna glasba, prav tako krepi občutek pripadnosti. Ta glasba je pogosto povezana s tradicijo, kulturno identiteto in skupnostjo, kar starostnikom pomaga, da ohranijo povezavo s svojo kulturno dediščino in občutijo pripadnost skupnosti.

Podpora pri duševnem zdravju in socialni vključenosti

Narodno-zabavna glasba ima močan vpliv na duševno zdravje starostnikov, saj spodbuja socialne stike, izboljšuje razpoloženje in zmanjšuje občutek osamljenosti. Na družabnih dogodkih, kjer se predvaja ta glasba, se starostniki pogosto vključijo v pogovor, petje ali ples, kar krepi njihove socialne vezi in ustvarja priložnosti za nova prijateljstva. To zmanjšuje izolacijo ter spodbuja občutek pripadnosti in veselja.

Poslušanje narodno-zabavne glasbe spodbuja sproščanje dopamina, nevrottransmitterja, ki izboljšuje razpoloženje in zmanjšuje stres ter tesnobo. Zaradi živahnih ritmov in melodij ta glasba prinaša občutek sproščenosti, kar je še posebej dragoceno v starosti, ko so prisotne različne zdravstvene in psihološke težave.

Poleg tega ima narodno-zabavna glasba močno nostalgичno vrednost. Povezana je s spomini in kulturno dediščino, kar starostnikom prinaša občutek domačnosti in čustvene varnosti. Glasba, ki jo poznajo iz mladosti, jim pomaga ohranjati stik s svojo preteklostjo, skupnostjo in družino, kar pozitivno vpliva na njihovo samozavest in duševno stabilnost. Tako narodno-zabavna glasba ni le oblika zabave, temveč pomemben dejavnik dobrega počutja in kakovosti življenja starostnikov.

Spodbujanje plesa in gibanje v ritmu

Narodno-zabavna glasba ima pogosto značilen ritem, ki spodbuja ljudi, da se gibajo v njegovem ritmu. Ples, ki je lahko del takšnih glasbenih aktivnosti, je naravna oblika telesne aktivnosti. Raziskave so pokazale, da ples pri starejših izboljša ravnotežje, koordinacijo, mišično moč in gibljivost. Na primer, študija Quiroga Murcia et al. (2010) je pokazala, da ples, vključno z glasbo, ki jo izvajajo v skupini, povečuje telesno gibljivost, krepi mišice in izboljšuje kardiovaskularno zdravje. Plesne aktivnosti, ki so pogosto povezane z narodno-zabavno glasbo, omogočajo starostnikom, da ob tem ohranijo socialne stike, kar še dodatno povečuje pozitivne učinke na njihovo psihološko in telesno počutje.

Raziskave na področju glasbene terapije so pokazale, da glasba povečuje motivacijo za telesno vadbo. Po podatkih študije Thompson et al. (2001) glasba izboljša vzdržljivost pri starejših, saj povečuje njihovo motivacijo za sodelovanje v telesnih aktivnostih. Glasba, ki ima prijeten ritem, omogoča, da se starejši lažje vključijo v aerobne vaje, kot so hoja, kolesarjenje ali aerobika, saj ritem glasbe zmanjša občutek napora in pomaga pri usklajevanju gibov. Za starostnike, ki bi se sicer težko odločili za telesno aktivnost, je glasba lahko odločilen dejavnik za njihovo sodelovanje v vadbi, ter ob glasbi, ki jo poznajo vse od svoje mladosti jim je to še lažje.

Glasba in ples krepita ne le telo, temveč tudi kognitivne funkcije, kot so spomin, koncentracija in koordinacija. Študije, kot so tiste objavljene v revijah Journal of Aging and Physical Activity in Journal of Music Therapy, kažejo, da glasba, povezava z ritmičnim gibanjem in ponavljajoče se koreografije lahko izboljšajo kognitivne funkcije pri starostnikih ter pomagajo ohranjati miselno prožnost. Plesne aktivnosti ob narodno-zabavni glasbi vključujejo pomnjenje plesnih korakov in koordinacijo, kar spodbuja možgansko aktivnost in prispeva k boljši mentalni prožnosti.

Tabela 1: Povezanost starostnikov z narodno-zabavno glasbo glede na starost

Starostna skupina (leta)	Pogostost poslušanja narodno-zabavne glasbe (%)
65-74	50%
75-84	70%
85+	90%

Vir: Pril. iz Quiroga Murcia et al., 2010

Zaključek članka

Narodno-zabavna glasba igra pomembno vlogo pri izboljšanju kakovosti življenja starostnikov, saj pozitivno vpliva na njihove spomine, duševno zdravje in fizično aktivnost. Sposobnost te glasbe, da vzbuja nostalgичne spomine, zmanjšuje stres in tesnobo ter hkrati spodbuja gibanje, dokazuje njen večplasten vpliv.

Skozi povezavo teorije in ugotovitev je jasno, da glasba služi kot most med preteklostjo in sedanostjo, krepi socialno povezanost ter spodbuja fizično aktivnost. Spodbujanje glasbenih aktivnosti med starostniki je zato ključnega pomena za ohranjanje njihove vitalnosti in povezanosti z lastno kulturo ter skupnostjo.

Njena moč se ne kaže le v sprostitvi in veselju, temveč tudi v terapevtskem učinku, ki pomaga pri ohranjanju spomina, zmanjševanju stresa in izboljšanju splošnega počutja. Ker omogoča povezovanje preteklosti s sedanjostjo in spodbuja aktivno življenje, ostaja pomemben del vsakdana številnih starostnikov. Spodbujanje glasbenih dejavnosti je zato ključno za njihovo dobrobit in kakovostno staranje.

Viri, literatura in opombe:

1. Bugos, J. A., Perlstein, W. M., McCrae, C. S., Brophy, T. S., & Bedenbaugh, P. H. (2007) – Individualized piano instruction enhances executive functioning and working memory in older adults. *Neuropsychology of Aging*, 29(4), 632–641. Individualized piano instruction enhances executive functioning and working memory in older adults.
2. Cheng, Y., Qin, Q., Tang, P., & Wang, J. (2016) - The impact of music therapy on physical recovery in the elderly. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 48(9), 790–795. The impact of music therapy on physical recovery in the elderly.
3. El Haj, M., Fasotti, L., & Allain, P. (2012) – The role of music in autobiographical memory for people with Alzheimer’s disease. *Aging and Mental Health*, 16(7), 775–782. The role of music in autobiographical memory for people with Alzheimer’s disease. *Aging and Mental Health*.
4. Quiroga Murcia, J. A., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010) - Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health Journal*, 2(2), 149–163. Shall we dance? An exploration of the
5. Thompson, W. F., Schellenberg, E. G., & Husain, G. (2001) - Arousal, mood, and the Mozart effect. *Psychological Science*, 12(3), 248–251.

ŽAN LUKA KOCJANČIČ / Članek je nastal v okviru predmeta Kineziologija starejše generacije in mentor pri izdelavi je bil dr. Marko Vidnjevič. Med opravljanjem srednje šole se je tudi profesionalno ukvarjal z nogometom. Odlikuje ga odločnost, zagnanost in disciplina.

Povzetek: V članku z naslovom *Glasba kot zdravilo: vpliv glasbe na zdravje in počutje starejših* je bil obravnavan pomen glasbe kot terapevtsko orodje za izboljšanje duševnega, telesnega in socialnega zdravja starejših oseb. Raziskave so pokazale, da je glasba pomagala pri zmanjšanju tesnobe, depresije in stresa ter izboljšala je razpoloženje pri starejših. Poleg tega je poslušanje glasbe pozitivno vplivalo na kognitivne funkcije, kot so spomin, pozornost in koncentracija, kar je še posebej koristno za osebe z demenco. Glasba je tudi krepila socialne vezi, saj je omogočala povezovanje in sodelovanje v skupinskih dejavnostih. Članek se zaključuje s spoznanjem, da je glasba pomembna podpora za kakovostno staranje in izboljšanje počutja starejših.

Ključne besede: glasba, zdravje starejših, kognitivne funkcije, socialna povezanost.

GLASBA KOT ZDRAVILO: VPLIV GLASBE NA ZDRAVJE IN POČUTJE STAREJŠIH

Uvod

Vloga glasbe v življenju posameznika sega daleč onkraj zgolj uživanja v melodijah. Gre za univerzalni jezik, ki presega kulturne in generacijske meje, spodbuja čustveno izražanje ter krepi občutek povezanosti in pripadnosti. Še posebej pomembno vlogo pa ima glasba v življenju starejših ljudi, saj vpliva na njihovo telesno in duševno zdravje ter splošno kakovost življenja. V kontekstu demografskih trendov, kjer svetovno prebivalstvo hitro ostaja, narašča tudi število starejših, ki se soočajo s težavami, kot so socialna izolacija, kognitivni upad in duševne stiske. Glasba lahko v teh primerih deluje kot močno terapevtsko orodje. Na primer, raziskave so pokazale, da poslušanje ali aktivno ustvarjanje glasbe pri osebah z demenco spodbuja spomin in zmanjšuje občutke zmedenosti. Poleg tega petje v pevskih zborih ali udeležba na glasbenih delavnicah starejšim pomaga premagovati osamljenost in vzpostavljati socialne stike.

Glasba in duševno zdravje

Starost prinaša številne izzive, med drugim upad telesnih sposobnosti, izgubo bližnjih ter morebitno osamljenost in socialno izolacijo. Glasba lahko v teh težkih trenutkih služi kot močno terapevtsko orodje. Psihologi in nevroznanstveniki že dolgo poudarjajo, da glasba omogoča izražanje občutkov, sproščanje stresa ter izboljšanje razpoloženja.

Raziskave potrjujejo, da glasba neposredno vpliva na nevrokemične procese v možganih. Študija Koelscha (2014) je pokazala, da poslušanje glasbe spodbuja sproščanje nevrotransmiterjev, kot so dopamin, serotonin in oksitocin, ki so povezani z občutkom ugodja, zmanjšanjem stresa ter večjo socialno povezanostjo. Koelsch je v svoji raziskavi uporabil funkcijsko magnetno resonanco (fMRI) in EEG metode, da bi analiziral aktivnost možganov pri udeležencih, ki so poslušali različne glasbene vzorce. Ugotovil je, da ima glasba močan vpliv na limbični sistem, ki uravnava čustva, ter na orbitofrontalno skorjo, ki je povezana s procesiranjem nagrad in ugodja.

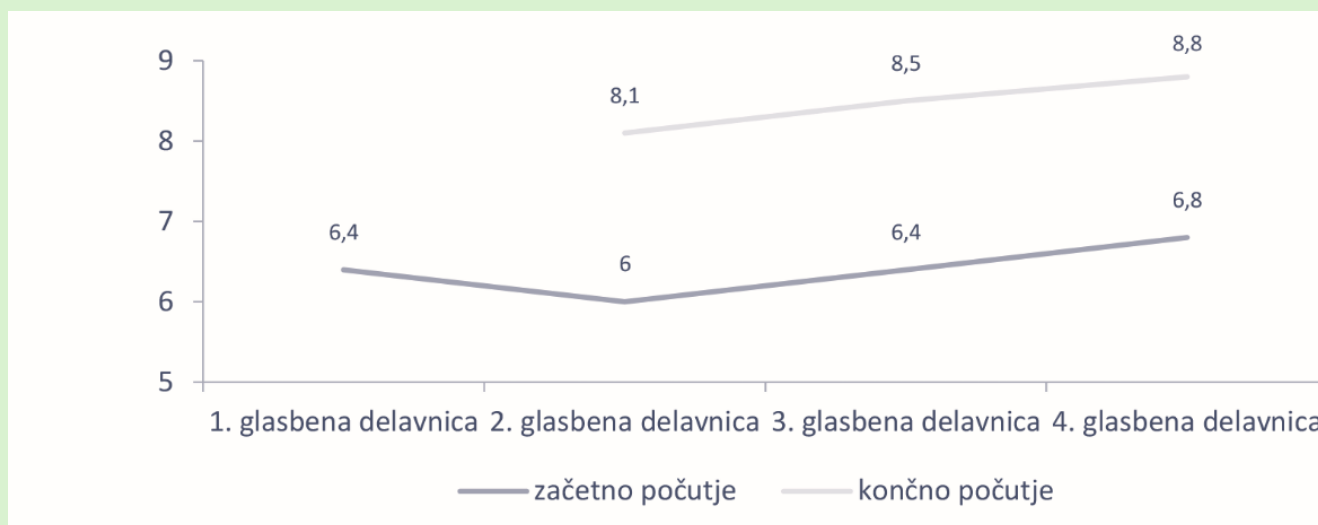
Podobno raziskavo sta izvedla Macuh in Lunežnik (2018), ki sta v longitudinalni študiji z vzorcem 120 starejših oseb preučevala vpliv glasbe na depresivne simptome in občutek socialne vključenosti. Njuna analiza je pokazala, da je redno poslušanje glasbe, še posebej v skupinskih dejavnostih, znatno zmanjšalo simptome depresije in anksioznosti ter povečalo občutek povezanosti med udeleženci.

Poleg tega ima glasba pomembno vlogo pri ohranjanju kognitivnih funkcij pri starejših. Novejše študije (npr. Särkämö et al., 2020) potrjujejo, da glasbena terapija pozitivno vpliva na osebe z demenco, saj pomaga pri ohranjanju spomina in spodbuja komunikacijo. Posebej učinkovito je poslušanje glasbe, ki posameznikom vzbuja nostalgичne spomine, saj aktivira hipokampus in predele možganov, povezane z avtobiografskim spominom.

Skupno lahko zaključimo, da glasba deluje kot močno terapevtsko sredstvo, ki ne le izboljšuje čustveno počutje starejših, temveč tudi spodbuja njihove kognitivne sposobnosti in krepi socialne vezi. Vključevanje glasbe v vsakdanje življenje starejših je zato izjemno pomembno, bodisi prek glasbenih terapij, skupinskega petja ali preprostega uživanja v priljubljenih melodijah (Koelsch, 2014).

Rezultati vpliva glasbe na čustva in počutje starejših

Ukvarjanje z glasbo – poslušanje glasbe in petje v sklopu glasbenih delavnic – je po izjavah udeležencev in osebja pozitivno vplivalo na počutje starejših. Glasbene delavnice so bile organizirane enkrat tedensko v trajanju 60 minut in so vključevale različne aktivnosti, kot so skupinsko petje znanih pesmi, poslušanje in analiza glasbenih skladb, improvizirano igranje na preproste instrumente ter diskusije o glasbenih spominih udeležencev. Cilj delavnic je bil spodbuditi čustveno izražanje, izboljšati socialno interakcijo in prispevati k boljšemu razpoloženju starejših. Za ocenjevanje vpliva delavnic na počutje udeležencev smo uporabili desetstopenjsko lestvico subjektivnega počutja, kjer je 1 pomenilo zelo slabo počutje, 10 pa odlično počutje. Na prvi glasbeni delavnici smo pridobili podatke o začetnem počutju udeležencev pred izvedbo aktivnosti, vendar podatkov o končnem počutju nismo mogli zbrati, saj so nekateri udeleženci odhajali ob različnih časih. Na naslednjih delavnicah so starejši svoje končno počutje ocenili v povprečju dve stopnji višje kot začetno, kar kaže na pozitiven učinek glasbenih aktivnosti. Pri vseh udeležencih je bilo končno počutje vedno višje od začetnega, kar nakazuje, da glasba dosledno prispeva k boljšemu razpoloženju. Zanimivo je tudi, da se je povprečna ocena začetnega počutja med delavnicami postopoma zvišala (s 6,40/10 na 6,75/10), kar bi lahko pripisali naraščajočemu pričakovanju in navdušenju starejših nad delavnicami. Povprečna ocena končnega počutja udeležencev se je od druge do četrte delavnice postopno zvišala – od 8,1 na 8,5 in nato na 8,8. Tako se je vrednost ocene končnega počutja v tem obdobju povečala za 0,7 stopnje, kar je razvidno iz grafa 1. Ti rezultati potrjujejo, da glasbene delavnice predstavljajo učinkovito metodo za izboljšanje psihičnega počutja starejših in spodbujanje njihovega aktivnega vključevanja v skupinske dejavnosti. (Lunežnik, 2016)



Slika 1: Grafični prikaz začetnega in končnega počutja udeležencev v Glasbenih delavnicah.

Vir: Lunežnik, 2016

Z besedno zvezo začetno počutje smo označevali oceno počutja udeležencev ob pričetku Glasbene delavnice. Z besedno zvezo končno počutje smo označevali oceno počutja udeležencev ob koncu Glasbenih delavnic (Lunežnik, 2016).

Vpliv glasbe na kognitivne funkcije

Glasba in spomin pri starejših

Glasba ima pomemben učinek na kognitivne funkcije starejših, kot so spomin, pozornost in razmišljanje. Še posebej pri posameznikih, ki trpijo za demenco ali Alzheimerjevo boleznijo, ima glasba izjemen terapevtski potencial. Poslušanje glasbe iz mladostnih let lahko prebudi spomine, ki jih je oseba že skoraj pozabila, saj glasba pogosto "zaklene" spomine v možgane in jih pomaga priklicati.

Ta učinek so potrdile številne študije, ki so pokazale, da glasba izboljšuje spomin in koncentracijo pri osebah z demenco (Macuh, 2017). Poleg tega glasba pozitivno vpliva tudi na čustveno stanje, saj zmanjšuje stres in tesnobo, ki pogosto spremljata demenco.

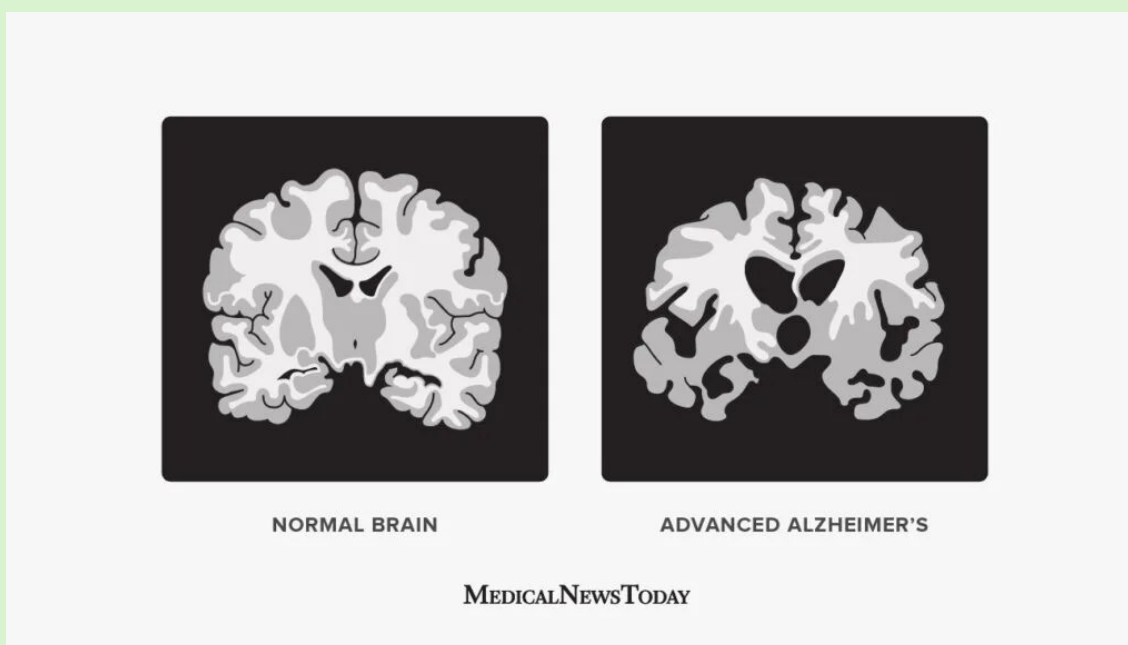
Kognitivne koristi glasbe

Kognitivne koristi glasbe niso omejene le na osebe z demenco. Tudi pri starejših brez diagnosticiranih težav s spominom glasba izboljšuje pozornost in pomaga pri hitrejšem odzivanju na dražljaje. Raziskave kažejo, da starejši, ki redno poslušajo ali ustvarjajo glasbo, dlje časa ohranjajo svoje kognitivne sposobnosti na višjem nivoju (Macuh, 2017).

Demenca kot družbeni izziv

Demenca je ena največjih zdravstvenih in socialnih izzivov sodobne družbe. Počasno, vendar vztrajno napredovanje bolezni pogosto ostane neprepoznano, dokler simptomi ne postanejo očitni. Najpogostejša oblika demence je Alzheimerjeva bolezen, ki predstavlja skoraj dve tretjini vseh primerov demence.

Demenca ne vpliva le na obolelega, temveč tudi na njegove svojce in širšo družbo. Povezana je s slabšanjem zdravstvenega stanja, zmanjšanjem kakovosti življenja in socialno izključenostjo. Pogosto jo spremlja stigma, ki ovira zgodnjo diagnozo in dostop do ustrezne pomoči. Ocene razširjenosti demence v Sloveniji kažejo, da je bilo leta 2006 najmanj 22.822 primerov demence, do leta 2019 pa se je število povzpelo na 43.038 (Slovenija, S. A., 2023).



Slika 2: Alzheimer's brain vs. normal brain: What to know

Vir: www.medicalnewstoday.com/articles/alzheimers-brain-vs-normal-brain

Vpliv pandemije covid-19 na osebe z demenco

Pandemija covid-19 je dodatno poslabšala stanje oseb z demenco in njihovih svojcev. Zaradi izolacije so bile osebe z demenco prikrajšane za stike s svojci in različne oblike pomoči, kar je vodilo v hitrejše napredovanje bolezni. Poleg tega je bolezen covid-19 pri bolnikih z demenco povzročila višjo smrtnost in povečala njihovo ranljivost.

Raziskave kažejo, da je covid-19 pospešil razvoj demence ali poslabšal njeno stanje. Prav tako so svojci oseb z demenco v obdobju pandemije doživljali večje obremenitve, saj so bili prikrajšani za pomoč formalnih institucij. To je imelo negativen vpliv tudi na njihovo zdravje in duševno počutje.

Glasba kot pomoč v kriznih časih

V času pandemije se je izkazalo, da lahko glasba igra pomembno vlogo pri blaženju negativnih učinkov izolacije in socialne osamitve pri starejših. Številni domovi za starejše so uporabljali glasbo kot orodje za izboljšanje razpoloženja in ohranjanje kognitivnih sposobnosti stanovalcev. Glasba je omogočila občutek povezanosti, zmanjšala občutek osamljenosti in prispevala k boljšemu duševnemu zdravju.

Preventivni ukrepi in ozaveščanje

Čeprav zdravila za demenco še ni, lahko z zdravim življenjskim slogom zmanjšamo tveganje za njen razvoj. Med pomembne dejavnike sodijo telesna aktivnost, uravnotežena prehrana, duševna stimulacija in socialna vključenost. Pomembno je tudi ozaveščanje javnosti o demenci ter zmanjševanje stigme, ki še vedno spremlja to bolezen.

Zaradi vse večjega števila primerov demence je nujno vlagati v raziskave, izboljšati podpirne storitve za bolnike in njihove svojce ter razvijati preventivne strategije, ki bodo pripomogle k zgodnjemu odkrivanju in obravnavi bolezni.

Glasba kot način socializacije in povezovanja

Socialna izolacija je pogosta težava starejših, še posebej tistih, ki živijo sami ali v domovih za starejše. Glasbeni dogodki, kot so pevski zbori, skupinska glasbena terapija in plesni večeri, spodbujajo druženje in krepijo občutek pripadnosti. Skupinsko petje dokazano zmanjšuje stres in povečuje občutek povezanosti, saj skupno ustvarjanje glasbe spodbuja sproščanje oksitocina, hormona, povezanega z zaupanjem in medosebnimi odnosi (Ule, 2009). Plesni večeri omogočajo starejšim, da ob znanih melodijah ne le uživajo, temveč tudi ohranjajo telesno aktivnost in spontano navezujejo stike. Takšne dejavnosti zmanjšujejo občutek osamljenosti in krepijo socialno mrežo, kar potrjujejo tudi študije s področja socialne psihologije. Kot navaja Cohen (2009), skupinsko muziciranje pri starejših izboljšuje kakovost socialnih odnosov ter spodbuja medsebojno podporo in sodelovanje (Ule, 2009).



Slika 3: Druženje ob glasbi

Vir: MoradaSeniorLiving.com

Pripoved starostnice

Gospa Marija danes šteje 75 let. Svoje otroštvo je preživela na kmetiji ob mestnem obrobju Žalca, kjer je bilo življenje preprosto, a polno izzivov. Tako kot njeni vrstniki je bila primorana vsak dan peš hoditi v šolo, ne glede na vremenske razmere. Da bi si dolgo pot olajšala, si je pomagala s petjem slovenskih ljudskih pesmi, ki jih je poznala. Pravi, da ji je glasba čas hitreje krajšala, hkrati pa ji je omogočala izražanje čustev in povezovanje s prijatelji. Skupaj so prepevali in se bodrili, kar jih je spodbujalo, jim vlivalo dobro voljo ter jim pomagalo premagovati vsakodnevne napore. Danes se Marija sooča z rahlo obliko demence. Čeprav se občasno izgubi v pogovoru in težje sledi dogajanju okoli sebe, še vedno živi samostojno. Posebej poudarja, da ji poslušanje klasične instrumentalne glasbe pomaga obujati spomine iz mladosti. Klasična glasba jo pomiri in jo popelje nazaj v pretekle dni – tako lepe kot manj prijetne. Vsako jutro, takoj ko vstane, prižge domači radio, ki oddaja program svetovne klasične glasbe. Najraje posluša nemško radijsko postajo, kjer z lahkoto prepozna dela velikih mojstrov, kot so Bach, Mozart in Bocelli. Njen obraz se ob tem razvedri, oči zasijejo, in tudi njeni bližnji opažajo, da se v takšnih trenutkih počuti bolj prisotno in umirjeno. Marija pravi, da bo glasbo poslušala do konca življenja, saj nanjo deluje blagodejno, jo razveseljuje ter ji pomaga ohranjati vez s preteklostjo in njenimi najlepšimi spomini.

Zaključek

Glasba ima izjemno moč in potencial, da starejšim osebam olajša vsakodnevne izzive ter izboljša kakovost življenja. Z njeno pomočjo lahko starejši lažje ohranjajo čustveno, kognitivno, socialno in telesno zdravje. Glasba ne prinaša le trenutkov sreče in lepih spominov, temveč deluje tudi kot učinkovita podpora pri zmanjševanju stresa, izboljšanju kognitivnih sposobnosti in vzdrževanju socialnih vezi.

Na podlagi ugotovitev raziskave bi bilo smiselno spodbujati širšo uporabo glasbene terapije v domovih za starejše in društvi upokojencev. Institucije bi lahko organizirale redne glasbene delavnice, skupinsko petje ali celo plesne večere, ki bi omogočali aktivno vključevanje starejših v glasbene dejavnosti. Poleg tega bi bilo koristno razviti smernice za izvajanje glasbenih programov, prilagojenih različnim potrebam starejših – na primer osebam z demenco ali tistim, ki trpijo za depresijo. Za nadaljnje raziskave bi bilo smiselno preučiti dolgoročne učinke glasbene terapije ter identificirati specifične glasbene pristope, ki najbolj pozitivno vplivajo na različne vidike staranja. Ključno je, da institucije prepoznajo glasbo kot pomembno orodje za izboljšanje počutja starejših in jo sistematično vključijo v svoje dejavnosti. Kot je dejal Dalajlama: "Zdravje je največja sreča" – in prav glasba lahko k temu pomembno prispeva.

Anketa

Zaključek članka se dotika še ankete, ki je bila izvedena v okviru predmeta *Kineziologija starejše generacije* in odziva Domov za upokojence na to anketo. Anketa, naslovljena *Vpliv prostočasnih aktivnosti in glasbe na kakovost življenja starostnikov (Dr. Andrej Raspor)*, je raziskovala sodelovanje starejših v društvi upokojencev in dnevnih centrih aktivnosti ter njihovo vključevanje v prostočasne aktivnosti, še posebej tiste, povezane z glasbo.

Vabilo, k sodelovanju je bilo poslano okoli 35im domovom za upokojence v Savinjski regiji, vendar je bil odziv skromen, saj je bila prejeta le ena izpolnjena anketa. Ob poizkusu anketiranja domov je bilo opaziti naslednje reakcije: vodje domov se niso javljale na telefon, ob pozivu preko sms sporočil naj pokličejo nazaj pa tudi ni bilo odzivov. Tisti, ki so se javljali so bili pripravljeni prisluhniti in sodelovati v telefonskem pogovoru, ko pa so izvedeli da bodo morali fizično izpolniti anketo, ki bi jim vzela cca. 15 minut časa, pa so se le temu na vljuden način izognili. Veliko jih je omenilo naj anketo pošljemo s spletnim orodjem 1KA.

Moja opažanje je, da v naših koncih preveliko odgovornost nosi samo ena oseba in da bi društva morala imeti širši kader, ki bi skrbel za sam razvoj, izboljšave, doslednost in povezovanje. Veseli dejstvo, da naša smer študija razvija sposobnosti, ki bodo v prihodnosti koristile družbi. Čeprav anketa z moje strani ni bila uspešna pa je ravno ta neuspeh pokazal, kje tiči težava in kaj je treba v prvi vrsti popraviti.

Viri, literatura in opombe:

1. Kwak, J., O'Connell Valuch, K in Brondino, M. (2016). »Randomized crossover study of music & memory intervention with nursing home residents with dementia«, *The Gerontologist* 56, št. 3: 151–152.
2. Andrea Crech et al., »The Power of music in the lives of older adults«, *Research Studies in Music Education* 35, št. 1 (2013): 85.
3. Macuh, B. (2017). »Življenjski slog starejših v domovih za starejše«, *Andragoška spoznanja* 23, št.1: 53–71. <https://www.moradaseniorliving.com/>
4. Slovenija, S. A. (2023). Alzheimerjeva bolezen. *Spregovorimo o demenci: Stanje in izzivi na področju Alzheimerjeve bolezni v Sloveniji: v luči nove realnosti*, 24.
5. Lunežnik, V., Hofman, A. in Ličen, N. "Glasba in staranje: Prispevek k raziskovanju vloge glasbe pri kakovostnem staranju na primeru doma za starejše Ptuj." *Musicological Annual/Muzikoloski Zbornik* 54.1 (2018)
6. Ule, M. (200). *Socialna psihologija: analitični pristop k življenju v družbi* (Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2009): 456–490.
6. Koelsch, S. (2014). »Brain Correlates of music-evoked emotions«, *Nature Reviews Neuroscience* 15: 178.

LARISA VESENJAK /študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal v okviru predmeta Antropologija družinskega življenja in mentor je bil doc. dr. Marko Vidnjevič.

Povzetek: V okviru terenske raziskave pri predmetu se je osredotočila na vpliv telesne vadbe in glasbene terapije na starejše osebe z nevrološkimi motnjami. Izbrana tematika je bila pomembna zaradi visoke prevalence teh bolezni pri starejših in njihovega vpliva na kakovost življenja. Uporabljena metoda je zajemala analizo teoretičnih osnov in sistematičen pregled obstoječe literature. Ugotovila je, da kombinacija telesne vadbe in glasbene terapije dokazano izboljšuje zdravje možganov ter kakovost življenja posameznikov z nevrološkimi motnjami.

Ključne besede: glasbena terapija, telesna vadba, nevrološke motnje, starejši.

TELESNA VADBA IN GLASBENA TERAPIJA: KOMBINACIJA ZA STAREJŠE ODRASLE Z NEVROLOŠKIMI MOTNJAMI

Uvod

Nevrološke motnje predstavljajo širok spekter bolezni, ki vključujejo različne motnje v delovanju živčnega sistema. Te bolezni vplivajo negativno na telo, specifično na možgane, hrbtenjačo in periferne živce, kar vodi v širok spekter simptomov. Najpogostejše se srečujemo z motnjami gibanja, koordinacije, ravnotežja, pa tudi spremembami v kogniciji, čustvovanju in vedenju. Zaradi starostnih sprememb v telesu in večje dovzetnosti za druge bolezni so starejši še posebej ranljivi za te nevrološke izzive. V tem kontekstu so bolezni, kot so demenca, Parkinsonova bolezen, epilepsija in druge nevrodegenerativne motnje, vse pogostejše in močno vplivajo na kakovost življenja posameznikov.

Demenca, kot eden izmed ključnih problemov med starejšimi, ne zajema le težav s spominom, temveč vključuje tudi motnje v razmišljanju, obvladovanju čustev in celo spremembe v osebnosti. Parkinsonova bolezen pa prinaša težave z gibanjem in ravnotežjem, kar vpliva na vsakodnevno življenje ljudi. Epilepsija, čeprav prisotna pri vseh starostih, prav tako predstavlja velik izziv zaradi možnosti napadov, ki vplivajo na fizično in duševno stanje bolnikov.

V luči teh izzivov postajata telesna vadba in glasbena terapija dva ključna elementa, ki lahko pomembno prispevata k izboljšanju kakovosti življenja teh posameznikov. Gibanje, kot dokazano sredstvo za izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja, ima številne koristi, kot so spodbujanje nevrogeneze, izboljšanje krvnega obtoka v možganih ter vpliv na nevrotansmitterje, ki so ključni za duševno zdravje. Poleg tega glasbena terapija ponuja edinstveno priložnost za izboljšanje kognitivnih funkcij, spomina ter čustvene regulacije, kar še posebej koristi tistim, ki trpijo zaradi motenj spomina ali osamljenosti.

Cilj tega članka je osvetliti vpliv telesne vadbe in glasbene terapije na starejše odrasle z nevrološkimi motnjami. Povezovanje obeh pristopov ponuja obetavne možnosti za celostno podporo starejšim z nevrološkimi težavami, saj obravnava različne vidike njihovega zdravja. Razumevanje učinkov teh pristopov in raziskovanje njihovih sinergij lahko pomaga pri razvoju novih, bolj učinkovitih metod za izboljšanje kakovosti življenja starejših z nevrološkimi motnjami, ter prispeva k boljšemu obvladovanju simptomov in zmanjšanju stresa za skrbnike teh posameznikov. V članku bom osvetlila povezavo med obema pristopoma in ugotovila, kako lahko skupaj podpirata izboljšanje telesnega in duševnega zdravja, hkrati pa zmanjšata negativne učinke starostnih bolezni.

Uvod v nevrološke motnje pri starejših odraslih

Nevrološke motnje so široka skupina bolezni in stanj, ki vplivajo na živčni sistem, vključno z možgani, hrbtenjačo in perifernimi živci. Te motnje lahko povzročijo različne simptome, od težav z gibanjem, koordinacijo in ravnotežjem do sprememb v kognitivnih funkcijah, čustvih in vedenju. Vključujejo tako akutne, kot tudi kronične bolezni, pri katerih je lahko poškodovan kateri koli del živčnega sistema, bodisi zaradi poškodb, okužb, avtoimunskih bolezni ali degenerativnih sprememb. Pogostost teh motenj med starejšimi je visoka zaradi različnih dejavnikov, vključno s starostnimi spremembami v živčnem sistemu, prisotnostjo drugih kroničnih bolezni, zdravil, ki jih starejši pogosto jemljejo, ter socialnimi dejavniki, kot so osamljenost in socialna izolacija. Med najpogostejše nevrološke motnje pri starejših spadajo demenca, Parkinsonova bolezen, depresija, epilepsija, multipla skleroza in druge nevrodegenerativne bolezni (Neuroedina, b. d.).

Demenca

Demenca je izraz, ki označuje hujši upad intelektualnih sposobnosti, vključno s spominom, razmišljanjem in vedenjem. To stanje je progresivno, kar pomeni, da se simptomi s časom poslabšujejo. Čeprav pogosto povežemo demenco z motnjami spomina, je to stanje veliko širše in vključuje tudi težave z razmišljanjem, razumevanjem, obvladovanjem čustev ter spremembe v osebnosti. Te spremembe so lahko pogosto še bolj moteče in boleče za bližnje kot same spominske težave (Grad, 2008).

Demenca vključuje različne simptome, ki pomembno vplivajo na življenje bolnikov. V napreduvalih fazah bolezni so tudi najbližji pogosto pod velikim stresom zaradi vsakodnevnega skrbstva za bolnika. Alzheimerjeva bolezen, ki je najpogostejša oblika demence, je počasi napredujoča degenerativna bolezen možganov in predstavlja primarni vzorec za vse vrste demenc. Drugi tipi demence, kot so vaskularna demenca, demenca pri Parkinsonovi bolezni, demenca z Lewyjevim telesci in frontotemporalna demenca, pa nastanejo zaradi drugih telesnih bolezni ali poškodb in so precej redkejši.

Spominske motnje so pogosto prvi in najbolj prepoznavni simptom demence. Osebe z demenco pogosto pozabijo nedavne dogodke, imena, obrazne značilnosti ljudi ali kje so postavili predmete. Z naraščajočo resnostjo bolezni lahko težave s spominom vključujejo tudi pozabljanje preteklosti, prepoznavanje svojih najbližjih ali celo popolno dezorientacijo v prostoru in času. Demenca tudi vpliva na sposobnost posameznika za razmišljanje, odločanje in reševanje problemov. To lahko povzroči težave pri opravljanju vsakodnevnih nalog, kot so priprava obrokov, plačevanje računov ali preproste matematične operacije. Pogosto se dogaja, da osebe z demenco težje najdejo prave besede med pogovorom, ponavljajo vprašanja, ne razumejo zapletenih stavkov ali se pogosto ustavijo med govorjenjem, ker se ne morejo spomniti, kaj so želeli povedati (Grad, 2008).

Parkinsonova bolezen

Parkinsonova bolezen je kronična nevrološka motnja, ki nastane zaradi izgube nevronov v možganih. Poimenovana je po londonskem zdravniku dr. Jamesu Parkinsonu, ki je leta 1817 v svojem delu *The Shaking Palsy* prvič opisal to bolezen. Danes je Parkinsonova bolezen druga najpogostejša degenerativna bolezen osrednjega živčevja. Povprečna starost, ko se bolezen običajno začne, je okoli 60 let, čeprav se lahko pojavi že po 50. letu starosti, v redkih primerih pa tudi med 30. in 50. letom. Parkinsonova bolezen pogosto vključuje težave z gibanjem, znane kot "motorični simptomi". Glavni simptomi so tresavica v mirovanju, togost mišic, upočasnjeno gibanje in težave z ravnotežjem. Poleg tega so običajni znaki bolezni tudi upognjena telesna drža in nenadna okvara gibanja. Diagnostika temelji na klinični oceni, kjer zdravnik išče značilne simptome bolezni (European Parkinson's Disease Association, 2010).

Poleg osnovnih motoričnih simptomov, Parkinsonova bolezen vključuje še številne dodatne simptome, ki lahko pomembno vplivajo na življenje bolnikov. Pogosto doživljajo nespečnost ali imajo težave z ohranjanjem kontinuitete spanja, kar lahko poslabša druge simptome in vodi v utrujenost čez dan. Parkinsonova bolezen lahko vpliva tudi na kognicijo, saj se mnogi bolniki soočajo z upadom spomina, koncentracije in sposobnosti za razmišljanje. To lahko privede do težav pri opravljanju vsakodnevnih nalog, kot so odločanje, reševanje problemov ali usklajevanje kompleksnejših dejanj. Poleg tega so pogosti psihološki simptomi, kot so depresija, anksioznost in občutek brezupa. Bolniki pogosto čutijo, da nimajo nadzora nad svojim življenjem, kar lahko vodi v občutke osamljenosti ali frustracije. Tudi spremembe v govoru niso redke pri bolezni. Pogosto govorijo tiho, monotono ali s težavo izgovarjajo besede, zaradi česar postanejo pogovori težji in manj jasni. Ob tem se lahko pojavijo tudi težave z razumljivostjo, saj so besede lahko nejasne ali zmedene (European Parkinson's Disease Association, 2010).

Epilepsija

Epilepsija je ena izmed najpogostejših nevroloških bolezni, ki prizadene približno 50 milijonov ljudi po svetu, kar jo uvršča med pomembne medicinske in družbene izzive. Gre za stanje, pri katerem imajo posamezniki večjo verjetnost za epileptične napade, kar ima lahko tudi vpliv na nevrobiološke, psihološke, kognitivne in socialne vidike njihovega življenja. Z napredkom na področju diagnostike in zdravljenja pa je ta bolezen ena izmed nevroloških bolezni, ki jo je mogoče učinkovito zdraviti pri večini bolnikov. V preteklosti so napade pogosto povezovali z duhovnimi in božanskimi močmi. Danes je epilepsija opredeljena kot stanje, pri katerem ima posameznik trajno nagnjenost k epileptičnim napadom. Epileptični napad vključuje različne nevrološke simptome, kot so motnje v vedenju, čutnih zaznavah, gibanju ali vidu, in nastane zaradi nenormalne aktivnosti nevronov v možganih. Ti napadi so lahko ne provocirani ali provocirani. Pojav enega napada še ne pomeni, da ima oseba epilepsijo, saj diagnoza te bolezni vključuje dva ali več ne provociranih ali refleksnih napadov, ki se pojavijo več kot 24 ur narazen. Diagnoza epilepsije je prav tako možna pri posameznikih, ki imajo epileptični sindrom (Učkar, 2024).

Učinki telesne vadbe na starejše odrasle z nevrološkiimi motnjami

Gibalna oziroma športna aktivnost (GŠA) zajema vse vrste telesnih dejavnosti, ki jih načrtujemo in izvajamo v prostem času z določenim ciljem. To ni le aktivnost, kot so tek, kolesarjenje in razgibavanje temveč tudi vsakdanje naloge, kot so hoja v službo, sprehod ali vrtnarjenje (Kropej, 2013 po Pišot, Završnik & Kropej, 2005). Pozitivni učinki GŠA na naše zdravje so že dobro poznani, saj živimo v času, ko pozabljam, da smo bili ustvarjeni za gibanje. Zaradi modernizacije smo skrajšali razdalje, olajšali vsakodnevno življenje, vendar smo s tem postali preveč pasivni, preživljamo čas za računalniki in v sedečem položaju. Zato je ključno, da se vprašamo, kako telesna aktivnost vpliva na delovanje naših možganov, ali lahko pripomore k izboljšanju spomina in drugih kognitivnih funkcij (Ferencek, 2020).

Starajoči se možgani so sposobni prilagoditev in občutljivo reagirajo na spremembe, ki jih prinaša telesna vadba. Učinki vadbe na možgane so neposredno povezani z dolžino časa, ki ga namenimo telesnim aktivnostim (Voss idr., 2010). Raziskave so pokazale skoraj enotno mnenje glede koristi telesne vadbe za možgane, med katerimi je posebej pomembna nevrogeneza, ki poteka v hipokampusu in prispeva k izboljšanju sinaptične plastičnosti ter spomina (Voss idr., 2013). S staranjem lahko hipokampus zmanjšamo tudi do 20 %, kar vodi v zmanjšanje tvorbe novih nevronov. Telesna aktivnost pa spodbuja dotok kalcija v hipokampus, kar aktivira posebne faktorje, ki vplivajo na gensko prepisovanje v obstoječih nevronih. Ti faktorji spodbujajo ustvarjanje novih proteinov, ki imajo ključno vlogo pri pospeševanju nevrogeneze, hkrati pa ščiti obstoječe nevrone (McGovern, 2005). Ti proteini imajo še številne druge pomembne naloge, kot so vpliv na dolgoročni spomin, preprečevanje depresije, rast in povečanje števila sinaps med nevroni ter spodbujanje diferenciacije zarodnih celic v možganih (Zaletel, 2014). Poleg tega lahko trening moči in gibljivosti, skupaj s treningom vzdržljivosti, pripomoreta k povišanju ravnih hormona IGF-1, kar spodbuja rast, preživetje in izboljšuje kognitivne sposobnosti. Telesna vadba vpliva tudi na sintezo različnih živčnih prenašalcev, ki imajo pozitiven vpliv na zdravje možganov, med njimi sta tudi serotonin in dopamin (Voss idr., 2011).

Telesna aktivnost spodbuja tvorbo novih endotelijskih celic v žilah možganov in povečuje angiogenezo v celotnem možganskem tkivu, vključno z motoričnimi predeli možganske skorje, kot odgovor na dolgotrajno vadbo. Angiogeneza je tesno povezana z izboljšanjem spominskih funkcij in zmožnosti učenja (Voss idr., 2009). Vadba prispeva k večanju števila drobnih žil, obenem pa zmanjša ukrivljenost žil in preprečuje propadanje majhnih žil v možganih (Bullitt idr., 2009). Angiogeneza je tesno povezana z izboljšanjem spominskih funkcij in zmožnosti učenja (Voss idr., 2009). Vadba prav tako povečuje pretok krvi v možgane (Bherer, Erickson & Liu-Ambrose, 2013), vendar ni enakomerno porazdeljena – nekateri deli možganov, kot je hipokampus, so bolj prekravljeni kot drugi (Voss idr., 2011). Vadba ima tudi pozitiven vpliv na posameznike, ki trpijo za depresivnimi motnjami in je povezana z boljšim duševnim zdravjem v starejši dobi. Depresijo pogosto povezujemo z nizkimi ravni serotonina in noradrenalina, medtem ko vadba spodbuja izločanje teh nevrottransmitorjev. Vadba deluje na dva načina: prvi je hiter, kratkoročen antidepresivni učinek, drugi pa je dolgotrajen in počasen. Po 30 minutah telesne aktivnosti možgani začnejo izločati hormone, ki vplivajo na občutke sreče (McGovern, 2005). Nekateri raziskovalci menijo, da vadba sama po sebi nima neposrednega vpliva na delovanje možganov, temveč deluje posredno, saj izboljšanje splošnega zdravstvenega stanja zmanjšuje tveganje za kronične nenalezljive bolezni, ki lahko prispevajo k slabšanju kognitivnih funkcij (Bheerer, Erickson & Liu-Ambrose, 2013 po Spirduso, Francis & MacRae, 2005).

Učinki glasbene terapije na starejše odrasle z nevrološkiimi motnjami

Glasbena terapija se že mnogo let uporablja za pomoč pri obvladovanju simptomov demence in drugih nevroloških motenj. Ta terapija lahko izboljša razpoloženje, kognitivne sposobnosti, spomin ter omogoči občutek povezanosti in socializacije za paciente, ki so osamljeni. Raziskave so pokazale, da lahko glasbena vključenost pomaga zmanjšati učinke starostnih kognitivnih težav, saj imajo ljudje z Alzheimerjevo boleznijo pogosto dobro sposobnost pomnjenja glasbe. Po poslušanju glasbe so bolniki izkazali izboljšanje v govoru, spominu in spominu na besedila pesmi. Poleg tega glasbena terapija omogoča skrbnikom, da se vključijo v terapevtske seje, kar izboljša izkušnjo oskrbe, saj imajo priložnost za samoraziskovanje in povezovanje z bolnikom. Čeprav specifični mehanizmi, zakaj glasbena terapija pomaga, še niso povsem jasni, raziskave iz leta 2003 nakazujejo, da glasba lahko aktivira možganske regije, ki ostanejo nedotaknjene pri ljudeh z nevrološkiimi motnjami. Med raziskavami se je uporabilo funkcionalno magnetno resonančno slikanje, da bi preučili, kako možgani reagirajo na glasbo in identificirala področja, odgovorna za dolgoročni glasbeni spomin. Ugotovili so da pri bolnikih z AB obstaja večja ohranjenost možganskih regij, povezanih z glasbenim spominom, kar bi lahko pojasnilo, zakaj glasbena terapija učinkovito obnavlja verbalne in glasbene spomine. Raziskave so temeljile na vključevanju žive glasbe s strani glasbenega terapevta v skupinskem okolju. Druga možnost je bila uporaba individualizirane glasbe, kjer terapevt pripravi seznam prilagojenih pesmi, ki jih bolnik posluša doma. Obe metodi sta se izkazali za učinkoviti pri izboljšanju razpoloženja in zmanjšanju razdraženosti pri bolnikih z AB (Bleibel, El Cheikh, Sadier, & Abou-Abbas, 2023).

Glasbena terapija ima številne prednosti za bolnike z nevrološkiimi motnjami, vključno z odsotnostjo stranskih učinkov, sposobnostjo obvladovanja več simptomov naenkrat. Kljub tem prednostim pa obstajajo tudi omejitve. Terapija morda ni primerna za bolnike z

napredovalo demenco, saj so njihove kognitivne in fizične sposobnosti lahko preveč okrnjene za sodelovanje v terapiji. Prav tako zahteva usposobljene terapevte, ki niso vedno na voljo v vseh regijah (Bleibel, El Cheikh, Sadier, & Abou-Abbas, 2023).

Glasbena terapija je pokazala, da lahko povzroči spremembe v možganskih omrežjih, ki so še vedno funkcionalna pri bolnikih z nevrološki motnjami. Poleg tega spodbuja obnovitvene procese v možganih, pomaga pri uravnavanju čustev in spodbuja socialno komunikacijo, kar vse skupaj kaže na njen potencial kot obetaven rehabilitacijski pristop. Ti rezultati poudarjajo, kako glasbena terapija kot ne kemični pristop izboljšuje kakovost življenja starejših odraslih z nevrološki boleznimi (Bleibel, El Cheikh, Sadier, & Abou-Abbas, 2023).

Sodelovanje telesne vadbe in glasbene terapije pri starejših z nevrološki motnjami

Telesna vadba in glasbena terapija sta oba izjemno pomembna pristopa za podporo starejšim odraslim z nevrološki motnjami. Kljub temu da delujeta na različne načine, se lahko učinkovito dopolnjujeta in prispevata k celostnemu izboljšanju duševnega in telesnega zdravja teh posameznikov.

Telesna vadba spodbuja ne le fizično, temveč tudi kognitivno zdravje. Dokazano vpliva na nevronske procese, kot so nevrogeneza, kar pripomore k izboljšanju spomina, povečanju sinaptičnih povezav in celo preprečevanju depresije. Telesna aktivnost vpliva na pretok krvi v možgane, s čimer se povečuje dotok kisika in hranil, kar prispeva k boljšemu delovanju možganov. Poleg tega vadba spodbuja izločanje neurotransmiterjev, kot so serotonin in dopamin, ki so ključni za duševno zdravje, še posebej pri starejših, ki trpijo za depresijo. Na drugi strani glasbena terapija ponuja svojo edinstveno prednost v smislu aktiviranja možganskih regij, ki so povezane z glasbenim spominom in čustveno regulacijo. Poslušanje glasbe in petje lahko spodbujata socialno povezanost in izboljšata razpoloženje, kar je še posebej pomembno za starejše, ki so morda osamljeni ali doživljajo izgubo spomina. Glasbena terapija lahko pomaga obnavljati verbalne in glasbene spomine ter izboljšati socialne in čustvene funkcije bolnikov z nevrološki motnjami, kot je Alzheimerjeva bolezen.

Povezovanje gibanja in glasbene terapije odpira zanimive možnosti za izboljšanje zdravja možganov.. Kombinacija teh dveh pristopov lahko prinese številne koristi, saj obravnavata različne vidike kognitivnih in fizičnih sposobnosti. Ko se telesna aktivnost združi z glasbeno terapijo, lahko ti učinki postanejo še močnejši. Glasba lahko aktivira področja možganov, ki so odgovorna za dolgoročni spomin in čustveno regulacijo. Tako gibanje kot glasba stimulirata centralni živčni sistem, vendar na različne načine, kar pripomore k izboljšanju razpoloženja, povečanju motivacije za telesno aktivnost in spodbuja socialno interakcijo. Poleg tega glasba izboljšuje razpoloženje, kar povečuje pripravljenost na sodelovanje v telesnih vajah, kar ustvarja pozitiven krog. Poslušanje priljubljenih melodij med telesno vadbo, kot je hoja ali ples, lahko pripomore k večji vztrajnosti pri gibalnih aktivnostih, saj ljudje uživajo v glasbi in se hkrati posvečajo gibanju. To povečuje verjetnost, da bodo starejši ljudje redno izvajali telesne vaje, kar pozitivno vpliva na njihove kognitivne in telesne sposobnosti. Ko glasbeno terapijo vključimo v skupinske gibalne dejavnosti, spodbujamo socializacijo, kar je še posebej pomembno za starejše odrasle. Povezovanje s skupino preko glasbe in gibanja omogoča občutek pripadnosti, zmanjšuje osamljenost in lahko pripomore k večji angažiranosti v terapijah.

Zaključek

V tem članku sem obravnavala nekatere ključne nevrološke motnje, ki prizadenejo starejše odrasle osebe ter vpliv telesne vadbe in glasbene terapije na izboljšanje kakovosti življenja teh bolnikov. Ugotovila sem, da tako telesna aktivnost kot glasbena terapija nudita številne koristi pri obvladovanju simptomov nevroloških motenj. Telesna vadba prispeva k nevrogenezi, izboljša pretok krvi v možgane ter podpira duševno zdravje. Glasbena terapija pa pozitivno vpliva na kognitivne sposobnosti, izboljša spomin in čustveno regulacijo ter spodbuja socialno povezanost. Kljub tem pozitivnim ugotovitvam pa obstajajo tudi omejitve v raziskavah. Učinki teh terapij so lahko različni glede na stopnjo napredovanja bolezni, predvsem v primerih napredne demence, kjer lahko bolniki težje sodelujejo v terapijah. Prav tako je za učinkovito izvajanje teh pristopov potrebno usposobljeno osebje, kar ni vedno na voljo.

Za prihodnje raziskave bi bilo smiselno raziskati kombinacijo telesne vadbe in glasbene terapije, saj se izkaže, da ta pristop obravnava različne dimenzije zdravja, kar lahko privede do še močnejših terapevtskih učinkov. Prav tako bi bilo koristno preučiti dolgotrajne učinke teh terapij na upočasnitev napredovanja nevroloških bolezni ter na kakovost življenja bolnikov v različnih fazah bolezni.

Viri, literatura in opombe:

1. Bherer, L., Erickson, K., & Liu - Ambrose, T. (2013). A Review of the Effects of Physical Activity and Exercise on Cognitive and Brain Functions in Older Adults. Pridobljeno 13. 2. 2025 s <http://www.hindawi.com/journals/iar/2013/657508/>
2. Bleibel, M., El Cheikh, A., Sadier, N. S., & Abou-Abbas, L. (2023). The effect of music therapy on cognitive functions in patients with Alzheimer's disease: A systematic review of randomized controlled trials. Alzheimer's Research & Therapy, 15(1), 65. Pridobljeno 13. 2. 2025 s https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10041788/pdf/13195_2023_Article_1214.pdf
3. Bullitt, E., Rahman, F., Smith, J., Kim, E., Zeng, D., Katz, L., & Marks, B. (2009). The Effect of Exercise on the Cerebral Vasculature of Healthy Aged Subjects as Visualized by MR Angiography. American Journal of Neuroradiology, 1857-1863. Pridobljeno 13. 2. 2025 s <http://www.ajnr.org/content/30/10/1857.full.pdf>
4. European Parkinson's Disease Association. (2010). Življenje s parkinsonovo boleznijo: Nemotorični simptomi. European Parkinson's Disease Association. Pridobljeno 13. 2. 2025 s https://med.over.net/wpcontent/uploads/2014/04/EPDA_parkinsonova_bolezen_nemotoricni_simptomi.pdf
5. Ferencek, M. (2020). Gibalna/športna aktivnost in demenca (zaključno delo). Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije. Pridobljeno 13.2.2025 na https://www.famnit.upr.si/files/zakljucna_dela_repo/298
6. Grad, A. (2008). O demenci. Združenje CVB. Pridobljeno 13. 2. 2025 s <https://www.zdruzenjecvb.com/clanki/pdf/12-o-demenci-grd.pdf>
7. Kropej, V. L. (2007). Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Doktorska dizertacija. Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno 13. 2. 2025 s <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Dr/Doktorat22M00185KropejVeronika.pdf>
8. McGovern, M. (2005). The Effects of Exercise on the Brain. Pridobljeno 13. 2. 2025 s <http://serendip.brynmawr.edu/bb/neuro/neuro05/web2/mmcgovern.html>
9. Neuroedina. (b.d.). Nevrologija. Pridobljeno 13. 2. 2025 s <https://www.neuroedina.si/ambulante/nevrologija/>
10. Učkar, D. (2024). Epilepsija i psihoza (Doctoral dissertation, University of Zagreb. School of Medicine). Pridobljeno 13. 2. 2025 s file:///C:/Users/Iaris/Downloads/dora_uckar_epilepsija_i_psihoza_2024.pdf
11. Voss, M.W., Prakash, R.S., Erickson, K.I., Basak, C., Chaddock, L., idr. (2010). Plasticity of brain networks in a randomized intervention trial of exercise training in older adults. Front Aging Neurosci 2. Pridobljeno 13. 2. 2025 s <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2947936/>
12. Zaletel, M. (2014). ESinAPSA | Nevroplastičnost po možganski kapi. Pridobljeno 13. 2. 2025 s <http://www.sinapsa.org/eSinapsa/stevilke/20147/100/Nevroplasti%C4%8Dnost%20po%20mo%C5%BEganski%20kapi>

LUNA SOMER / študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal pri predmetu Antropologija družinskega življenja in mentor je bil doc. dr. Marko Vidnjevič.

Povzetek: družina, glasba in telesne aktivnosti imajo močan vpliv na fizično kot tudi duševno zdravje starejših odraslih, saj pripomorejo k izboljšanju kakovosti življenja, kot tudi pri zmanjševanju stresa in depresije.

Ključne besede: glasba, telesna vadba, zdravje, starejši, družina.

DRUŽINSKI VPLIV GLASBE IN TELESNE VADBE NA FIZIČNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ČLANOV DRUŽINE

Uvod

V sodobni družbi se staranje prebivalstva vse bolj osredotoča na izboljšanje kakovosti življenja starejših posameznikov. Ob upoštevanju njihovega fizičnega in duševnega zdravja postaja ključno raziskovati, kako lahko družinske dejavnosti, kot so glasbena in telesna vadba, vplivajo na dobrobit starejših. Ta članek se osredotoča na vlogo glasbe in telesne aktivnosti v družinskem okviru ter njihove pozitivne učinke na fizično zdravje in duševno blagostanje starejših članov družine. V raziskavi sem navedla tudi primer dobre prakse.

Vpliv glasbe na duševno zdravje starejših

Glasba je znana po svoji sposobnosti, da vpliva na čustva, kar je še posebej pomembno za starejše posameznike, ki se pogosto srečujejo z izzivi, kot so osamljenost in depresija. Raziskave so pokazale, da aktivno sodelovanje v glasbenih dejavnostih lahko zmanjša simptome tesnobe in depresije pri starejših (Bradt in Dileo, 2014).

Študija, ki sta jo izvedla Bradt in Dileo, dokazuje, da glasbena terapija spodbuja socialno interakcijo, kar pozitivno vpliva na duševno zdravje uporabnikov. Poleg tega glasba omogoča dostop do spominov in čustev, kar je še posebej koristno za osebe z demenco ali izgubo spomina. Ugotovljeno je bilo, da prepoznavanje znane glasbe sproži pozitivne spomine, kar lahko vodi do izboljšanja razpoloženja in kakovosti življenja (Sacks, 2007). Sacks je v svoji knjigi "Musicophilia" izpostavil, kako glasba pozitivno vpliva na možganske funkcije, kar še dodatno poudarja njeno vlogo pri ohranjanju duševnega zdravja.

Poleg duševnih koristi glasba deluje tudi kot mehanizem za znižanje ravni stresa. Raziskave so pokazale, da poslušanje pomirjujoče glasbe znižuje raven kortizola, hormona stresa, kar prispeva k splošnemu izboljšanju mentalnega blagostanja (Thoma et al. 2013). Tako glasba ne deluje le kot terapevtsko orodje, temveč tudi kot naravno sredstvo za izboljšanje razpoloženja in zmanjšanje stresa.

Glasba kot terapevtsko orodje

Glasba se že dolgo uporablja kot terapevtsko orodje za izboljšanje duševnega in fizičnega blagostanja ljudi. Raziskave so pokazale, da glasbena terapija lahko koristi različnih skupinah, vključno z bolniki z demenco, duševnimi motnjami in tistimi v rehabilitaciji (Bradt in Dileo, 2014).

Terapevti uporabljajo glasbo za spodbujanje čustvene izraženosti, kar omogoča pacientom, da se povežejo s svojimi čustvi, ki jih morda težko izražajo verbalno. Ena od ključnih prednosti glasbene terapije je njena sposobnost, da sproži pozitiven čustveni odziv. Ta odziv lahko vodi v zmanjšanje stresa, povečano sproščenost in izboljšanje splošnega duševnega zdravja (Creech in Hallam, 2013).

Uporaba glasbe v terapevtskih nastavitvah omogoča tudi izboljšanje socialnih veščin in komunikacije, kar je še posebej pomembno za posameznike z avtiističnimi motnjami ali drugimi komunikacijskimi izzivi. Dodatno, glasba je bila povezana z izboljšanjem spomina in kognitivnih sposobnosti, zlasti pri starejših posameznikih, kar je še en dejavnik, ki prispeva k njenemu potencialu kot terapevtskega orodja (Sacks 2007).

Zmanjšanje stresa in anksioznosti

Glasba igra pomembno vlogo pri zmanjšanju stresa in anksioznosti, kar je potrjeno v številnih raziskavah. Učinek glasbe na zmanjšanje stresa se pogosto povezuje z njeno sposobnostjo, da vpliva na fiziološke reakcije telesa, kot so srčni utrip, krvni tlak in raven kortizola, hormona, ki je povezan s stresom (Thoma et al., 2013).

Poslušanje pomirjujoče glasbe lahko vodi do zmanjšanja teh fizioloških znakov stresa, kar pozitivno vpliva na splošno dobrobit posameznika. Dodatno, glasbena terapija se je izkazala za učinkovito pri zmanjševanju simptomov anksioznosti pri različnih populacijah, vključno s starejšimi in tistimi, ki trpijo zaradi duševnih motenj (Bradt in Dileo, 2014).

Terapija, ki vključuje glasbo, pomaga pacientom izražati svoja čustva in koristi iz procesu aktivnega sodelovanja v glasbenih dejavnostih, kar dodatno zmanjšuje občutek anksioznosti. Ugotovitve kažejo, da lahko aktivno sodelovanje v glasbenih dejavnostih, kot so skupinsko petje ali igranje instrumentov, zmanjša občutek osamljenosti in izolacije, kar posledično pripomore k manjšemu stresu in anksioznosti (Creech et al., 2013).

Fizične koristi telesne vadbe pri starejših

Telesna vadba ima številne fizične koristi za starejše, ki neposredno prispevajo k izboljšanju kakovosti njihovega življenja. Redna telesna aktivnost zmanjšuje tveganje za razvoj kroničnih bolezni, vključno s srčnimi obolenji, diabetesom tipa 2 in osteoporozo (Nelson et al. 2007). Zdravstvene smernice priporočajo, da starejši vključijo vsaj 150 minut zmerne aerobne aktivnosti na teden, kar lahko pomaga pri vzdrževanju zdravja in funkcionalnosti (World Health Organization, 2020).

Vadba prav tako izboljšuje mišično moč in kostno gostoto. Študije kažejo, da lahko programi vadbe znatno izboljšajo mišično maso in zmanjšajo tveganje za zlome ter padce, kar je ključno za starejše (Marra et al., 2018). Krepitvena vadba je še posebej učinkovita pri ohranjanju funkcionalnih sposobnosti in samostojnosti starejših odraslih.

Poleg fizičnih koristi telesna aktivnost pomembno vpliva tudi na ravnotežje in koordinacijo. Redna vadba je bila povezana z manjšim številom padcev, kar je pogosto usodna težava pri starejših (Sherrington et al., 2008). Pomembno je, da prostovoljci izvajajo tudi vaje za ravnotežje, saj lahko te pripomorejo k večji stabilnosti in preprečujejo nesreče. Zaradi vseh teh koristi je jasno, da telesna aktivnost predstavlja ključno komponento zdravja starejših in prispeva k njihovemu splošnemu blagostanju ter kakovosti življenja.

Vzdrževanje gibljivosti in zmanjšanje tveganja za bolezni

Redna telesna vadba je ključna za vzdrževanje gibljivosti pri starejših, saj prispeva k ohranjanju prožnosti sklepov in mišične moči. Raziskave so pokazale, da aktivni starejši posamezniki doživljajo manj težav s mobilnostjo in manjše tveganje za padce (Sherrington et al., 2008). Vključitev razteznih vaj v tedensko rutino lahko znatno izboljša ravnotežje in koordinacijo, kar je pomembno za zmanjšanje fizičnih težav in zasedenosti z invalidnostjo (Nelson et al. 2007).

Poleg tega telesna aktivnost pomembno zmanjšuje tveganje za razvoj kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, diabetes tipa 2 in osteoporozo (American Heart Association 2021). Redna vadba pomaga znižati krvni tlak, izboljša lipidni profil in krepí srčno mišico, kar je ključno za ohranjanje splošnega zdravja (Marra et al., 2018).

Poleg fizičnih koristi telesna aktivnost pozitivno vpliva tudi na duševno zdravje, kar posledično prispeva k večjemu občutku dobrega počutja in zmanjšanju stresa (Fielding et al., 2011).

Vloga družinskih članov pri spodbujanju aktivnosti

Družinski člani imajo pomembno vlogo pri spodbujanju telesne aktivnosti in splošnega zdravja starejših. Družinska podpora lahko bistveno vpliva na posameznikovo motivacijo ter utrdi socialne vezi, kar vodi k izboljšanju kakovosti življenja. Holt-Lunstad in sodelavci (2010) so pokazali, da močne socialne vezi, vključno s tistimi, ki jih ponujajo družinski člani, zmanjšujejo tveganje za smrt in izboljšujejo duševno ter fizično zdravje.

Družinska interakcija ne le, da spodbuja redno telesno aktivnost, temveč tudi prispeva k boljšemu psihološkemu počutju starejših, kar lahko vodi do bolj aktivnega in zdravega življenjskega sloga.

Skupne družinske dejavnosti: glasbene in športne aktivnosti

Skupne družinske dejavnosti, kot so glasbene in športne aktivnosti, igrajo ključno vlogo pri krepitevi družinskih vezi ter spodbujanju fizičnega in duševnega zdravja. Aktivnosti, kot so skupno petje, igranje inštrumentov ali obisk koncertov, omogočajo družinskim članom, da se povežejo na čustveni ravni, kar vodi do povečane sreče in zadovoljstva. Glasba deluje kot terapevtsko orodje, ki pomaga pri zmanjševanju stresa in tesnobe ter tako pozitivno vpliva na splošno dobrobit družinskih članov (Bradt in Dileo, 2014).

Poleg glasbenih dejavnosti so športne aktivnosti, kot so sprehodi, igre na prostem ali družinski športni dan, prav tako ključnega pomena za ohranjanje telesne aktivnosti in zdravja. Ugotovljeno je, da takšne dejavnosti pozitivno vplivajo na fizično zdravje ter prispevajo k preprečevanju številnih zdravstvenih težav, kot so debelost in srčno-žilne bolezni.

Skupne športne aktivnosti so tudi odličen način za spodbujanje socialnih interakcij in oblikovanje pozitivnih družinskih spominov, kar krepi vezi med družinskimi člani ter prispeva k aktivnemu in zdravemu življenjskemu slogu. Skozi te družinske dejavnosti lahko člani uživajo v skupnem preživljanju časa, kar povečuje njihovo povezanost in pozitivno vpliva na njihovo fizično in duševno zdravje, hkrati pa zmanjšuje tveganje za razvoj različnih bolezni, ki so povezane s sedečim načinom življenja (Nelson et al., 2007).

Primeri dobre prakse: družinske glasbene aktivnosti

Družinske glasbene aktivnosti igrajo pomembno vlogo pri razvoju otrok in krepitevi družinskih vezi. Uporaba glasbe v družinskem okolju ne le spodbuja kreativnost, temveč tudi izboljšuje komunikacijo med člani družine. Različne aktivnosti, kot so skupno petje, igranje inštrumentov ter obiski koncertov, so primeri dobrih praks, ki prinašajo koristi tako za otroke kot za odrasle.

Po raziskavi, ki jo je izvedla Hargreaves (2019), se je pokazalo, da družinske glasbene aktivnosti pozitivno vplivajo na socialni in emocionalni razvoj otrok. Otroci, ki aktivno sodelujejo v glasbenih dejavnostih, razvijejo boljše socialne veščine, povečujejo svojo samozavest in izboljšujejo akademsko uspešnost.

Ugotovitve

Raziskava je pokazala, da ima glasba pozitiven vpliv na duševno zdravje, znotraj tega štejemo petje, igranje inštrumentov, kot tudi skupno poslušanje glasbe, saj znatno pripomorejo k zmanjšanju stresa, anksioznosti in simptomov depresije pri starejših. Tudi redna telesna aktivnost se je izkazala za ključni pomen pri ohranjanju telesne mišične mase, gibljivosti in kondicije, kar posledično zmanjša tveganja za padce in razvoj kroničnih bolezni kot so recimo diabetes. Ob enem pa imajo pomembno vlogo tudi družinski člani pri spodbujanju tako glasbenih kot telesnih aktivnosti, saj poveča raven motivacije starejših za vključevanje v telesne in glasbene dejavnosti.

Zaključek

Raziskava o družinskem vplivu glasbe in telesne vadbe na fizično in duševno zdravje starejših članov družine izpostavlja ključno vlogo, ki jo imajo te dejavnosti pri izboljšanju kakovosti življenja v tej demografski skupini. Ugotovitve so pokazale, da ob vključevanju glasbenih in športnih aktivnosti prihaja do pozitivnih sprememb v duševnem zdravju starejših, vključno z zmanjšanjem stresa in anksioznosti, ter izboljšanjem fizične kondicije, kar posledično zmanjšuje tveganje za razvoj kroničnih bolezni. Družinska podpora in aktivno sodelovanje pri teh dejavnostih sta ključna dejavnika, ki spodbujata starejše k večjemu vključevanju v telesne in glasbene aktivnosti. Skupne dejavnosti ne le krepijo fizično zdravje, ampak tudi izboljšujejo emocionalne in socialne vezi znotraj družine, kar prispeva k večjemu zadovoljstvu in občutku pripadnosti.

Viri, literatura in opombe:

1. Baker, D. A. 2014. "The Influence of Music on Memory: The Role of Historical Context." *Psychological Science* 25(3): 555-563. Pridobljeno s spletne strani <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797613518445>.
2. Bradt, J., in C. Dileo. 2014. "Music Interventions for mechanically ventilated patients." *Critical Care* 18(4): R129. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1186/cc13736>.
3. Campbell, Patricia Shehan. 2018. *Music in Childhood: From Preschool Through the Elementary Grades*. Boston: Cengage Learning.
4. Creech, A., in A. Hallam. 2013. "An exploration of the perceived benefits of group singing for dementia patients." *Journal of Music Therapy* 50(1): 5-22.
5. Fielding, Raquel A., et al. 2011. "Established and Emerging Intrinsic Risk Factors for Falls in Older Adults." *Journal of the American Geriatrics Society* 59(8): 1937-1943. DOI: Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2011.03565.x>.
6. Hargreaves, David J. 2019. *Musical Development and Learning: The International Journal of Music Education*. London: SAGE Publications.
7. Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, in J. Bradley Layton. 2010. "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review." *PLoS Medicine* 7(7): e1000316. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>.
8. Janata, P. 2009. "Listen to the Music: The Role of Music in the Treatment of Individuals with Dementia." *Journal of Music Therapy* 46(2): 185-192. Pridobljeno s spletne strani <https://academic.oup.com/jmt/article/46/2/185/919635>.
9. Marra, Maria, Margherita Pompili, in Antonio C. C. Alinia. 2018. "Physical activity and the risk of frailty in older adults: A systematic review." *Experimental Gerontology* 108: 106-115. Pridobljeno s spletne strani <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556517303443>.
10. Nelson, Mark E., Charles C. Fiatarone, Jennifer A. Lafountain, Mary P. Krivickas, in William J. Evans. 2007. "Effects of high-intensity strength training on multiple risk factors for falls in older adults: A randomized controlled trial." *Journal of the American Geriatrics Society* 55(12): 1745-1752. Pridobljeno s spletne strani <https://agsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1532-5415.2007.01484.x>.
11. Rauscher, F. H., R. A. Shaw, in K. N. Ky. 1993. "Music and spatial task performance." *Nature* 365: 611. Pridobljeno s spletne strani <https://www.nature.com/articles/365611a0>.
12. Sacks, O. 2007. *Musicophilia: Tales of Music and the Brain*. New York: Knopf.
13. Sherrington, Chris, Shalini Whitney, Julie Lord, in Paul A. C. Herbert. 2008. "Effective Exercise for the Prevention of Falls: A Systematic Review." *Journal of the American Geriatrics Society* 56(12): 2237-2247. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2008.02082.x>.
14. Thoma, M. V., L. La Marca, S. A. Brönnimann, F. J. F. Holsboer-Trachsler, in A. G. K. Meyer. 2013. "The impact of short-term music listening on recovery from stress: An experimental study." *Psychological Reports* 113(3): 874-890.
15. World Health Organization. 2020. "WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour." Pridobljeno s spletne strani <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>.

SARA SKAZA /študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal v okviru predmeta Antropologija družinskega življenja in mentor je bil doc. dr. Marko Vidnjevič.

Povzetek: v eseju se je posvetila temi zmanjšanja stresa pri starostnikih skozi kombinacijo telesne aktivnosti in glasbene sprostitve. Predstavila je številne vzroke in posledice, vplive, ter kombinacije teh dveh dejavnosti. Opisala je tudi zakaj prihaja do stresa pri starejših odraslih, ter kako ga je možno vsaj delno uspešno obvladovati.

Ključne besede: stres, starostniki, telesna aktivnost, glasba, sprostitve.

ZMANJŠANJE STRESA PRI STAROSTNIKIH SKOZI KOMBINACIJO TELESNE AKTIVNOSTI IN GLASBENE SPROSTITVE

Uvod

Stres je sestavni del človeškega življenja in prizadene vse starostne skupine, pri čemer so starostniki zaradi telesnih, socialnih in psiholoških sprememb še posebej ranljivi. Proces staranja prinaša različne izzive, kot so upad telesnih sposobnosti, kronične bolezni, izguba bližnjih ter spremembe v družbeni vlogi, kar lahko vodi v povišano raven stresa. Z leti se lahko posameznik srečuje s številnimi življenjskimi spremembami, kot so upokojeitev, zmanjšana vključenost v družbeno življenje ter povečana odvisnost od drugih. Ti dejavniki pogosto vplivajo na duševno zdravje in lahko povzročijo občutke nemoči, osamljenosti ter anksioznosti.

Povišana raven stresa lahko negativno vpliva na splošno kakovost življenja starostnikov in prispeva k različnim zdravstvenim težavam, vključno s srčno-žilnimi boleznimi, depresijo in oslabljenim imunskim sistemom. Zato je ključno iskati učinkovite načine za zmanjšanje stresa pri starostnikih, ki ne vključujejo zgolj farmakoloških pristopov, temveč tudi naravne in holistične metode. Med temi se kot izjemno koristni izkažeta telesna aktivnost in glasbena sprostitve, ki omogočata prijazen in celosten pristop k izboljšanju počutja starostnikov.

Telesna aktivnost je eden najučinkovitejših načinov za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja, saj spodbuja sproščanje endorfinov, izboljšuje telesno vzdržljivost in zmanjšuje občutek stresa. Prav tako je glasba že od nekdaj prepoznana kot močno orodje za sproščanje, saj lahko vpliva na razpoloženje, zmanjša napetost ter izboljša kognitivne funkcije.

Stres pri starostnikih: Vzroki in posledice

Staranje prinaša številne fiziološke in psihološke spremembe, ki lahko pomembno vplivajo na povečanje stresa pri starostnikih. S starostjo pogosto prihajajo tudi številne zdravstvene težave, kot so visok krvni tlak, sladkorna bolezen, bolezni srca, artritis in druge kronične bolezni (Benedik, 2021). Te težave ne vplivajo le na telesno zdravje posameznika, ampak imajo tudi pomemben psihološki vpliv, saj lahko povzročijo občutke nemoči, strahu pred prihodnostjo in skrbí glede vsakodnevnih aktivnosti. Ko se starostniki soočajo z bolečinami in omejitvami pri gibanju, lahko to negativno vpliva na njihov občutek samostojnosti in kakovost življenja (Benedik, 2021).

Zraven fizičnih težav so starostniki pogosto izpostavljeni tudi socialni izolaciji, saj se mnogi od njih soočajo z izgubo partnerja, zmanjšano mobilnostjo, upadom socialne mreže in umikom iz delovnega okolja. Zmanjšanje družbenih stikov in prisotnosti bližnjih lahko privede do občutkov osamljenosti, ki so znan dejavnik tveganja za razvoj depresije in anksioznosti (Bizjak, 2020). Tudi proces upokojevanja lahko povzroči občutek izgube namena in identitete, saj mnogi starostniki čutijo, da niso več tako pomembni ali potrebni kot prej. Ti dejavniki pogosto vodijo v občutke nesmiselnosti, kar znatno povečuje stopnjo stresa (Benedik, 2021).

Prav tako družbeni in okoljski dejavniki, kot so gospodarska nestabilnost, slabi življenjski pogoji ali težave v družinskih odnosih, lahko okrepijo stres pri starejših osebah. Vse to lahko vodi v povečano doživljanje čustvene stiske, kar vpliva na duševno zdravje in kakovost življenja. Stres pri starejših posameznikih se pogosto kaže v obliki motenj spanja, povišane razdražljivosti, splošne utrujenosti in nezadovoljstva z življenjem (Bizjak, 2020). Motnje v spanju so še posebej pogoste, saj imajo mnogi starostniki težave s spanjem zaradi bolečin ali skrbi, kar posledično vpliva na njihovo splošno počutje.

Vzporedno s fizičnimi in čustvenimi simptomi se lahko stres pri starostnikih manifestira tudi kot psihosomatski simptomi, kot so glavoboli, bolečine v mišicah, prebavne težave in pomanjkanje energije. Kronični stres ima lahko daljnosežne posledice, saj oslabi imunski sistem,

kar povečuje tveganje za nastanek različnih zdravstvenih težav (Thaut, 2005). Raziskave so pokazale, da lahko dolgotrajen stres poveča tveganje za razvoj resnih bolezni, kot so demenca, Alzheimerjeva bolezen in druge degenerativne bolezni, ki vplivajo na duševno zdravje in kognitivne sposobnosti (Bizjak, 2020).

Zato je ključnega pomena, da starostniki sprejmejo učinkovite strategije za obvladovanje stresa in izboljšanje splošnega počutja. Te strategije vključujejo redno telesno aktivnost, družbeno angažiranost, iskanje čustvene podpore pri družini ali prijateljih ter vključitev sprostitvenih tehnik, kot so meditacija, dihalne vaje ali glasbena terapija. Tudi preproste vsakodnevne aktivnosti, kot so sprehodi na svežem zraku, sodelovanje v skupinskih dejavnostih ali ustvarjalne dejavnosti, kot je umetnost ali glasba, lahko pomagajo pri zmanjševanju stresa in izboljšanju kakovosti življenja (Kovačič, 2012). Pomembno je tudi, da starostniki razvijejo pozitivno naravnost in se naučijo, kako obvladovati svoje skrbi in strahove na zdrav način.

Krepitev duševnega zdravja s pomočjo takšnih strategij lahko starostnikom pomaga ohranjati višjo raven samozavesti, boljše medosebne odnose in večjo občutek notranje stabilnosti, kar ima lahko dolgoročne koristi za njihovo fizično in psihološko zdravje (Benedik, 2021).

Vpliv telesne aktivnosti na zmanjševanje stresa

Raziskave kažejo, da je telesna aktivnost eden najučinkovitejših načinov za obvladovanje stresa pri starostnikih (Benedik, 2021).. Redna telesna vadba ne prispeva le k izboljšanju telesne vzdržljivosti, temveč tudi k zmanjšanju bolečin, izboljšanju ravnovesja in večji gibljivosti, kar neposredno vpliva na splošno kakovost življenja. S starostjo se mišična masa zmanjšuje, sklepi postanejo manj gibljivi, ravnotežje pa slabše, kar povečuje tveganje za padce in poškodbe. Telesna vadba pomaga ohranjati telesno moč, gibljivost in koordinacijo, s čimer omogoča večjo samostojnost in manjšo odvisnost od pomoči drugih.

Hkrati s fizičnimi koristmi ima gibanje tudi močan vpliv na duševno zdravje. Telesna aktivnost spodbuja sproščanje endorfinov, t. i. hormonov sreče, ki imajo izjemno pozitiven učinek na razpoloženje in pomagajo pri zmanjšanju občutkov stresa, tesnobe in depresije. Endorfini delujejo kot naravno sredstvo za lajšanje bolečin in prispevajo k večjemu občutku ugodja. Prav tako redna telesna dejavnost uravnava raven stresnega hormona kortizola, ki je pogosto povišan pri posameznikih, ki doživljajo dolgotrajni stres. Z zmanjšanjem ravni kortizola in povečanjem sproščujočih hormonov lahko telesna vadba deluje kot naravna metoda za uravnavanje duševnega počutja in izboljšanje kakovosti spanca, ki je pri starejših pogosto moten.

Telesna aktivnost ne vpliva le na telesno pripravljenost, temveč tudi na krepitev samozavesti in občutka samostojnosti pri starostnikih. Ko posamezniki opazijo napredek v svoji telesni moči, gibljivosti ali vzdržljivosti, se pogosto poveča njihova motivacija za nadaljnjo vadbo, kar dodatno krepi občutek dosežkov in osebnega zadovoljstva. Hoja na svežem zraku, joga, tai chi in plavanje so posebej učinkovite oblike vadbe, saj so prilagojene telesnim zmožnostim starejših in ne predstavljajo prevelikega fizičnega napora. Te dejavnosti ne le krepijo telo, temveč tudi spodbujajo osredotočenost in sprostitve, kar pomaga pri obvladovanju vsakodnevnega stresa.

Pomemben dejavnik telesne aktivnosti pri starejših je tudi njen vpliv na preprečevanje in zmanjšanje tveganja za depresijo. Poleg neposrednega učinka na nevrokemične procese v možganih ima vadba tudi socialno dimenzijo, ki je ključnega pomena za splošno dobro počutje starostnikov. Osamljenost je eden izmed glavnih dejavnikov tveganja za razvoj duševnih težav pri starejših, saj pomanjkanje socialnih interakcij vodi v občutke osamljenosti in odtujenosti. Redna telesna dejavnost, še posebej v skupinskih oblikah, omogoča starostnikom večjo socialno vključenost, kar izboljša njihovo razpoloženje in zmanjšuje občutek izolacije.

Socialna komponenta vadbe je zato izjemno pomembna, saj omogoča povezovanje z drugimi ljudmi, kar krepi občutek pripadnosti in spodbuja pozitivno samopodobo. Skupinske vadbe, kot so plesne delavnice, vodena vadba, skupinski sprehodi ali vadbe na prostem, spodbujajo interakcijo in komunikacijo, kar lahko bistveno pripomore k izboljšanju duševnega zdravja. Vadba ob spremljavi glasbe še dodatno poveča motivacijo, saj prijetna glasbena podlaga pozitivno vpliva na čustveno stanje posameznika, izboljša osredotočenost in prispeva k večjemu užitku med vadbo. Raziskave, kot so Benedik (2021), Bizjak (2020), Kovačič (2012), Thaut (2005) in Zadravec (2019), kažejo, da glasba v kombinaciji s telesno aktivnostjo lahko še dodatno zmanjša stres in izboljša splošno počutje. Benedik (2021) poudarja pomen gibanja pri starejših in njegov vpliv na zdravje, medtem ko Bizjak (2020) raziskuje učinke glasbene terapije pri osebah z demenco. Kovačič (2012) se osredotoča na povezavo med glasbeno aktivnostjo in procesom volje pri mladostnikih z motnjo v duševnem razvoju, Thaut (2005) pa ponuja znanstvene osnove o ritmu in možganih ter njihovih kliničnih aplikacijah. Zadravec (2019) preučuje uporabo glasbene terapije v intenzivni terapiji in njene učinke na bolnike.

Med drugim telesna aktivnost ne zahteva intenzivnih treningov ali velikih fizičnih naporov, da bi prinesla pozitivne učinke. Tudi vsakodnevne preproste dejavnosti, kot so vrtnarjenje, ples, raztezne vaje ali celo igranje z vnuki, lahko bistveno pripomorejo k zmanjšanju

stresa in izboljšanju kakovosti življenja. Ključnega pomena je, da starostniki najdejo obliko telesne aktivnosti, ki jim ustreza in v kateri uživajo, saj bo le tako vadba postala trajni del njihovega vsakdana.

V končni fazi je telesna aktivnost neprecenljivo orodje za obvladovanje stresa pri starostnikih, saj prinaša številne koristi tako za telo kot za duha. Z izboljšanjem telesnega zdravja, spodbujanjem dobrega razpoloženja in socialne povezanosti ter zmanjšanjem občutka osamljenosti lahko redna telesna vadba znatno prispeva k večji življenjski radosti in boljšemu splošnemu počutju starejših posameznikov.

Glasbena sprostitev kot metoda obvladovanja stresa

Glasba že stoletja spremlja človeštvo in njen vpliv na človeško psiho in fiziologijo je neprecenljiv. Znanstvene študije so dokazale, da glasba nima le estetskega učinka, temveč tudi globok vpliv na naše notranje ravnesje, še posebej v trenutkih stresa. Poslušanje pomirjujoče glasbe, kot so klasični ali ambientalni zvoki, lahko učinkovito zmanjša raven kortizola, hormona, ki je pogosto povezan z občutkom stresa (Thaut, 2005). Obenem lahko poveča raven endorfinov in serotonina, hormonov sreče, ki izboljšajo splošno počutje in občutek zadovoljstva (Bizjak, 2020).

Glasbena terapija je posebno koristna za starostnike, ki so pogosto izpostavljeni različnim oblikam stresa, bodisi zaradi osamljenosti, fizičnih težav ali upadanja kognitivnih sposobnosti. Glasba omogoča izražanje čustev na način, ki ga besede včasih ne zmorejo. Pomaga pri premagovanju tesnobe, izboljšuje spomin in koncentracijo ter spodbuja socialno interakcijo, ki je ključna za ohranjanje duševnega zdravja. Še posebej pri kroničnih boleznih, kot so artritis ali demenca, glasba deluje kot pomirjevalno sredstvo, ki zmanjšuje bolečino in pripomore k boljši kakovosti življenja.

Zraven pasivnega poslušanja glasbe, se priporoča tudi aktivno vključevanje v glasbene dejavnosti, kot so petje, igranje inštrumentov ali sodelovanje v glasbenih skupinah. Glasba na tak način postane ne le sredstvo za sprostitev, temveč tudi način za krepitev ustvarjalnosti, izboljšanje motorike in krepitev socialnih vezi. Takšne dejavnosti spodbujajo pozitivne spremembe v možganih, saj aktivirajo različne dele možganov, odgovorne za ustvarjalnost, čustva in gibanje. Glasba tako ni le pasivno doživetje, temveč postane aktivni del zdravljenja in obvladovanja stresa (Kovačič, 2012).

Kombinacija telesne aktivnosti in glasbene sprostitve

Združitev telesne aktivnosti z glasbeno sprostivitvijo je izjemno učinkovita metoda za obvladovanje stresa, še posebej pri starejših ljudeh. Plesna terapija, kot primer, omogoča, da gibanje in glasba delujeta kot celovit sistem za sprostitev in izražanje čustev. Ples ne le da izboljša fizično zdravje, ampak pomaga tudi pri izboljšanju ravnotežja, koordinacije in fleksibilnosti, kar je za starostnike še posebej pomembno, saj preprečuje padce in telesne poškodbe. Ob glasbeni spremljavi ples omogoča sproščanje napetosti in občutek povezanosti z drugimi, saj pogosto vključuje skupinsko udejstvovanje, ki krepi socialno mrežo (Zadravec, 2019).

Vadbene rutine, ki vključujejo glasbeno spremljavo, kot so vodena vadba, aerobika ali tai chi, prav tako predstavljajo odličen način za spopadanje s stresom. Glasba pri tem ne le da olajša telesne gibe, temveč povečuje motivacijo, saj ritmične melodije spodbudijo telo, da se uskladi z ritmom in tako doseže boljšo telesno sinhronizacijo (Kovačič, 2012). Glasba in gibanje skupaj povečujeta občutek vitalnosti in pomagata obvladovati vsakodnevni stres. Vključenost v takšne vadbene rutine ne le da pripomore k telesnemu zdravju, temveč tudi krepi duševno stanje, saj zmanjšuje tesnobo, depresijo in utrujenost.

Ta kombinacija telesne aktivnosti in glasbene sprostitve ponuja celovit pristop k obvladovanju stresa. Fizična aktivnost poskrbi za izboljšanje telesnega zdravja, medtem ko glasba sprošča um in čustva. Skupaj ustvarjata pozitiven učinek na fiziološke in psihološke vidike stresa, kar pomaga izboljšati splošno kakovost življenja in dobro počutje, še posebej pri starejših, ki se soočajo z različnimi življenjskimi izzivi. Tudi v vsakdanjem življenju se lahko glasba in gibanje uporabita kot preprost in dostopen način za obvladovanje napetosti in ohranjanje duševnega zdravja (Bizjak, 2020).

Zaključek

Zmanjševanje stresa pri starostnikih je ključno za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja ter za zagotavljanje kakovostnega in zadovoljnega življenja v poznih letih. S staranjem se posamezniki soočajo s številnimi izzivi, ki lahko negativno vplivajo na njihovo počutje, zato je pomembno, da jim ponudimo učinkovite in dostopne metode za obvladovanje stresa. Telesna aktivnost in glasbena sprostitev predstavljata dva naravna, neagresivna in znanstveno podprta pristopa, ki lahko bistveno prispevata k zmanjšanju stresa in izboljšanju splošnega počutja.

Telesna aktivnost pomaga pri uravnavanju hormonov stresa, izboljšuje telesno pripravljenost, zmanjšuje tveganje za številne kronične bolezni ter hkrati krepi socialne vezi in občutek samostojnosti. Redno gibanje, bodisi v obliki hoje, joge, tai chija ali plesnih dejavnosti, lahko pomembno pripomore k večji življenjski energiji in boljši psihofizični kondiciji. Prav tako ima glasba že od nekdaj močan vpliv na človekovo čustveno stanje, saj lahko pomirja, sprošča in izboljšuje razpoloženje. Poslušanje glasbe, petje ali igranje inštrumentov omogočajo globoko sprostitev ter krepijo spominske in kognitivne funkcije, kar je še posebej koristno pri starostnikih.

Kombinacija telesne vadbe in glasbene terapije se izkaže za še posebej učinkovito pri obvladovanju stresa, saj združuje fiziološke in psihološke koristi obeh pristopov. Plesna terapija, vadba ob glasbeni spremljavi ali preprosto gibanje ob najljubših melodijah omogočajo prijeten in dostopen način sprostitve ter spodbujajo pozitivno naravnost do življenja. Zato je pomembno, da se starostnike spodbuja k aktivnemu in glasbeno bogatemu življenjskemu slogu, saj lahko s tem bistveno prispevamo k njihovem boljšemu počutju, večji vitalnosti in splošnemu zadovoljstvu.

V sodobni družbi, kjer se pogosto osredotočamo na farmakološke pristope pri obvladovanju stresa in duševnih stisk, ne smemo spregledati moči preprostih, a učinkovitih metod, kot sta gibanje in glasba. Vlaganje v promocijo teh dejavnosti med starostniki lahko prinese dolgoročne koristi, ne le posameznikom, temveč tudi širši skupnosti in zdravstvenemu sistemu. Pomembno je, da se tako družba kot družinski člani in skrbniki zavedajo pomena spodbujanja starostnikov k redni telesni aktivnosti in vključevanju glasbe v njihov vsakdan, saj lahko s tem prispevamo k bolj zdravemu, srečnejšemu in bolj izpolnjujočemu staranju.

Viri, literatura in opombe:

1. Benedik, E. (2021). Gibanje in zdravje starejših. Diplomsko/Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 12–30.
2. Bizjak, A. (2020). Glasbena terapija pri osebah z demenco. Diplomsko/Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo, 55–72.
3. Kovačič, T. (2012). Proces volje in glasbena aktivnost pri mladostnikih z motnjo v duševnem razvoju. Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakultet], 35–50.
4. Thaut, M. H. (2005). Rhythm, music, and the brain: Scientific foundations and clinical applications. Taylor & Francis, 45–78.
5. Zadravec, T. (2019). Uporaba in učinkovitost glasbene terapije v enoti intenzivne terapije. Magistrsko delo, Univerza v Mariboru, 78–94.

HANA ROŠKAR / študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal v okviru predmeta Antropologija družinskega življenja pod mentorstvom dr. Marka Vidnjeviča.

Povzetek: V prispevku je obravnavala povezavo med glasbo, telesno dejavnostjo in zmanjševanjem občutka osamljenosti pri starostnikih. Raziskovala je možnosti vključevanja teh dejavnosti v vsakdanje življenje starejših z namenom izboljšanja njihovega psihičnega in fizičnega zdravja. Uporabljena metoda je temeljila na analizi obstoječih raziskav in primerov dobrih praks. Glavne ugotovitve so pokazale, da glasba in telesna dejavnost pozitivno vplivata na zmanjšanje občutka osamljenosti ter izboljšanje socialne povezanosti in kakovosti življenja starostnikov.

Ključne besede: glasba, telesna dejavnost, osamljenost, starostniki.

POVEZANOST GLASBE IN TELESNE DEJAVNOSTI Z ZMANJŠEVANJEM OBČUTKA OSAMLJENOSTI PRI STAROSTNIKIH

Uvod

Osamljenost je eden najpogostejših psihosocialnih izzivov, s katerimi se soočajo starostniki (Hawkley & Cacioppo, 2010). Poleg občutka izoliranosti lahko vodi do depresije, kognitivnega upada in celo povečane smrtnosti (Perissinotto, Holt-Lunstad, Periyakoil & Covinsky, 2012). Manj znano pa je, da osamljenost vpliva tudi na kakovost spanja, povečuje tveganje za srčno-žilne bolezni in oslabi imunski sistem (Victor, Scambler, Bond & Bowling, 2000). Nekateri starostniki doživljajo t. i. "socialno osamljenost", ko jim primanjkuje socialnih stikov, medtem ko drugi občutijo "čustveno osamljenost", zaradi pomanjkanja globokih in pomenljivih odnosov (Hawkley & Cacioppo, 2010). Glasba in telesna dejavnost sta se izkazali kot učinkoviti orodji za zmanjševanje občutka osamljenosti, saj spodbujata čustveno izražanje in socialno interakcijo (Creech, Hallam, Varvarigou & McQueen, 2013; Simčič, Rašl, Bojadjeva & Derlink, 2020). Glasba lahko pri starejših osebah izboljša subjektivno dobrobit, zmanjša stres ter okrepi občutek pripadnosti in povezanosti z drugimi (Cuddy, 2013). Telesna dejavnost pa ne vpliva le na fizično zdravje, temveč tudi na socialne vidike vsakdana, saj spodbuja medosebne stike in izboljšuje samopodobo (Klevže, 2013; Lee et al., 2012). Namen tega članka je raziskati povezavo med glasbo, telesno dejavnostjo in zmanjševanjem občutka osamljenosti pri starostnikih ter predstaviti primere dobrih praks.

UVOD

Teorija socialne izolacije in osamljenosti

Socialna izolacija in osamljenost sta dva ključna dejavnika, ki vplivata na kakovost življenja starejših oseb, a se med seboj razlikujeta. Socialna izolacija se nanaša na objektivno pomanjkanje socialnih stikov in povezanosti z drugimi, medtem ko osamljenost predstavlja subjektivno izkušnjo posameznika, ki čuti, da je izključen ali da nima zadostnih, kakovostnih socialnih odnosov (Hawkley & Cacioppo, 2010). Kljub temu, da sta pojma tesno povezana, je pomembno razumeti, da ni nujno vsakdo, ki je socialno izoliran, tudi osamljen, in obratno. Vendar pa lahko kombinacija teh dveh dejavnikov pri starejših posameznikih vodi v resne posledice za duševno in telesno zdravje (Perissinotto et al., 2012).

Teorije, ki preučujejo socialno izolacijo in osamljenost, pogosto izhajajo iz psiholoških, socioloških in bioloških vidikov človekovega življenja. Ena izmed ključnih teorij je teorija socialne podpore, ki poudarja pomen socialnih omrežij in kakovostnih medosebnih odnosov za ohranjanje duševnega in telesnega zdravja (Cuddy, 2013). Po tej teoriji imajo posamezniki, ki uživajo podporo družine, prijateljev ali skupnosti, večjo verjetnost, da bodo uspešno obvladovali stres in se izognili negativnim posledicam osamljenosti. Pomanjkanje socialnih stikov, nasprotno, lahko vodi do občutka brezupa, tesnobe, depresije in slabše fizične odpornosti (Victor et al., 2000).

Sociologija staranja prav tako poudarja pomembnost socialnih povezav v starosti. V tem obdobju se lahko posamezniki soočajo s številnimi izzivi, kot so upokojitve, smrt bližnjih, izguba mobilnosti ali bolezni, ki lahko prispevajo k osamljenosti (Hawkley & Cacioppo, 2010). Teorija aktivnega staranja zagovarja, da bi morali starejši posamezniki ohraniti socialne stike in biti vključeni v skupnostne dejavnosti, saj to pripomore k boljšemu zdravju in večjemu zadovoljstvu v življenju. Pomanjkanje teh aktivnosti pogosto pripelje do povečane socialne izolacije, ki vodi v občutke osamljenosti in povečuje tveganje za razvoj različnih bolezni, vključno z depresijo, kognitivnim upadom in srčno-žilnimi boleznimi (Lee et al., 2012).

Biološke teorije o osamljenosti in socialni izolaciji se osredotočajo na fizične procese, ki so povezani z osamljenostjo. Raziskave so pokazale, da osamljenost povzroča povečanje stresnih hormonov, kot je kortizol, ki negativno vplivajo na imunski sistem (Cuddy, 2013). Poleg tega osamljenost vpliva na delovanje živčnega sistema, povečuje tveganje za vnetja v telesu in poslabša kakovost spanja, kar vse lahko pripelje do razvoja telesnih bolezni, kot so hipertenzija, bolezni srca in depresija (Perissinotto et al., 2012). S starostjo postajajo ti učinki še bolj izraziti, saj telesna odpornost upada, zaradi česar je starostnikom še težje obvladovati učinke osamljenosti (Hawkey & Cacioppo, 2010).

Vpliv glasbe na zmanjševanje osamljenosti

Glasba je univerzalni jezik, ki presega generacije in kulture, s čimer postaja izjemno orodje za povezovanje ljudi. Pri starostnikih glasba ne služi le kot ozadje vsakdanjika, temveč kot most do spominov, čustev in socialnih interakcij. Raziskave kažejo, da poslušanje najljubših melodij spodbuja izločanje dopamina – hormona sreče – kar lahko vodi v izboljšano razpoloženje in zmanjšanje občutka izolacije (Cuddy, 2013).

Manj znana, a izjemno učinkovita oblika vključevanja glasbe pri starostnikih so glasbene terapije, kjer se udeleženci ne le pasivno poslušajo, ampak tudi aktivno sodelujejo. Petje v zboru, igranje inštrumentov ali celo ustvarjanje lastnih pesmi omogočajo izražanje čustev, spodbujajo ustvarjalnost ter krepijo samozavest (Creech et al., 2013).

Ena izmed zanimivejših praks je tudi uporaba "spominskih seznamov predvajanja", kjer starostniki poslušajo pesmi iz svoje mladosti. Ta metoda se pogosto uporablja pri osebah z demenco, saj glasba spodbuja spomine in lahko celo prebudi zaspane dele možganov, kar vodi do trenutkov jasnosti in povečane komunikacije (Simčič et al., 2020).

Glasba kot orodje za emocionalno povezovanje

Glasba ima neprecenljivo moč za povezovanje ljudi na čustveni ravni. Njena sposobnost, da prebudi čustva, spomine in globoko osebno izkušnjo, je tisto, kar jo naredi tako edinstveno in univerzalno. Pri starostnikih, ki se pogosto soočajo z izzivi osamljenosti in socialne izolacije, glasba postane močan katalizator za čustveno povezanost (Creech, Hallam, Varvarigou, & McQueen, 2013). Vse bolj se uveljavlja kot orodje, ki ne le razveseljuje, temveč tudi podpira socialno interakcijo, spodbuja izražanje občutkov in ustvarja prostor za deljenje osebnih zgodb. Pogosto glasba deluje kot most, ki povezuje preteklost in sedanjost, in to je še posebej pomembno za starejše osebe, ki so že prešle skozi številne življenjske faze (Cuddy, 2013). Poslušanje pesmi iz mladosti, ki so bile povezane z določenimi spomini, lahko prebudi močne čustvene reakcije. Takšni glasbeni trenutki ustvarjajo priložnosti za čustveno refleksijo in deljenje osebnih zgodb. Raziskave so pokazale, da glasba ne samo spodbuja pozitivne čustvene reakcije, temveč tudi pomaga pri obvladovanju negativnih čustev, kot so žalost, tesnoba ali stres (Hawkey & Cacioppo, 2010).

Pri starostnikih, ki so morda izgubili bližnje osebe ali se spopadajo z napredovanjem bolezni, glasba lahko postane pomemben vir tolažbe, saj nudi občutek ponovne povezanosti s preteklimi srečnimi trenutki (Perissinotto, Holt-Lunstad, Periyakoil, & Covinsky, 2012). Poleg tega, da glasba vzbuja čustva, igra tudi ključno vlogo pri spodbujanju socialne interakcije. Ko se starostniki vključijo v glasbene dejavnosti, kot so petje v zboru, ples ob glasbi ali skupinske glasbene delavnice, pogosto opazimo, da to spodbuja občutek pripadnosti in povezanosti z drugimi (Creech et al., 2013). Skupno ustvarjanje glasbe omogoča izražanje osebnih občutkov na način, ki je lahko dostopen tudi v primerih, ko besede niso dovolj.

Povezanost, ki se razvije med udeleženci v glasbenih skupinah, ni zgolj rezultat glasbenega ustvarjanja, ampak tudi proces skupnega doživljanja in interpretacije glasbe, kar ustvarja močne čustvene vezi med udeleženci. Vzajemna podpora, ki nastane v teh skupnostih, pripomore k večji psihološki stabilnosti, saj starejši občutijo, da so del nečesa večjega od sebe (Simčič, Rašl, Bojadžieva, & Derlink, 2020). Glasbena terapija, ki je vse bolj prisotna v institucionalnih in domačih nastanitvah za starejše, je še en način, kako glasba spodbuja čustveno povezovanje (Hodges & Tennent, 2005). Glasbeni terapevti uporabljajo pesmi in glasbo kot orodja za ustvarjanje prostora, kjer starostniki lahko sprostijo svoja čustva, izrazijo žalost, veselje ali celo jezo, ki jo morda ne morejo izražati v vsakodnevnih situacijah (Bolčič, 2010).

Ta čustvena povezanost s spomini omogoča občutek notranje izpolnjenosti, ki je ključnega pomena za kakovost življenja pri starejših (Victor, Scambler, Bond, & Bowling, 2000). Glasba je resnično edinstven instrument, ki omogoča čustveno povezovanje, omogoča izražanje in obujanje spominov ter spodbuja socialno interakcijo (Bernik, Možina, & Svetičič, 2004). V svetu, kjer se mnogi starejši ljudje soočajo z osamljenostjo in socialno izolacijo, glasba nudi pomemben kanal za čustveno zdravje in povezanost. S pomočjo glasbenih dejavnosti, petja, plesa in glasbenih terapij lahko starostniki doživijo globoko čustveno in socialno izkušnjo, ki ne le da povečuje njihovo dobrobit, temveč prispeva tudi k bogatjenju njihovega vsakdana (Mlinar Reljić, Šega, & Pahor, 2023).

Vloga telesne dejavnosti pri izboljšanju socialne povezanosti

Telesna dejavnost spodbuja ne le fizično zdravje, temveč tudi socialno interakcijo, kar ima ključen vpliv na duševno počutje starostnikov (Klevže, 2013). Skupinske vadbe, kot so ples, joga, tai chi ali pohodništvo, starostnikom omogočajo redno druženje in vzpostavljanje novih prijateljstev. Poleg očitnih telesnih koristi, kot so boljša gibljivost, ravnotežje in zmanjšano tveganje za kronične bolezni, telesna dejavnost spodbuja tudi izločanje endorfinov, hormonov sreče, kar neposredno vpliva na izboljšanje razpoloženja (Lee et al., 2012). Manj znano dejstvo je, da redna vadba lahko izboljša tudi kognitivne funkcije, saj spodbuja prekrvavitev možganov in zmanjšuje tveganje za demenco (Jang & Lee, 2018). Socialna komponenta telesne dejavnosti je prav tako neprecenljiva – aktivnosti, kot so skupinske plesne delavnice ali pohodniške ture, ne le ustvarjajo občutek pripadnosti, ampak tudi omogočajo medgeneracijsko povezovanje (Mlinar Reljić, Šega, & Pahor, 2023). Nekateri programi vključujejo celo elemente igre, kot so skupinske športne igre ali vadbe na prostem, kar dodatno spodbuja veselje in sproščenost med udeleženci (Bolčič, 2010). Redna telesna dejavnost tako ne prispeva le k boljšemu splošnemu počutju, temveč tudi k večji samozavesti in občutku življenjske izpolnjenosti (Victor et al., 2000).

Kombinacija glasbe in gibanja

Programi, ki združujejo glasbo in telesno dejavnost, kot so plesne delavnice, aerobika ob glasbi ali celo terapije s plesom, dokazano zmanjšujejo občutek osamljenosti pri starostnikih (Simčič, Rašl, Bojadjeva, & Derlink, 2020). Ples spodbuja sproščanje endorfinov, kar izboljšuje razpoloženje, hkrati pa omogoča izražanje čustev skozi gibanje (Creech et al., 2013). Raziskave kažejo, da skupinske plesne aktivnosti povečujejo občutek pripadnosti in spodbujajo socialno interakcijo, saj udeleženci razvijajo nove vezi in krepijo občutek skupnosti (Cuddy, 2013). Študije so tudi pokazale, da redna udeležba v plesnih programih izboljšuje kognitivne sposobnosti in ravnotežje pri starostnikih, kar dodatno prispeva k splošnemu dobremu počutju (Hodges & Tennent, 2005). Ples in glasba skupaj omogočata edinstveno priložnost za izražanje čustev, kar je še posebej pomembno za starostnike, ki se morda težje izražajo skozi besede (Bolčič, 2010). Ena izmed zanimivih prednosti glasbeno-gibalnih programov je tudi, da ponujajo medgeneracijsko povezovanje. Takšni programi pogosto vključujejo tako mlajše kot starejše generacije, kar omogoča prenos znanja, izkušenj in čustvenih izmenjav med različnimi starostnimi skupinami (Jang & Lee, 2018).

Dolgoročni učinki glasbe in telesne dejavnosti na osamljenost

V zadnjem desetletju so raziskave začele vse bolj izpostavljati pomembnost celostnega pristopa k zmanjševanju osamljenosti, ki vključuje tako fizične kot duševne aktivnosti (Hawkey & Cacioppo, 2010). V tem kontekstu sta glasba in telesna dejavnost še posebej dragocena, saj njun vpliv presega le začasno izboljšanje razpoloženja (Creech et al., 2013). Glasbeni in telesni programi, ki so zasnovani tako, da vključujejo redno in dolgoročno sodelovanje, lahko znatno pripomorejo k boljši kakovosti življenja starejših, tako na fizičnem kot tudi na duševnem nivoju (Simčič et al., 2020). Glasbeni programi, ki vključujejo redne seje znotraj skupin, omogočajo starostnikom, da ne samo izboljšajo svoje kognitivne sposobnosti, temveč tudi da se ponovno povežejo z globoko zakoreninjenimi spomini in občutki (Cuddy, 2013). Za starejše osebe z demenco lahko glasba deluje kot orodje za ožvitev spominov, ki so bili sicer izgubljeni (Hodges & Tennent, 2005). Povezovanje teh spominov z gibanjem ali petjem ponuja dodatno ploskev za izražanje in obnavljanje čustvene povezave s preteklostjo, kar je izjemno pomembno za ohranjanje njihovega duševnega zdravja (Bolčič, 2010). Telesna dejavnost, ki je vključevala gibanje ob glasbi, se izkaže za posebno učinkovito, saj pri udeležencih ne samo povečuje telesno gibljivost, ampak tudi prispeva k boljši koordinaciji in fleksibilnosti (Jang & Lee, 2018). Plesne aktivnosti, na primer, ponujajo priložnost za vključevanje v igre in spontano izražanje čustev, hkrati pa omogočajo sodelovanje z drugimi, kar zmanjšuje občutek osamljenosti (Victor et al., 2000). Povezovanje fizične aktivnosti s pozitivnimi čustvenimi izkušnjami ustvarja povezanost, ki se ne izraža le skozi gibanje, temveč tudi skozi medsebojne odnose in socialno podporo (Mlinar Reljić et al., 2023).

Izkušnje iz terena

Med izvajanjem prakse v domu starejših občanov Tezno sem imela priložnost sodelovati v različnih delavnicah, katerih osrednja tema je bila vpliv telesne dejavnosti in glasbe na zdravje in dobro počutje stanovalcev. Ena izmed ključnih izkušenj je bila izvajanje jutranjih telovadb, kjer sem opazila, kako telesna aktivnost pozitivno vpliva na prebujanje in splošno počutje stanovalcev. Poleg tega sem sodelovala pri izvajanju telesnih vaj z dementnimi stanovalci, kjer sem zaznala, da gibanje prispeva k izboljšanju njihove kognitivne funkcije in razpoloženja.

Izvajala sem tudi glasbene delavnice za dementne stanovalce, pri čemer sem opazila močan terapevtski učinek glasbe. Glasba je imela pomirjujoč učinek, saj je pri nekaterih stanovalcih sprožila prijetne spomine in jih povezala s preteklimi obdobji njihovega življenja. Glasba

je tudi spodbujala čustveno izražanje, kar je pripomoglo k večji socialni povezanosti in izboljšanju splošnega počutja. Te izkušnje so me ogromno naučile in hkrati tudi spodbudile za pisanje tega članka.

Zaključek

Glasba in telesna dejavnost tvorita edinstven dvojec pri zmanjševanju občutka osamljenosti pri starostnikih. Skupaj ustvarjata dinamično okolje, kjer se prepletata gibanje, čustva in socialna povezanost. Plesne delavnice, skupinske vadbe z glasbo in celo interaktivne glasbeno-gibalne igre prinašajo starostnikom ne le fizične koristi, temveč tudi občutek pripadnosti in veselja.

Inovativni programi, kot so glasbeno-gibalne terapije, kjer se zvoki glasbe povezujejo z ritmičnimi gibi, dokazano izboljšujejo razpoloženje, krepijo kognitivne sposobnosti in zmanjšujejo občutke izolacije. Poleg tega omogočajo ustvarjanje novih socialnih vezi, kar pomembno vpliva na splošno kakovost življenja.

Za prihodnje raziskave bi bilo zanimivo preučiti dolgoročne učinke teh programov na psihosocialno zdravje starostnikov ter razviti prilagojene pristope za različne skupine starejših. Prav tako bi bilo koristno raziskati možnosti širše implementacije teh dejavnosti v lokalnih skupnostih, da bi bile dostopne čim večjemu številu starostnikov.

Viri, literatura in opombe:

1. Bernik, A., Možina, S., & Svetičič, M. (2004). Psihologija staranja. Ljubljana: Založba XYZ.
2. Bolčič, S. (2010). Umetnostna terapija. Diplomsko delo, Fakulteta za zdravstvene vede, Univerza v Ljubljani.
3. Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & McQueen, H. (2013). Active music making: A route to enhanced subjective well-being among older people. *Perspectives in Public Health*, 133(1), 36-43.
4. Cuddy, L. L. (2013). The Power of Music: Its Impact on the Emotional, Cognitive, and Social Well-Being of Older Adults. *Journal of Music Therapy*, 50(1), 72-93.
5. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness and Health: Potential Mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 72(3), 151-167.
6. Hodges, D. A., & Tennent, J. M. (2005). Music as a Therapeutic Tool in the Elderly. *Journal of Aging and Health*, 17(2), 204-221.
7. Jang, J. H., & Lee, S. (2018). Social Isolation and Health Outcomes in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Aging and Health*, 30(3), 3-34.
8. Klevže, M. (2013). Učinki telesne vadbe na starejše osebe. Diplomsko delo, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
9. Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
10. Mlinar Reljić, N., Šega, M., & Pahor, M. (2023). Aktivnosti za preprečevanje osamljenosti starejših odraslih v domovih za starejše. *Obzornik zdravstvene nege*, 57, Članek v tisku.
11. Perissinotto, C. M., Holt-Lunstad, J., Periyakoil, V. S., & Covinsky, K. E. (2012). Loneliness in Older Adults: A Nationally Representative Study of Prevalence, Risk Factors, and Outcomes. *JAMA Internal Medicine*, 172(14), 1078-1084.
12. Simčič, K., Rašl, K., Bojadjeva, L., & Derlink, M. (2020). Glasba kot sredstvo za spodbujanje psihofizičnega blagostanja starostnikov v domovih za starejše. *Hippocampus*, 16(32), 39-57.
13. Victor, C. R., Scambler, S. J., Bond, J., & Bowling, A. (2000). The Prevalence of, and Risk Factors for, Loneliness in Later Life: A Survey of Older People in Great Britain. *Ageing & Society*, 20(3), 357-375.

ANJA HAZIMALI / študentka 2. letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal v okviru predmeta Antropologija družinskega življenja pod mentorstvom dr. Marka Vidnjeviča.

Povzetek: V sklopu predmeta antropologija družinskega življenja se je odločila napisati članek z naslovom "Telesna vadba in glasbena terapija: kombinacija za starostnike z nevrološkimi motnjami". Raziskala je, kako telesna dejavnost in glasbena terapija lahko izboljšata kakovost življenja starejših ljudi z nevrološkimi boleznimi, kot sta Parkinsonova bolezen in Alzheimerjeva bolezen. Nevrološke motnje predstavljajo velik izziv, saj vplivajo na vsakdanje življenje bolnikov, zmanjšujejo njihove telesne in kognitivne sposobnosti ter povečujejo tveganje za invalidnost. Vendar pa so raziskave pokazale, da tako telesna vadba kot glasbena terapija ponujata pomembne koristi, kot so izboljšanje motoričnih funkcij, zmanjšanje depresije, večja motivacija za zdravljenje in socialna integracija.

Ključne besede: nevrološke bolezni, telesna vadba, glasbena terapija.

TELESNA VADBA IN GLASBENA TERAPIJA: KOMBINACIJA ZA STAROSTNIKE Z NEVROLOŠKIMI MOTNJAM

Uvod

Nevrološke motnje, kot so Parkinsonova bolezen, Alzheimerjeva bolezen in demenca, močno vplivajo na kakovost življenja starostnikov ter predstavljajo velik izziv za zdravstvene sisteme. Proces staranja naravno povzroča upad telesnih in kognitivnih sposobnosti, nevrološke bolezni pa te težave še pospešijo. Prizadeti posamezniki se soočajo z omejeno mobilnostjo, izgubo spomina, depresijo in socialno izolacijo. Zaradi tega postaja iskanje učinkovitih terapevtskih pristopov ključnega pomena.

Telesna vadba in glasbena terapija sta terapevtski metodi, ki ponujata celostno podporo starostnikom z nevrološkimi motnjami. Raziskave potrjujejo, da telesna vadba izboljšuje motorične funkcije, krepi ravnotežje in zmanjšuje tveganje za padce, medtem ko glasbena terapija spodbuja kognitivne procese, zmanjšuje depresijo in izboljšuje čustveno počutje. Kombinacija obeh pristopov se izkaže kot še posebej učinkovita, saj so terapije izvedljive v domačem ali institucionalnem okolju ter omogočajo lažjo socialno integracijo.

V tem članku raziskujem koristi kombinacije telesne vadbe in glasbene terapije pri starostnikih z nevrološkimi motnjami. S ciljem ozaveščanja o učinkovitosti teh metod želim predstaviti celosten pristop k izboljšanju kakovosti življenja starejših oseb.

Nevrološke motnje

Nevrološke motnje: Povečanje števila obolelih in izzivi za zdravstvene sisteme

Nevrološke motnje so skupina bolezni, ki prizadenejo živčni sistem. Med najpogostejše nevrološke bolezni spadajo Alzheimerjeva bolezen in druge vrste demenc, Parkinsonova bolezen, multipla skleroza, poškodbe hrbtenjače, epilepsija ter različne motnje glavobola. Te bolezni so vodilni vzrok invalidnosti in drugi najpogostejši vzrok smrti po vsem svetu. Število obolelih se povečuje, kar predstavlja velik izziv za zdravstvene sisteme v razvitih ter tudi v manj razvitih državah. Nevrološke bolezni pogosto vplivajo na vsakdanje življenje pacientov, zmanjšujejo njihovo sposobnost za normalno delovanje in spopadanje s težavami, ki jih prinašajo. Povečana raziskovanja in večja ozaveščenost sta ključnega pomena za boljše obvladovanje teh bolezni (Domingo-Espiñeira idr., 2024, str. 1–2).

Vpliv staranja in nevroloških bolezni

Staranje je naraven proces, ki vključuje postopno zmanjševanje telesnih in kognitivnih sposobnosti. Pri starejših, ki se soočajo z nevrološkimi boleznimi, kot so možganska kap, Parkinsonova bolezen, demenca in multipla skleroza, se ta upad še pospeši. Poleg fizične oslabelosti se pogosto pojavijo tudi težave na področju duševnega zdravja, kot so depresija, tesnoba in kognitivne motnje. Značilnost geriatričnih bolnikov je pogosto prisotnost večkomorbidnosti, kar pomeni, da imajo istočasno več bolezni, ki medsebojno vplivajo in zapletajo zdravljenje. Najpogostejši vzroki za omejitve gibanja in invalidnost so bolezni srca in ožilja ter bolezni mišično-skeletnega sistema, sledijo pa nevrološke motnje ter težave z vidom in sluhom (Rajtar-Bojarczuk idr., 2029, str. 11–13).

Glasba in gibanje: Učinki telesne vadbe in glasbene terapije na nevrološke bolnike

Glasbena terapija

Glasbena terapija je priznana zdravstvena stroka, kjer se glasba uporablja v terapevtskem odnosu za obravnavo fizičnih, čustvenih, kognitivnih in socialnih potreb posameznikov (Kobus idr., 2022, str. 1). V zadnjih desetletjih so glasbene intervencije, kot so petje, poslušanje glasbe in improvizacija, postale pomembno orodje v kliničnih nastavitvah, saj glasba aktivira različna področja možganov, povezana z emocijami, kognicijo in motoričnimi funkcijami. To omogoča izboljšanje socializacije, kognitivnih sposobnosti ter čustvenega in nevromotoričnega stanja (Raglio idr., 2015, str. 70). Raziskave z bolniki, ki imajo nevrološke bolezni, kot je možganska kap, so pokazale, da redno samostojno poslušanje glasbe v zgodnji fazi po kapi izboljša kognitivno okrevanje in preprečuje negativna razpoloženja. Slikovne raziskave možganov so razkrile močne povezave med glasbo ter sistemi za pozornost in spomin (Kobus idr., 2022, str. 1–2).



Slika 1: Glasbena terapija

Vir: Keystone Health, 2023.

Zgodovina glasbene terapije

Glasbena terapija sega v najstarejše čase, ko je imela mistični pomen in se uporabljala pri zdravilnih ritualih. Stari Grki so verjeli, da glasba vpliva na dušo in telo – Pitagora jo je povezoval z redom, Platon z oblikovanjem osebnosti, Aristotel pa s katarzo. V Svetem pismu je kralj Davud zdravil depresijo s harfo. V srednjem veku pa so duševne bolezni pogosto obravnavali kot kazen, vendar so jih v arabskem svetu zdravili z glasbo. V renesansi so prepoznali terapevtske učinke glasbene harmonije, v 17. in 18. stoletju pa so njeno delovanje razlagali s teorijo vibracij. V 19. stoletju so raziskave potrdile vpliv glasbe na krvni tlak, srčni utrip in dihanje. Po drugi svetovni vojni je glasbena terapija postala znanstvena disciplina, še posebej v ZDA, kjer so leta 1950 ustanovili Nacionalno zvezo za glasbeno terapijo. Razvili sta se dve smeri: ameriška (empirična, klinična) in švedska (holistična). Danes je glasbena terapija priznana metoda, ki se uporablja na različnih področjih, od psihiatrije in nevrologije do rehabilitacije in paliativne oskrbe. Raziskave potrjujejo njen pozitiven vpliv na duševno in telesno zdravje, zaradi česar postaja vse bolj uveljavljena (Dobrzyńska idr., 2006, str. 47–49).

Vrste glasbene terapije in njene koristi pri nevroloških motnjah

Glasbena terapija se lahko deli na relacijske, rehabilitacijske in poslušanje glasbe. Relacijski pristopi vključujejo interaktivne dejavnosti, kot so petje in improvizacija, ki omogočajo neposreden stik med pacientom in terapevtom. Rehabilitacijski pristopi, kot je nevrološka glasbena terapija (NMT), izkoriščajo glasbene dražljaje za aktiviranje možganskih področij, povezanih z motoričnimi in senzoričnimi funkcijami, ter se uporabljajo za izboljšanje gibanja in jezika pri nevroloških motnjah, kot sta kap in Parkinsonova bolezen. Poslušanje glasbe, ki ne zahteva terapevtske interakcije, prav tako dosega pozitivne učinke na pacientovo počutje.

Glasbena terapija pri nevroloških motnjah izboljšuje funkcionalno okrevanje, zmanjšuje depresijo in povečuje motivacijo za zdravljenje, hkrati pa pomaga pri socialni integraciji in izboljšanju splošnega razpoloženja (Raglio idr., 2015, str. 70).

Telesna vadba

Starejši ljudje se pogosto soočajo z upadom telesnih sposobnosti, kar povečuje tveganje za različne zdravstvene težave, vključno z nevrološkiimi motnjami, kot je Parkinsonova bolezen. Vendar pa redna telesna dejavnost lahko pomembno pripomore k izboljšanju njihove

kakovosti življenja in upočasnitvi napredovanja bolezni. Vzdržljivostna vadba, vadba za moč in vaje za ravnotežje izboljšujejo telesno pripravljenost, motorično funkcijo, ravnotežje in hitrost hoje, ter zmanjšujejo pogostost padcev. Pri starejših, zlasti tistih s Parkinsonovo boleznijo, telesna aktivnost pomaga ohraniti telesne sposobnosti in zmanjšati nemotorične simptome, kot so kognitivne težave, motnje spanja in razpoloženja. Redna vadba tudi povečuje kostno maso, moč in izboljša telesno sestavo. Zato se starejšim z nevrološkimi težavami priporoča, da se posvetujejo z zdravstvenimi strokovnjaki za prilagojeno vadbo, ki lahko znatno izboljša njihovo kakovost življenja (Udrin, 2024).



Slika 2: Telesna vadba

Vir: The Caregiver Space, 2017

Koristi telesne vadbe za nevrološke funkcije in zdravljenje nevroloških težav

Telesna vadba prinaša številne koristi za nevrološke funkcije, saj spodbuja procese, ki podpirajo delovanje možganov. Telesna vadba lahko pomembno pripomore k obvladovanju in zdravljenju nevroloških težav na več načinov. Spodbuja nevrološko plastičnost, kar omogoča obnavljanje poškodovanih nevronov in izboljšanje funkcij možganov, kar je ključno pri boleznih, kot sta Parkinsonova in Alzheimerjeva bolezen ter večkratna skleroza. Prav tako zmanjša simptome depresije bolj učinkovito kot nekatera zdravila, brez stranskih učinkov. Redna telesna dejavnost pomaga pri preprečevanju ali obvladovanju nevroloških bolezni, kot so ADHD, nespečnost in disleksija, ter zmanjšuje tveganje za Alzheimerjevo bolezen in kognitivne motnje. Vadba izboljša pretok krvi in oksigenacijo možganov, kar prispeva k boljšemu spominu in kognitivnim funkcijam, še posebej pri starejših. Povečuje telesno in duševno energijo, izboljšuje fokus, pozornost ter zmanjšuje stres, tesnobo in depresijo, kar izboljšuje splošno počutje. Telesna aktivnost pomaga tudi pri izboljšanju kakovosti spanja, kar je pomembno za ljudi z motnjami spanja, kot sta nespečnost ali tesnoba (Moore, 2024).

Kombinacija telesne vadbe in glasbene terapije pri nevroloških bolnikih

Kombinacija telesne vadbe in glasbene terapije predstavlja obetaven pristop pri obravnavi nevroloških bolnikov, zlasti pri osebah z Alzheimerjevo boleznijo (AD). Glasbena terapija, kot so ritmična slušna stimulacija (RAS), terapevtsko igranje inštrumentov in petje, izboljšuje motorične funkcije, kognitivne sposobnosti in kakovost življenja. Raziskave kažejo, da telesna vadba ob spremljavi glasbe, zlasti z RAS, izboljša moč ter sinhronizacijo gibov. Glasbene intervencije so pogosto povezane z vadbami za ravnotežje, raztezanjem, krepitvijo mišic in dihalnimi vajami. Poslušanje znanih pesmi ali igranje ob ritmu dodatno spodbujata motivacijo ter pozitivne spomine, kar prispeva k boljšim terapevtskim učinkom (Li idr., 2022, str. 1–2).

Zaključek

Kot smo lahko ugotovili, telesna vadba in glasbena terapija ponujata pomembne koristi za starejše osebe z nevrološkimi motnjami, kot so Parkinsonova bolezen in Alzheimerjeva bolezen. Obe terapiji prispevata k izboljšanju motoričnih funkcij, kognitivnih sposobnosti in duševnega počutja. Telesna vadba povečuje telesno pripravljenost, ravnotežje ter zmanjšuje tveganje za padce, medtem ko glasbena terapija pomaga pri izboljšanju spomina, zmanjšanju depresije in povečanju motivacije za zdravljenje. Ko se ti pristopi združijo, omogočajo celostno obravnavo, ki pozitivno vpliva na kakovost življenja starejših.

Iz lastnega stališča menim, da je uporaba kombinacije telesne vadbe in glasbene terapije v obravnavi nevroloških bolezni izjemno obetavna. Redna telesna aktivnost že sama po sebi prinaša številne koristi za zdravje, medtem ko glasba, ki je tako močno povezana z našimi čustvi in spomini, nudi dodatno podporo pri ohranjanju mentalne vitalnosti in socialne povezanosti.

Med obiskom doma za upokojence sem imela priložnost sodelovati pri telesni vadbi tudi s starejšimi osebami z nevrološkimi motnjami. Opazila sem, kako že preproste gibalne vaje pozitivno vplivajo na njihovo gibljivost, držo in razpoloženje. Nekateri stanovalci, ki so sprva oklevali, so se sčasoma vključili in celo pokazali navdušenje nad vadbo. Ta izkušnja me je prepričala, kako pomembna je telesna aktivnost za ohranjanje tako fizičnega kot duševnega zdravja starejših. Kljub temu menim, da bi bila kombinacija telesne vadbe in glasbene terapije še bolj učinkovita, saj glasba dodatno spodbuja motivacijo, čustveno povezanost in spomin, kar lahko še okrepi pozitivne učinke vadbe. Verjamem, da bi morala biti ta pristopa še bolj integrirana v terapevtske programe za starejše osebe z nevrološkimi motnjami, saj nudita celovit pristop, ki lahko bistveno izboljša kakovost njihovega življenja. Kombinacija teh dveh terapij ponuja tako telesno kot duševno podporo, kar je ključno za obvladovanje teh zapletenih bolezni in povečanje življenjske sreče bolnikov.

Viri, literatura in opombe:

1. Dobrzyńska, E., Cesarz, H., Rymaszewska, J. in Kiejna, A. (2006). Music therapy – History, definitions and application. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 8(1), 47–49. Pridobljeno s spletne strani https://www.researchgate.net/publication/282647747_Music_Therapy_History
2. Domingo-Espiñeira, J., Fraile-Martínez, O., García-Montero, C., Montero, M. in Varaona, A. (2024). Navigating the digital neurolandscape: Analyzing the social perception of and sentiments regarding neurological disorders through topic modeling and unsupervised research using Twitter. *Information*, 15(3), 1–2. Pridobljeno s spletne strani <https://www.proquest.com/docview/3002692252>
3. Kobus, S., Bologna, F., Maucher, I., Gruenen, D. in Brandt, R. (2022). Music therapy supports children with neurological diseases during physical therapy interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1–2. <https://www.proquest.com/docview/2627533521>
4. Li, K., Cui, C., Zhang, H., Jia, L., Li, R. in Hu, H.-Y. (2022). Exploration of combined physical activity and music for patients with Alzheimer's disease: A systematic review. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14(1), 1–2. Pridobljeno s spletne strani <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9425638/pdf/fnagi-14-962475.pdf>
5. Positive psychology (4. oktober 2024). 10 Neurological Benefits of Exercise. <https://positivepsychology.com/exercise-neurological-benefits/#problems>
6. Rajtar-Bojarczuk, K., Fidecki, W., Wysokiński, M., Walas, L., Kulina, D. in Kuszplak, K. (2019). Self-evaluation of the quality of life of seniors with neurological disorders.
7. The Journal of Neurological and Neurosurgical Nursing, 8(1), 11–13. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.15225/PNN.2019.8.1.2>
8. Raglio, A., Attardo, L., Gontero, G., Rollino, S., Groppo, E. in Granieri, E. (2015). Effects of music and music therapy on mood in neurological patients. *World Journal of Psychiatry*, 5(1), 70. Pridobljeno s spletne strani <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles>
9. Rehabilitacija Aristotel (18.oktober 2024). Učinki vadbe pri osebah s Parkinsonovo boleznijo. Pridobljeno s spletne strani <https://rehabilitacija.aristotel.si/strokovni-clanki>

Viri slik:

1. Keystone Health. (2023). The Benefits of Music Therapy in Geriatric Care. Pridobljeno s spletne strani <https://keystone.health/music-therapy-geriatric-benefits>.
2. The Caregiver Space. (2017). How to Encourage the Elderly to Exercise. Pridobljeno s spletne strani <https://www.thecaregiverspace.org/how-to-encourage-the-elderly-to-exercise/>

BARBARA ROBIČ / študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal po mentorstvu doc. dr. Marko Vidnjevič, pri predmetu Antropologija družinskega življenja.

Povzetek: Članek raziskuje vpliv glasbe in telesne vadbe na zmanjšanje stresa in izboljšanje kakovosti spanja pri starejših odraslih. Poudarjen je pomen spanja za duševno in telesno zdravje ter vpliv stresa na motnje spanja. S kombinacijo glasbene terapije in telesne aktivnosti lahko starejši izboljšajo kakovost svojega spanja ter zmanjšajo stres, kar pozitivno vpliva na njihovo splošno dobro počutje in duševno zdravje.

Ključne besede: vadba z glasbo, stres, spanec, starejši odrasli.

SPROSTITVENA VADBA Z GLASBO: VPLIV NA STRES IN SPANEC PRI STAROSTNIKIH

Uvod

Članek se osredotoča na pomen spanca in vpliv stresa na kakovost spanja pri starejših odraslih s pomočjo sprostitvene vadbe z glasbo. Pomanjkanje spanja lahko povzroči številne težave, vključno z večjo občutljivostjo na stres, zmanjšano koncentracijo in slabšim duševnim zdravjem. V nadaljnjem je raziskano, kako glasba in telesna vadba vplivata na zmanjšanje stresa in izboljšanje kakovosti spanja. Poudarjena je tudi vloga glasbene terapije in telesne aktivnosti pri obvladovanju stresa ter spodbujanju dobrega počutja in duševnega zdravja pri starejših.

Pomen spanca in vpliv stresa na spanec

Spanje je ključno za telesno in duševno zdravje. Dolgotrajno pomanjkanje spanja ima negativne posledice, kot so težave s funkcioniranjem, razdražljivost in povečana občutljivost na stres (Julius medicinski center d.o.o.).

Spanje ima pomemben vpliv na naše kognitivno delovanje. Med spanjem se spomin uredi, naučeno se utrdi, in koncentracija se izboljša. Optimalen spanec, zlasti spanec REM, vpliva na naše razpoloženje, čustva, socialne interakcije in sposobnost odločanja, medtem ko pomanjkanje spanja povzroča razdražljivost. Spanje ima tudi vpliv na imunski sistem, živčni sistem in telesni razvoj. Pomanjkanje spanja oslabi imunski sistem, povečuje dovzetnost za okužbe in bolezni ter vpliva na obnovo živčnega sistema. Med spanjem se izloča rastni hormon, ki je ključen za otrokov razvoj in obnovo mišic. Poleg tega spanje pomaga pri utrjevanju in ohranjanju spomina ter učenju. Spanje omogoča možganom, da ponovno obdelajo informacije, jih utrdijo in ohranijo (Julius medicinski center d.o.o. 2020, 20. november).

Pogosti vzroki za slab spanec so dolgi delovni časi, pomanjkanje prostega časa, pritiski v službi in splošna negotovost. Stres lahko privede do težav pri uspavanju in nemira ponoči, kar pa še dodatno poslabša kakovost spanja. Pomanjkanje spanja ustvari začaran krog, saj vodi v stres, ki ovira telo pri počivanju in sprostitvi. To se odraža v prekinitvi zdravih spalnih rutin in izločanju stresnih hormonov. Za zagotavljanje boljšega spanca je pomembno vzpostaviti zdrave spalne navade in upravljati s stresom (Prva lekarna, 2025).

Vpliv glasbe na stres pri starostnikih

Glasba lahko sproži številne kognitivne procese v možganih starejših odraslih, kar kaže na njen potencialni vpliv na kognitivne procese, povezane s stresom, in s tem na fiziološke odzive. Pri starejših odraslih, ki se pogosto soočajo s kroničnim stresom, anksioznostjo in upadom kognitivnih sposobnosti, lahko poslušanje glasbe zmanjša zaznani raven psihološkega stresa, izboljša sposobnost obvladovanja stresnih situacij ter okrepi občutek sproščenosti. Raziskave so pokazale, da lahko glasba pomaga pri zmanjšanju anksioznosti pri bolnikih, zlasti v zdravstvenih okoljih, kjer se pogosto pojavljata strah in negotovost. Kljub temu pa učinki glasbe na kognitivne in čustvene komponente stresnega odziva niso povsem enoznačni, saj nekatere študije niso potrdile njenega vpliva na zmanjšanje anksioznosti pri vseh posameznikih. To kaže na potrebo po nadaljnjih raziskavah, ki bi podrobneje preučile individualne razlike in optimizacijo glasbene terapije za starejše odrasle (Thoma idr., 2013).

Glasba je pogosto uporabljen vir za samoregulacijo čustev. Ko se soočamo z visoko stopnjo stresa, pogosto poslušamo glasbo, saj ima ugodne učinke na zmanjšanje stresa. Procesiranje in odzivanje na glasbo vključuje psihološke, nevrološke in biokemične poti. Na primer, poslušanje glasbe zmanjšuje raven kortizola, povečuje raven serotonina, aktivira možganska področja, ki sodelujejo pri nagrajevanju in

pospešuje okrevanje avtonomnega živčnega sistema po izpostavljenosti stresu. Znanstvene raziskave potrjujejo, da je glasba učinkovita pri sprostitvi in zmanjševanju napetosti ter lažšanju stresa (Baltazar idr., 2019).

Vpliv vadbe na stres pri starostnikih

Raziskave so pokazale, da telesna dejavnost in vadba pozitivno vplivata na duševno zdravje in zmožnost spoprijemanja s stresom. Številne študije so ugotovile, da ljudje, ki se redno ukvarjajo s telesno dejavnostjo, imajo nižjo stopnjo depresije, negativnih čustev in anksioznosti. Poleg tega so intervencije s telesno vadbo pokazale izboljšanje stanja depresije. Vadba ima tudi povezavo z manjšim subjektivnim stresom, kar so opazili pri različnih populacijah od športnikov do starejših odraslih in veteranov s posttravmatsko stresno motnjo. Pri izbiri vadbe je pomembna intenzivnost vadbe, saj je zmerno intenzivna vadba povezana z manjšim zaznamim stresom. Vadba je učinkovita intervencija za izboljšanje duševnega zdravja in spoprijemanje s stresom (Stults-Kolehmainen idr., 2014).

V različnih kliničnih preskušanjih je bilo ugotovljeno, da je vadba učinkovita metoda za zmanjšanje stresa, izboljšanje simptomov stresa in kakovosti življenja. Vadba lahko zmanjša učinke psiholoških stresorjev na srce ter poveča raven serotonina. Nekatere študije so pokazale, da lahko vadba zmanjša reaktivnost na stres in izboljša okrevanje srca in ožilja. Poleg tega je vadba povezana tudi z boljšim telesnim zdravjem, saj lahko prepreči imunosupresijo, ki jo povzroča stres. Zaradi teh pozitivnih učinkov je vadba včasih celo opisana kot metoda za zaščito posameznikov pred stresnimi izkušnjami (Stults-Kolehmainen idr., 2014).

Vadba in glasba pri starostnikih

Raziskave kažejo, da poslušanje glasbe med vadbo pozitivno vpliva na počutje in povečuje občutek ponosa ob doseženih rezultatih. Vadba se ob glasbeni spremljavi zaznava kot učinkovitejša, ne glede na njeno intenzivnost. Glasba zmanjšuje občutek napora, saj intuitivno zaznavamo manjšo obremenitev. Športniki ob glasbi pogosto trenirajo intenzivneje, saj jih ta motivira in preusmeri pozornost z bolečin v mišicah na prijetne zvoke, kar zmanjšuje občutek utrujenosti in omogoča daljše izvajanje vaj. Ritem glasbe ima pri tem ključno vlogo – hitrejši tempo, na primer okoli 120 utripov na minuto, je bolj spodbuden kot počasna glasba, kot je blues. Čeprav glasba neposredno ne vpliva na srčni utrip, lahko sproži čustvene odzive, ki izboljšajo vzdržljivost. Poleg tega vpliva na porabo kisika v telesu in pomaga pri uravnavanju dihanja, kar posledično omogoča bolj enakomeren srčni utrip (Symphony International, 2020).

Študije kažejo, da redna vadba in poslušanje glasbe imata pomembno vlogo pri ohranjanju kognitivnih funkcij pri starejših odraslih. Telesna pripravljenost je povezana z izboljšanjem delovnega spomina, pozornosti in sposobnosti reševanja problemov. Poleg tega lahko poslušanje glasbe med vadbo poveča motivacijo, zmanjša občutek napora in izboljša razpoloženje, kar vodi k večji vztrajnosti pri telesni dejavnosti. Sinergija telesne vadbe in glasbe pozitivno vpliva na delovanje možganov ter zmanjšuje stres in tesnobo, kar prispeva k boljšemu staranju. Skupni pristop, ki vključuje tako telesno vadbo kot glasbo, lahko pomaga starejšim ohranяти tako telesno kot tudi duševno zdravje, izboljšati kognitivne sposobnosti in povečati splošno kakovost življenja (Kramer idr., 1999).

Vpliv vadbe z glasbo na stres in spanec

Vadba in glasbena terapija sta pogosto uporabljani metodi za izboljšanje zdravja. Vadba pomaga uravnavati mehanizme spanja ter zmanjšuje dnevno zaspanost, medtem ko glasbena terapija sprošča posameznike in zmanjšuje stres, tesnobo ter bolečino. Študije so pokazale, da ima glasba pozitiven vpliv na kakovost spanja. Vadba poveča telesno temperaturo in aktivira hormone noradrenalin in dopamin, kar pomaga uravnavati spanje. Poleg tega vadba pripomore tudi k boljšemu nočnemu spanju. Glasbena terapija pa vključuje poslušanje različnih zvokov in melodij, ki se prilagajajo glede na predhodne ali nedavne bolezni. Skupaj te metode pomagajo izboljšati splošno zdravje in kakovost življenja posameznika (Örsal idr., 2019).

Starejši odrasli, ki so hospitalizirani imajo pogosto slabo kakovost spanja zaradi neznanega okolja, izzivov, povezanih z boleznijo, neustreznega spalnega okolja, okoljskih dejavnikov, tesnobe, stresa in bolečine. Za reševanje tega vprašanja je ustvarjanje in vzdrževanje terapevtskega okolja ključnega pomena za spodbujanje dobre kakovosti spanja. Medicinske sestre imajo pomembno vlogo pri krepitvi in izboljšanju kakovosti spanja, saj obravnavajo motnje spanja, obnavljajo cikel spanja in budnosti, spremljajo kakovost spanja in uravnavajo trajanje spanja v povezavi z ustreznim bolnišničnim okoljem. Nefarmakološke metode, kot sta glasbena terapija in sprostitvene vaje, so se izkazale za učinkovite pri izboljšanju kakovosti spanja bolnikov (Örsal idr., 2019).

Primer dobre prakse: Plesna šola Ritem

V plesni šoli Ritem ponujajo plesno telovadbo za seniorje. Ta vadba za starejše odrasle v skupinski plesni rekreaciji vključuje elemente telovadbe, pilatesa, plesa in glasbe. Ples poteka v skupini, brez potrebe po plesnem partnerju, vsak pa izvaja enostavne vaje, ki vključujejo osnovne plesne korake, kot so valček, foxtrot, chachacha in disco swing. Sprva se ogrejejo z vajami, medtem pa glasba spremlja vsak korak. Plesni del vadbe je koreografski, kar omogoča tako telesno aktivnost kot sprostitvev ob glasbi različnih žanrov. Za vadbo so potrebna športna oblačila, čista obutev in blazina (Plesna šola Ritem, 2025).

Zaključek

Dejavnosti, kot sta vadba in glasbena terapija, pomembno vplivajo na spanec starejših odraslih, saj pripomorejo k izboljšanju kakovosti spanja in splošnega počutja. Vadba vpliva na regulacijo mehanizmov spanja, saj povečuje telesno temperaturo in spodbuja izločanje hormonov, kot sta noradrenalin in dopamin, ki uravnavajo cikel spanja. S tem zmanjša dnevno zaspanost in izboljša kakovost nočnega spanja. Redna telesna aktivnost tako pripomore k boljšemu nočnemu počitku, saj pomaga tudi pri obvladovanju težav, povezanih s prekomerno zaspanostjo čez dan. Po drugi strani pa glasbena terapija, ki vključuje poslušanje različnih zvokov in melodij, deluje kot sprostitvena metoda, ki zmanjšuje stres, tesnobo in bolečino, kar so pogosti dejavniki, ki motijo spanec pri starejših odraslih.

Poslušanje glasbe pomaga pri sprostitvi telesa in uma, kar posledično izboljša kakovost spanja. Ta metoda je še posebej učinkovita pri starejših, ki se soočajo s težavami, kot so stres ali bolečine zaradi bolezni. Skupaj vadba in glasbena terapija omogočata celosten pristop k izboljšanju spanja, saj obravnavata fizične in psihološke dejavnike, ki vplivajo na kakovost nočnega počitka. Nefarmakološke metode, kot sta ti dve, so se izkazale za učinkovite pri starejših odraslih, saj ne le izboljšajo kakovost spanja, temveč tudi splošno zdravje in kakovost življenja.

Viri, literatura in opombe:

1. Baltazar, M., Västfjäll, D., Asutay, E., Koppel, L., in Saarikallio, S. (2019). Is it me or the music? Stress reduction and the role of regulation strategies and music. *Music & Science*, 2. Pridobljeno s spletne strani <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2059204319844161>.
2. Julius medicinski center d.o.o. (20. november 2020). *10 pravil za boljši spanec*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.julius.si/10-pravil-za-bolisi-spanec/>
3. Kramer, A. F., Hahn, S., Cohen, N. J., Banich, M. T., McAuley, E., Harrison, C. R., Chason, J., Vakil, E., Bardell, L., Boileau, R. A., in Colcombe, A. (1999). Ageing, fitness and neurocognitive function. *Nature*, 400(6743)
4. ÖRSAL, Ö., DURU, P., in Eren, H. (2019). The effects of relaxation exercises with music therapy on sleep quality: A randomized clinical trial. *Health Sciences I*. Pridobljeno s spletne strani https://www.researchgate.net/profile/Arzu-Gezer/publication/340262133_UTERUS_AND_UTERINE_GLANDS/links/5e80738d299bf1a91b867e29/UTERUS-AND-UTERINE-GLANDS.pdf#page=103.
5. Plesna šola Ritem. *Plesna telovadba za seniorje*. Pridobljeno s spletne strani <https://studio-ritem.si/novice/plesna-telovadba-za-seniorje/>.
6. Prva lekarna. *Vas pomanjkanje spanja spravlja v stres?* Pridobljeno s spletne strani <https://www.prvalekarna.com/blog-posts/clanki-seznam/vas-pomanjkanje-spanja-spravlja-v-stres>.
7. Stults-Kolehmainen, M. A., in Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports medicine*, 44, 81-121. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>.
8. Symphony International (24. september 2020). *Prednosti poslušanja glasbe med vadbo*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.symphony.si/blog/prednosti-poslusanja-glasbe-med-vadbo>.
9. Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehler, U., in Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PloS one*, 8(8). Pridobljeno s spletne strani <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0070156>.

GAJA HERŽENJAK / študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal pri predmetu Antropologija družinskega življenja in mentor je bil doc. dr. Marko Vidnjevič.

Povzetek: Redna telesna aktivnost je ključnega pomena za ohranjanje zdravja in vitalnosti vseh starostnih skupin, zlasti pa pri starejših odraslih. Telesna aktivnost pozitivno vpliva na telesne funkcije, kot so kardiovaskularno zdravje, moč mišic, gostota kosti in kognitivne funkcije. Poleg tega zmanjšuje tveganje za kronične bolezni in izboljšuje ravnotežje, kar zmanjšuje nevarnost padcev. Telesna aktivnost igra pomembno vlogo pri izboljšanju duševnega zdravja, saj sprošča endorfine, ki zmanjšujejo simptome stresa, tesnobe in depresije. Glasba, kot pomemben element v fizični aktivnosti, ne le, da povečuje motivacijo, ampak tudi izboljšuje razpoloženje in zmanjšuje občutek napora med vadbo. Usklajevanje gibanja z ritmom glasbe lahko pripomore k večji učinkovitosti in užitku pri vadbi. Glasbena terapija ima prav tako številne koristi pri starejših, saj spodbuja socialno interakcijo, zmanjšuje osamljenost in preprečuje depresijo, še posebej v institucionalnih nastanitvah. Kadar povezujemo telesno aktivnost in glasbo, ustvarjamo priložnosti za medgeneracijsko sodelovanje, kjer lahko različne generacije izmenjujejo izkušnje, znanje in podporo. Medgeneracijsko sodelovanje pripomore k večji družbeni povezanosti, zmanjšanju osamljenosti in ustvarjanju vključujočega okolja za vse generacije. V kontekstu starajoče se družbe postaja ta vrsta sodelovanja še posebej pomembna, saj omogoča tako fizične kot socialne koristi za vse udeležence.

Ključne besede: starejši odrasli, glasba, telesna aktivnost, dobro počutje, medgeneracijsko sodelovanje.

GLASBA IN TELESNA AKTIVNOST KOT ORODJE ZA KREPITEV MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA

Uvod

S staranjem prebivalstva se vse bolj zavedamo pomena ohranjanja zdravja in kakovosti življenja v vseh življenjskih obdobjih, zlasti pri starejših odraslih. Redna telesna aktivnost je ključnega pomena, saj ne pripomore samo k boljšemu fizičnemu zdravju, ampak tudi zmanjšuje tveganje za številne kronične bolezni, povečuje telesno stabilnost in pomaga pri obvladovanju telesne teže. Vadba, ki vključuje različne vrste gibanja, kot so hoja, kolesarjenje, joga ali vadba z elastičnimi trakovi, lahko bistveno izboljša zdravje, gibljivost in ravnotežje starejših odraslih. Telesna dejavnost poleg telesnih koristi vpliva tudi na duševno zdravje, saj sprošča hormone sreče, zmanjšuje stres, anksioznost in depresijo ter povečuje kakovost spanja. Glasba se pogosto uporablja kot motivacijsko orodje med vadbo, saj izboljšuje razpoloženje in zmanjša občutek napora, s tem pa povečuje užitek pri telesni aktivnosti. Glasba ne vpliva samo na telesno počutje, ampak ima tudi terapevtski učinek, saj lahko zmanjša predoperativno tesnobo ter izboljša socialno interakcijo pri starejših odraslih. Glasbena terapija se uporablja tudi za preprečevanje in obvladovanje duševnih motenj, kot je depresija, in za izboljšanje kakovosti življenja starejših. Poleg tega je izredno pomembno tudi medgeneracijsko sodelovanje, saj vključevanje različne generacije v skupne dejavnosti in spodbuja prenos znanja, izkušenj in vrednot, kar prispeva k večji socialni povezanosti in zmanjšanju osamljenosti. Z medgeneracijskim sodelovanjem se gradijo trajnostne in vključujoče skupnosti, kjer so vse generacije povezane in podpirajo ena drugo. Staranje prebivalstva postavlja pred vse nas razne izzive, ki zahtevajo prilagoditev javnega zdravstvenega sistema ter spodbujanje dejavnosti, ki podpirajo fizično, duševno in socialno zdravje vseh generacij. Medgeneracijsko sodelovanje je most, ki povezuje izkušnje preteklosti z energijo prihodnosti, omogoča rast in učenje ter krepi občutek skupnosti, kjer se spoštuje vsak posameznik, ne glede na starost.

Koristi redne telesne aktivnosti in primerna vadba za starejše odrasle

Redna telesna aktivnost ima številne pozitivne učinke na telo in duha, zato je izrednega pomena, da ostanemo aktivni v vseh življenjskih obdobjih. Še posebej pri starejših odraslih gibanje pripomore k boljšemu zdravju, večji samostojnosti in dobremu počutju. Gibanje krepi srce in ožilje, izboljšuje krvni obtok ter zmanjšuje tveganje za kronične bolezni kot so sladkorna bolezen, visok krvni tlak in bolezni srca. Prav tako krepi mišice in kosti ter zmanjšuje tveganje za osteoporozo in zlome. Prav tako pomaga pri vzdrževanju zdrave telesne teže, kar je ključno za preprečevanje zdravstvenih težav, povezanih z debelostjo. S staranjem telo izgublja prožnost in stabilnost, kar poveča tveganje za padce in poškodbe. Vadba, ki je usmerjena v krepitev mišic in izboljšanje ravnotežja, lahko to tveganje zmanjša. Joga ali tai chi in vadba z elastičnimi trakovi so odlične aktivnosti za izboljšanje gibljivosti in koordinacije. Fizična aktivnost sprošča endorfine, znane tudi kot hormoni sreče, ki izboljšujejo razpoloženje in zmanjšujejo občutek stresa, tesnobe ali depresije. Poleg tega redna vadba izboljšuje kognitivne funkcije in zmanjšuje tveganje za demenco. Gibanje prav tako pripomore k boljšemu spancu, kar je ključno za dobro duševno stanje posameznika. Starejši odrasli, ki ostanejo fizično aktivni dlje časa, ohranijo sposobnost opravljanja vsakodnevnih opravil, kot so hoja po stopnicah in razna gospodinjstva opravila. Vadba preprečuje izgubo funkcionalne moči in s tem podaljšuje samostojnost v kasnejših letih. Vadba v skupini prav tako omogoča druženje, kar pripomore k boljšemu duševnemu zdravju in zmanjšanju občutka osamljenosti.

Skupinske dejavnosti pomagajo pri povezovanju in ustvarjanju novih prijateljstev. Pri izbiri vadbe je pomembno, da je prilagojena posameznikovim zmožnostim, zdravstvenemu stanju in interesom (Vizita.si, 2025).

Redna telesna aktivnost je ključna za zdravje v vseh obdobjih življenja. Pomembno je, da je dejavnost ustrezne intenzivnosti, trajanja in pravilno strukturirana. Pri tem je treba upoštevati načela uravnotežene vadbe, ki vključujejo aerobno zmogljivost, moč in razteznost. Učinkovitost vadbe zagotavlja FITT princip (frekvenca, intenzivnost, trajanje in tip vadbe), prilagojen posameznikovim zmožnostim. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije je za odrasle dovolj, da izvajajo vsaj 150 minut zmerne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoke intenzivnosti. To lahko vključuje hojo, kolesarjenje ali druge aktivnosti, ki jih je mogoče razdeliti v krajše intervale. Poleg tega je priporočljivo izvajati vaje za krepitev mišic in ravnotežje, še posebej pri starejših osebah, da se preprečijo padci. Vse aktivnosti naj bodo prilagojene posameznikovim zmožnostim in zdravju (NIJZ, 2025).

Povezovanje glasbe in telesne aktivnosti

Tisti, ki med vadbo ne morejo brez glasbe, pogosto poudarijo, da glasba igra pomembno vlogo pri ohranjanju njihove motivacije, izboljšanju razpoloženja in zmanjšanju občutka napa. Po njihovem mnenju jim glasba pomaga, da pozabijo na monotono naravo treninga in se osredotočijo zgolj na gibanje. To pomeni, da se lahko lažje spopadejo s težavami, kot so utrujenost, dolgočasnost ali napor, saj glasba preusmeri njihovo pozornost in naredi vadbo bolj prijetno. Poslušanje glasbe tako zmanjša občutek bolečine in napa, kar omogoča, da trening postane manj naporen in bolj motivirajoč. Poleg tega glasba pomaga tudi pri usklajevanju ritma vadbe. Hitrejši ritmi skladb spodbujajo hitrejši tempo vadbe, kar povečuje učinkovitost treninga. Ritem glasbe lahko služi kot nekakšen zunanji vodič, ki uskladi gibanje telesa z glasbo, s čimer se trening izvaja bolj tekoče in učinkovito. Posamezniki tako pogosto ugotovijo, da lahko dosežejo boljše rezultate, če so njihovi gibi usklajeni z ritmom glasbe, saj glasba pomaga ohraniti ritem in vzdrževati motivacijo skozi celoten trening. Glasba ima tudi pozitiven učinek na razpoloženje. Vadba ob najljubših pesmih postane zabavnejša, bolj dinamična in prijetnejša. Posamezniki se pogosto počutijo bolj energično in veselo, ko se ob poslušanju glasbe prepuščajo gibanju. Glasba deluje kot motivacijski element, ki dviguje njihovo splošno zadovoljstvo in jim pomaga premagovati psihološke ovire, kot so pomanjkanje energije ali želja po opustitvi treninga. Poleg tega glasba pogosto deluje kot filter, ki zmanjša vpliv zunanjih motenj, kot so pogovori drugih ljudi ali hrup prometa. Ko ljudje poslušajo glasbo, se lažje osredotočijo na svoje gibanje in zmanjšajo stres, ki ga povzročajo zunanji dejavniki. Poslušanje glasbe omogoči, da se posamezniki povsem potopijo v svojo vadbo, brez da bi jih motile zadeve iz okolice (Cvjetičanin, 2022).

Vpliv glasbe na zdravje posameznika

Bolniki pred kirurškimi posegi pogosto doživljajo tesnobo, ki lahko negativno vpliva na njihovo zdravje in okrevanje. Namesto zdravil, ki imajo stranske učinke, se raziskujejo ne-farmakološke metode, kot je glasbena terapija. Glasbena medicina vključuje pasivno poslušanje glasbe, medtem ko glasbena terapija vključuje aktivno terapijo pod vodstvom strokovnjaka. Cilj študije je bil oceniti vpliv glasbenih intervencij na predoperativno tesnobo. V študijo je bilo vključenih 26 raziskav z 2051 udeleženci, pri katerih so vsi bolniki poslušali vnaprej posneto glasbo. Rezultati so pokazali, da poslušanje glasbe zmanjša predoperativno tesnobo, kar je izmerjeno z zmanjšanjem anksioznosti za povprečno 5,72 točke v primerjavi s standardno oskrbo. Pojavili so se tudi manjši učinki na srčni utrip in diastolični krvni tlak, vendar brez učinkov na sistolični krvni tlak, dihalno frekvenco in temperaturo kože (Bradt & Dileo, 2013). Odziv na glasbo je za vsakogar drugačen, vendar je običajno čustven. Glasba, bodisi klasična bodisi popularna, pomaga posamezniku najti samozavest in umirjenost. Nekatere glasbene zvrsti, kot sta metal in rave, imajo močan vpliv na poslušalce, ki si ustvarijo svoj lasten svet, v katerem se počutijo udobno. Tudi nerojeni otroci se odzovejo na glasbo v zadnjem trimestru nosečnosti, kar je znanstveno potrjeno. Novorojenčki pa zaznavajo tonske višine in ritmične vzorce. Glasba lahko vpliva tudi na zdravje posameznika. Prekomeren hrup lahko poškoduje sluh, vpliva na počutje, zviša krvni tlak in moti delovanje žlez. Glasba je prisotna povsod okoli nas in vpliva na telesno in psihično stanje. Ustvarjanje glasbe ni vedno zavestno, vendar ima globlji pomen, ki presega le užitek. Glasba spodbuja kreativnost, povečuje energijo in izboljšuje tako fizično kot psihično stanje. Med telovadbo glasba pogosto poveča energijo in pomaga izboljšati voljo. Glasba je tudi močno orodje za sprostitve. Ker so ljudje različni, se sproščajo na različne načine, vendar je sprostitve ključna za obvladovanje stresa pri posameznikih. Tudi v preteklosti so ljudje iskali načine za sprostitve, bodisi ob morju bodisi z glasbo. Danes, ko je veliko ljudi pod stresom, se še vedno sproščajo na različne načine, vključno s poslušanjem glasbe, ki je eden izmed načinov za sprostitve (ZPM, Maribor 2017). V današnji družbi, ki se sooča s staranjem prebivalstva, je pomembno prilagoditi javni zdravstveni sistem potrebam starejših. Ključno je razumeti zdravje starejših in ukrepati na različnih področjih, ki vplivajo na njihovo dobrobit. Študija je raziskovala vpliv glasbene terapije na starejše, ki živijo v institucijah. Namen raziskave je bil preveriti, ali glasbena terapija pomaga zmanjšati depresivne simptome ter izboljša socialno interakcijo in ustvarjalnost. Program je obsegal šestnajst srečanj in se je osredotočil na tiste, ki niso bili fizično ali kognitivno preveč odvisni. Rezultati so pokazali izboljšanje kakovosti življenja, večjo ustvarjalnost in boljšo socialno povezanost med posamezniki. Glasbena terapija se je izkazala kot učinkovita pri izboljšanju počutja starejših, še posebej pri preprečevanju depresije. Priporočajo podaljšanje trajanja terapije, saj imajo starejši pogosto zelo zakoreninjene navade, ki jih je težko spreminjati. Glasbena terapija je torej koristna metoda, ki izboljša zdravje in

kakovost življenja starejših ter pomaga pri obvladovanju depresije in drugih duševnih moten pri posameznikih (Sánchez-Rodríguez, García-Sánchez, & González-Pérez, 2021).



Slika 1: Ogrevanje pred plesno vadbo

Foto: Jože Miklavčič

Staranje prebivalstva in medgeneracijsko sodelovanje

Staranje prebivalstva pomeni povečanje deleža ljudi, starejših od 65 let, hkrati pa upadanje števila otrok in podaljševanje življenjske dobe. Napovedi kažejo, da bo do leta 2050 starejših že 21,8 % prebivalstva. To ni nujno negativno, saj daljša življenjska doba lahko prispeva k blaginji in kakovosti življenja, vendar se zaradi sodobnega načina življenja spreminjajo medgeneracijski odnosi. Generacije, ki so se nekoč dopolnjevale, danes pogosto delujejo ločeno, kar lahko vodi v konflikte. Družbo sestavljajo mlada, delovno sposobna in starejša generacija. Ključno je medgeneracijsko sodelovanje, ki spodbuja trajnostni razvoj in izboljšuje zdravje ter blaginjo vseh generacij. Pomembno je medgeneracijsko zavezništvo, kjer vsak posameznik ohranja redne in pozitivne odnose s predstavniki različnih generacij. Organizacija Generation United zato spodbuja programe, kjer mladi pomagajo starejšim, starejši mladim, ali pa sodelujejo skupaj pri pomoči drugim (Šarotar Žižek & Veingerl Čič, 2022). Medgeneracijsko povezovanje pomeni sodelovanje med različnimi generacijami in uresničevanje medgeneracijske solidarnosti. Gre za izmenjavo izkušenj, znanja, pomoč, druženje ter ohranjanje socialne mreže in kulturne dediščine. Evropske družbe, vključno s Slovenijo, se starajo, saj se povečuje delež starejših. To prinaša družbene spremembe in poudarja pomen povezovanja generacij. Starejši imajo dragocene izkušnje, ki jih lahko prenašajo na mlajše, hkrati pa se morajo tudi sami prilagajati sodobnim spremembam. Medgeneracijsko sodelovanje prinaša občutek sprejetosti, zmanjšuje osamljenost ter krepi duševno in telesno zdravje. Hkrati omogoča prenos znanja, razbremenjuje mlajše generacije in prispeva k družbenemu razvoju. Izredno pomembno je, da ostanemo vedoželjni in odprti za spremembe ter s sodelovanjem gradimo bolj povezano družbo (Zveza društev upokojencev Slovenije, n. d.). Medgeneracijsko sodelovanje, sožitje in učenje temeljijo na odnosih med tremi generacijami: mlado, srednjo in tretjo generacijo. Generacijo opredeljujemo kot skupino ljudi približno enake starosti, ki živijo v istem času in imajo podobne interese. Mlada generacija zajema posameznike do 29. leta, srednja vključuje delovno aktivne ljudi, tretja pa starejše, pogosto upokojene, ki kljub temu prevzemajo nove vloge v družbi. Medgeneracijsko sodelovanje pomeni vključevanje različnih generacij v skupne projekte, programe in dejavnosti, kot so druženja, izobraževanje in izleti. Cilj je krepitev povezanosti in solidarnosti med generacijami. Medgeneracijsko sožitje opisuje, kako posamezniki dojemajo in vzpostavljajo odnose z drugimi generacijami. Temelji na medsebojni povezanosti in dopolnjevanju, pri čemer vsaka generacija prispeva svoje izkušnje in znanja. Medgeneracijsko učenje je posebna oblika sodelovanja, pri kateri različne generacije izmenjujejo znanje, veščine in vrednote. Ta proces temelji na vzajemnosti in načrtovanem pristopu, kar zagotavlja učinkovito učno

izkušnjo. Vse oblike medgeneracijskega povezovanja prispevajo k večji družbeni povezanosti, medsebojnemu spoštovanju in kakovostnejšemu življenju vseh generacij (Andragoški center Slovenije, n. d.).



Slika 2: Medgeneracijsko sodelovanje s študenti Erudio in plesno sekcijo Društva upokojencev Litija

Foto: Jože Miklavčič

Zaključek in lastno mnenje

Povezovanje telesne aktivnosti, glasbe in medgeneracijskega sodelovanja ponuja številne prednosti za posameznike v zrelih letih. Telesna aktivnost je ključnega pomena za ohranjanje telesne in duševne kondicije, saj zmanjšuje tveganje za kronične bolezni in pripomore k boljši mobilnosti, ravnotežju in prožnosti. Poleg tega redno gibanje spodbuja izboljšanje duševnega zdravja, zmanjša stres in preprečuje osamljenost. Glasba, kot pomemben dejavnik čustvene in socialne podpore, ima ključno vlogo pri duševnem zdravju. Uporaba glasbe med telesno aktivnostjo zmanjša občutek napora, poveča motivacijo in ustvarja prijetno okolje za vadbo. Glasbena terapija je učinkovita pri zdravljenju stresa, tesnobe in depresije ter spodbuja socialne interakcije, ki so pomembne za duševno počutje. Medgeneracijsko sodelovanje prinaša številne koristi, saj omogoča izmenjavo izkušenj, znanja in vrednot med različnimi generacijami. Starejši in mlajši posamezniki se medsebojno obogatijo in gradijo podporno okolje, kar pripomore k večjemu medsebojnemu razumevanju in zmanjšanju stigme staranja. Takšno sodelovanje izboljšuje socialno povezanost in pripomore k večji vključenosti starejših v družbo. Skupaj telesna aktivnost, glasba in medgeneracijsko sodelovanje ponujajo trajne koristi za telesno in duševno zdravje ter socialno dobrobit. Z zagotavljanjem spodbudnih okolij za takšne aktivnosti se lahko dolgoročno izboljša kakovost življenja, zmanjša osamljenost in spodbudi bolj zdrav in aktiven življenjski slog. Pomembno je, da se še naprej spodbuja medgeneracijsko sodelovanje in različne oblike telesne aktivnosti ter glasbenih dejavnosti, saj te prispevajo k večji vitalnosti in blaginji za vse generacije. Osebno menim, da bi morala družba več pozornosti nameniti programom, ki spodbujajo povezovanje glasbe, gibanja in medgeneracijskega sodelovanja. Pogosto se starejše osebe soočajo z osamljenostjo in pomanjkanjem motivacije za redno telesno dejavnost, kar negativno vpliva na njihovo zdravje. Če bi v večji meri organizirali plesne delavnice, vadb ob glasbi ali celo preproste sprehode s spremljavo glasbe, bi lahko bistveno izboljšali njihovo počutje ter hkrati krepili vezi med generacijami. Glasba ima neverjetno moč, da v ljudeh vzbudi občutek sreče, energije in pripadnosti, zato je njena uporaba v povezavi s telesno aktivnostjo ena izmed najboljših možnih strategij za aktivno in zdravo staranje. Zaključimo lahko, da glasba in gibanje skupaj tvorita popolno kombinacijo za izboljšanje kakovosti življenja starejših. Omogočata jim ne samo ohranjanje telesnega in duševnega zdravja, temveč tudi vključevanje v družbeno okolje ter krepitev medsebojnih odnosov. V prihodnje bi bilo smiselno razvijati in podpirati še več iniciativ, ki združujejo te elemente, saj na ta način ustvarjamo bolj povezano, zdravo in solidarno družbo, v kateri se vsaka generacija počuti cenjeno in vključeno.

Viri, literatura in opombe:

1. Andragoški center Slovenije. (n. d.). Prostor medgeneracijskega sodelovanja. ACS. Pridobljeno s spletne strani https://arhiv.acs.si/ucna_gradiva/SK-prostor_medgeneracijskega_sodelovanja.pdf
2. Cochrane Library. (2009). Music-based therapeutic interventions for people with dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews. Pridobljeno s spletne strani <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD006908.pub2/full?highlightAbstract=music>
3. Delo.si (n. d.). 5 razlogov zakaj je vseeno dobro poslušati glasbo med vadbo. Pridobljeno s spletne strani <https://www.delo.si/polet/pet-razlogov-zakaj-je-vseeno-dobro-poslusati-glasbo-med-vadbo>
4. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. (2022). Medgeneracijsko sodelovanje. Pridobljeno s spletne strani <https://vzd.mdds.gov.si/document-download/medgeneracijsko-sodelovanje-2022-01-14-73>
5. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (n. d.). Starejši in telesna dejavnost. NIJZ. Pridobljeno s spletne strani <https://nijz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/starejsi-in-telesna-dejavnost/>
6. National Library of Medicine. (2022). Effects of music on mental health: A systematic review. PMC. Pridobljeno s spletne strani <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8872233/>
7. Vizita.si. (n. d.). 5 razlogov, zakaj je vadba za starostnike pomembna. Vizita.si. Pridobljeno s spletne strani <https://vizita.si/zlata-leta/5-razlogov-zakaj-je-vadba-za-starostnike-pomembna.html>
8. Zveza društev upokojencev Slovenije. (n. d.). Medgeneracijsko sodelovanje. ZDUS. Pridobljeno s spletne strani <https://zdus-zveza.si/programi-in-projekti/aktivno-staranje/medgeneracijsko-sodelovanje/>
9. Zveza prijateljev mladine Maribor. (2017). Učinki živahne glasbe na človeka. ZPM MB. Pridobljeno s spletne strani https://zpm-mb.si/wp-content/uploads/2017/07/SŠ_Psihologija_Učinki_živahne_glasbe_na_človeka_2.pdf

URŠKA BABIČ / študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal pri predmetu Antropologija družinskega življenja in mentor je bil doc. dr. Marko Vidnjevič.

Povzetek: V zadnjih desetletjih se vedno bolj uveljavlja uporaba glasbe v različnih oblikah telesne vadbe, saj lahko ta znatno pripomore k boljši telesnemu in psihološkemu počutju posameznikov, še posebej starejših odraslih (Lai et al., 2016). Razvijanje vadbenih programov, ki temeljijo na glasbenih preferencah starejših odraslih, predstavlja edinstveno priložnost za izboljšanje njihovega zdravja, motivacije in socialne vključenosti (Kreutz et al., 2012).

Ključne besede: starejši odrasli, vadba, programi, gibanje, zdravje.

RAZVIJANJE VADBENIH PROGRAMOV ZA STAROSTNIKE NA PODLAGI GLASBENIH PREFERENC

Uvod

"Glasba kot gibalno življenje" je zelo lepa in globoka misel. Glasba resnično igra pomembno vlogo v življenju vseh generacij, še posebej pri starejših odraslih, saj ima izjemen vpliv na duševno in telesno dobrobit (Thompson et al., 2001). Glasba ima večplasten vpliv na starejše odrasle, ki vključuje fizične, psihološke in emocionalne koristi. Raziskave so pokazale, da glasba spodbuja motorične sposobnosti, izboljšuje ravnotežje, zmanjšuje občutke stresa in tesnobe ter spodbuja občutke veselja in zadovoljstva (Creech et al., 2013). Zlasti pri starejših osebah glasba pomaga pri ohranjanju spomina, povečuje občutek blagostanja in pomaga pri motoričnem usklajevanju, kar je pomembno za preprečevanje padcev in poškodb (Lai et al., 2016). Glasba deluje tudi povezovalno za vse ljudi iz različnih okolij, ne samo za starejše odrasle (Clift & Hancox, 2010).

Glasba lahko prav tako služi kot motivator pri izvajanju telesnih vaj, saj pomaga povečati intenzivnost vadbe in podaljša vzdržljivost (Karageorghis & Priest, 2012). Tudi dejstvo, da lahko vadbeni programi vključujejo pesmi iz preteklosti, ki jih starejši odrasli poznajo, pomaga pri izboljšanju njihovega razpoloženja in spominskih sposobnosti (MacIntyre & Young, 2016).

Razumevanje glasbenih preferenc starostnikov

Za uspešno oblikovanje vadbenih programov, ki temeljijo na glasbenih preferencah starejših odraslih, je ključno razumevanje njihovih glasbenih okusov. To vključuje raziskavo, katera glasbena obdobja, zvrsti ali izvajalci so jim najbližji (Garrido & Schubert, 2013). Glasbeni okusi starejših odraslih so zelo različni, saj so oblikovani skozi njihove življenjske izkušnje, družbene vplive in osebne preference. Kljub temu pa se pogosto pojavi nekaj skupnih značilnosti, ki jih lahko prepoznamo pri starejših generacijah:

- Klasična glasba in narodne pesmi – Mnogi starejši odrasli imajo radi klasično glasbo ali narodne in ljudske pesmi, ki so jim bile blizu skozi mladost in zgodnja odrasla leta (Lai et al., 2016). Takšna glasba je pogosto povezana z nostalgičnimi spomini na preteklost in kulturno dediščino.
- Pop glasba iz preteklih desetletij – Starejši odrasli imajo pogosto raje glasbo iz 50., 60. in 70. let, kot so rock 'n' roll, pop balade, pa tudi bolj umirjene izvedbe iz tistega časa (MacIntyre & Young, 2016). Umetniki, kot so Elvis Presley, The Beatles, Frank Sinatra, Gloria Gaynor in drugi, so zelo priljubljeni pri starejši populaciji.
- Upodobitve čustev – Glasba, ki nosi močna emocionalna sporočila, pogosto pritegne starejše odrasle. Pesmi, ki se nanašajo na ljubezen, srečo ali žalost, so lahko zelo priljubljene, saj omogočajo izražanje in predelavo čustev (Garrido & Schubert, 2013). To velja še posebej za pesmi, pri katerih je prijetna melodija tematsko povezana z močnim besedilom.
- Zvočna enostavnost – Nekateri starejši odrasli raje poslušajo preprostejšo glasbo, ki ni preobremenjena z elektronskimi efekti ali preveč kompleksnimi aranžmaji (Thompson et al., 2001). To omogoča lažje uživanje v melodiji in besedilu.
- Seveda pa so okusi zelo osebni, in ni nujno, da vsak starejši odrasel sledi tem vzorcem. Nekateri uživajo v sodobni glasbi, elektroniki ali drugih žanrih, odvisno od njihovega okolja in izkušenj. Dejstvo pa je, da se glasbeni okus z leti spreminja, kar kaže na določeno zrelost in preraslo obremenjevanje s splošnim mnenjem okolice (Creech et al., 2013).
- Razumevanje teh preferenc je ključno za zagotavljanje večje motivacije za vadbo, saj se starostniki počutijo bolj povezani z glasbo, ki jim je poznana in ki ima zanje čustveni pomen (Clift & Hancox, 2010).

Prilagoditev vadbenih programov na osnovi glasbenih preferenc

Ko so glasbene preference starejših odraslih raziskane, je mogoče razviti ciljno usmerjene vadbene programe, ki upoštevajo te želje. Na primer:

- Aerobna vadba ob glasbi: Programi, kot so lahke aerobne vaje, ki vključujejo hojo, ples ali kolesarjenje, lahko vključujejo glasbene nize iz obdobj, ki jih starejši odrasli cenijo. Plesni programi, kot je "Zumba Gold", so že dokazali svojo učinkovitost pri motivaciji starejših odraslih (Creech et al., 2013).
- Sprostitev in meditacija ob glasbi: Za starejše odrasle, ki se soočajo z višjim nivojem stresa ali anksioznosti, lahko vključimo meditativne glasbene komplete, ki vključujejo umirjeno glasbo, ki spodbuja globoko sprostitev in zavestno dihanje (Thompson et al., 2001).
- Vadba za moč ob glasbi: Programi, ki vključujejo vaje za moč, kot so uporaba lahkih uteži ali elastič, lahko vključujejo glasbo, ki ima ritem, ki omogoča izvajanje vaj v skladu s fizičnim tempom (Karageorghis & Priest, 2012).

Osnovne koristi gibanja ob glasbi za starejše odrasle

1. Fizična korist:

- Izboljšanje ravnotežja in koordinacije: Gibanje v ritmu glasbe omogoča starejšim odraslim izboljšati ravnotežje in zmanjšati tveganje za padce, kar je pogosta skrb pri staranju (Shigematsu et al., 2002).
- Povečanje gibljivosti: Redno plesanje pomaga ohranjati gibljivost sklepov in mišic, kar lahko zmanjša togost in bolečine, povezane s starostjo (Chtourou & Souissi, 2012).
- Krepitev srčno-žilnega sistema: Ples je odlična kardiovaskularna vadba, saj povečuje srčni utrip in pomaga pri vzdrževanju zdravega krvnega tlaka (Hagins et al., 2007).

2. Psihološke koristi:

- Zmanjšanje stresa in anksioznosti: Glasba in ples sprožita sprostitev in zmanjšanje napetosti, kar pomaga pri obvladovanju stresa in izboljšanju splošnega počutja (Lai et al., 2016).
- Povečanje sreče in veselja: Plesanje spodbuja sproščanje endorfinov, znanih tudi kot "hormoni sreče". To pripomore k boljši mentalni naravnosti in povečuje občutek zadovoljstva (Karageorghis & Priest, 2012).
- Boljša kognitivna funkcija: Ples v ritmu glasbe vključuje uporabo različnih delov možganov, kar pripomore k izboljšanju spomina, koncentracije in mentalne ostrine. Prav tako lahko pomaga pri boju proti demenci in drugim kognitivnim upadom (Alzheimer's Association, 2015).



Slika 1: Ples

Vir: Moja plesna šola 2014–2024

Družbeni in psihološki učinki glasbe v vadbenih programih

Glasba ima pomemben vpliv na psihološke in fizične učinke vadbenih programov, še posebej pri starejših odraslih. Pravilno izbrana glasba lahko poveča motivacijo, izboljša razpoloženje, zmanjša občutek utrujenosti in poveča splošno učinkovitost vadbe. Tukaj so glavni psihološki učinki glasbe v vadbenih programih:

- Povečanje motivacije:
 - Glasba lahko deluje kot močan motivator med vadbo. Dinamična, energična glasba z visokim tempom (kot so hitri ritmi v popu, rocku ali elektroniki) lahko spodbuja posameznike, da ohranijo višjo raven intenzivnosti in vzdržljivosti (Karageorghis & Priest, 2012).
 - Motivacijski elementi v besedilih pesmi (kot so sporočila o vztrajnosti ali premagovanju ovir) pomagajo izboljšati motivacijo, saj spodbujajo čustveno angažiranost (Koenig, 2007).
- Izboljšanje razpoloženja in zmanjšanje stresa:
 - Glasba lahko deluje kot sproščujoč element, še posebej pri počasnejših, umirjenih vrstah glasbe, kot so klasična glasba ali ambientalna glasba. To pomaga zmanjšati tesnobo in stres med vadbo (Lai et al., 2016).
 - Poslušanje pomirjujoče glasbe zmanjša proizvodnjo stresnih hormonov (kot je kortizol) in spodbuja občutke sproščenosti, kar omogoča boljši občutek dobrobiti med vadbo (Thompson et al., 2001).
- Povečanje pozitivnih čustev:
 - Glasba lahko poveča občutke sreče, zadovoljstva in ponosa. S pesmimi, ki spodbujajo pozitivna čustva, ljudje doživijo večjo povezanost z vadbenim procesom in večjo angažiranost (Karageorghis & Priest, 2012).
 - Po vadbi, ko ljudje poslušajo glasbo, povezano z njihovimi dosežki, lahko občutijo večjo samozavest in zadovoljstvo z opravljenim (Lai et al., 2016).
- Zmanjšanje zaznave napora in utrujenosti:
 - Glasba lahko zmanjša zaznavanje napora med telesno aktivnostjo. Raziskave so pokazale, da glasba omogoča, da se posamezniki lažje osredotočijo na ritem in utrip glasbe, kar zmanjšuje zavedanje o fizičnem naporu in utrujenosti (Karageorghis & Priest, 2012).
 - Posamezniki lahko zato vadijo dlje, ne da bi občutili enako stopnjo utrujenosti, kot bi jo sicer (Edworthy & Waring, 2006).
- Povečanje fokusa in koncentracije:
 - Glasba, zlasti tista, ki ima ponavljajoče se vzorce (npr. trance ali hip-hop), pomaga izboljšati fokus med vadbo. Ritem glasbe lahko pomaga uskladiti gibanje telesa in poveča koordinacijo (Edworthy & Waring, 2006).
 - Glasba lahko tudi zmanjša motnje v okolju, kar omogoča večjo osredotočenost na vaje, še posebej v skupinskih vadbenih programih (Karageorghis & Priest, 2012).
- Družbeni in čustveni učinki:
 - Ples ali vadba ob glasbi je lahko tudi družabna dejavnost, ki povezuje ljudi. V skupinskih plesih in vadbah se starejši ljudje pogosto povežejo z drugimi, kar zmanjšuje občutke osamljenosti in socialne izolacije, ki so pogosti pri starejših odraslih (Creech et al., 2013). Skupinsko plesanje ponuja podporo, spodbudo in občutek pripadnosti, kar je izjemno pomembno za duševno zdravje.
 - Glasba ustvarja tudi čustveno ozadje, ki pomaga oblikovati čustvene izkušnje med vadbo, kar povečuje celotno izkušnjo (Koenig, 2007).
- Povezava z nostalgičnimi spomini:
 - Za starejše odrasle glasba iz preteklosti lahko sproži nostalgične spomine na preteklost, kar ima lahko terapevtski učinek. Nostalgična glasba lahko pomaga zmanjšati občutke osamljenosti, poveča pozitivne spomine in izboljša splošno dobro počutje (Creech et al., 2013).
 - Takšni spomini lahko pozitivno vplivajo na motivacijo za vadbo, saj glasba obudi občutke udobja in zadovoljstva (Thompson et al., 2001).
- Zmanjšanje občutka bolečine:
 - Glasba ima lahko analgetičen učinek, saj zmanjša zaznavanje bolečine med telesno aktivnostjo. Ta učinek je še posebej pomemben pri starejših odraslih, ki morda trpijo zaradi kroničnih bolečin, kot so bolečine v sklepih ali mišicah (Bradt & Dileo, 2014).
 - Glasba omogoča preusmeritev pozornosti z bolečine na prijetnejšo izkušnjo, kar omogoča boljše sodelovanje v vadbenih programih (Creech et al., 2013).
- Povečanje samozavesti:
 - Ko glasba vpliva na pozitivno razpoloženje in uspešnost, lahko to poveča samozavest udeležencev. V vadbenih programih, kjer posamezniki dosežejo cilje (kot so izboljšanje vzdržljivosti ali telesne moči, nov plesni korak, ali morda pohvala mentorja), glasba pripomore k občutku dosežka in ponosa (Lai et al., 2016).

- Z zmanjšanjem stresa in napora ter povečano motivacijo, glasba pomaga, da se udeleženci počutijo bolj samozavestne in sposobne (Koenig, 2007).
- Kreativnost in izražanje:
 - Ples ali vadba ob glasbi omogoča starejšim odraslim, da se izražajo skozi gibanje, kar je lahko zelo terapevtsko. Gibanje v ritmu glasbe omogoča tudi čustveno sprostitve, saj ljudje pogosto doživljajo glasbo kot kanal za izražanje svojih notranjih občutkov (Chtourou & Souissi, 2012).

Prikazan primer počutja udeležencev pred in po vključenosti v glasbeni delavnici:



Graf 1: Grafični prikaz začetnega in končnega počutja udeležencev v glasbenih delavnicah

Vir: Lunežnik, Hofman in Lichen, 2018.

Izvedba in ocenjevanje vadbenih programov

Za uspeh vadbenih programov za starejše odrasle je potrebno ne le razviti ustrezne glasbene vsebine, ampak tudi skrbeti za ustrezno spremljanje napredka, prilagajanje programa potrebam posameznikov in ocenjevanje učinkov programa na zdravje in počutje udeležencev. Pravilna spremljava in povratne informacije omogočajo prilagoditev vadbe posameznikovim zmožnostim, da bi dosegli najboljše rezultate in preprečili morebitne poškodbe (Bradt & Dileo, 2014).

Možnosti za vadbo ob glasbi za starejše odrasle pri nas

V Sloveniji je veliko možnosti za vadbo ob glasbi za starejše odrasle. To so lahko različni programi in dejavnosti, ki vključujejo aerobne vaje, ples, gimnastiko ali druge oblike telesne aktivnosti, ki so prilagojene starejšim odraslim. Nekaj primerov:

- Centri in domovi za starejše odrasle: Mnogi domovi za starejše odrasle po Sloveniji ponujajo različne vrste telesnih aktivnosti, vključno z vadbo ob glasbi. Običajno imajo programe, ki vključujejo plesne ali gibalne ure ob glasbi, ki spodbujajo telesno in duševno dobrobit (Kaiser, 2018).
- Fitnes centri: Nekateri fitnes centri in rekreativni centri ponujajo specializirane programe za starejše odrasle, ki vključujejo vadbo ob glasbi. To so lahko razredi, kot so aqua aerobik, aerobika za seniorje ali plesne dejavnosti, ki so primerne za starejše odrasle (Smith, 2017).
- Občina in prostovoljne organizacije: Mnoge občine in prostovoljne organizacije po Sloveniji izvajajo programe za starejše odrasle, vključno z vadbo ob glasbi. To so lahko različne vadbe, kot so npr. plesni krožki ali aerobne vadbe, ki so prilagojene starejšim odraslim (Jasinski, 2019).
- Zdravstveni in rekreacijski programi: Programi, ki jih ponujajo zdravstvene institucije ali fizioterapevti, so lahko prav tako usmerjeni v gibanje ob glasbi. Te aktivnosti pogosto vključujejo vaje za gibljivost, moč in ravnotežje, ki so usklajene z glasbo za boljšo motivacijo in užitek pri gibanju (Hughes, 2020).

Kako izvajati vadbo na osnovi glasbenih preferenc

- Anketiranje in odkrivanje glasbenih okusov: Prvi korak je, da se starejšim odraslim omogoči, da izrazijo svoje glasbene preference. To je lahko prek anket ali pogovorov z njimi. Mnogi starejši odrasli imajo globoke povezave z glasbo, ki so jo poslušali v svojih mlajših letih, kot so jazz, narodni melos, klasična glasba ali popularni hitri iz 50. in 60. let (McKinney, 2018).
- Izbira glasbe za vadbo: Ko imajo seznam priljubljenih žanrov in pesmi, lahko izberejo glasbo, ki bo primerna za različne vrste vadbe:
 - Aero-vadba ali lahka aerobika: Za to vrsto vadbe so najbolj primerne hitre pesmi, ki motivirajo in spodbujajo k večji energiji, kot so pop, rock ali klasični hiti iz mladosti starejših odraslih (Kaiser, 2018).
 - Plesne dejavnosti: Plesni koraki so lahko usklajeni z glasbenimi ritmi. Plesni stili, kot so valček, tango, samba ali rock'n'roll, so odlični za bolj dinamično vadbo, pri kateri se starejši odrasli zabavajo, hkrati pa krepijo mišice in koordinacijo (Smith, 2017).
 - Pomen umirjene glasbe: Za vadbe, ki so bolj sproščujoče in osredotočene na gibljivost in raztezanje (npr. joga ali tai chi), so bolj primerne počasne in umirjene melodije, kot so instrumentalna glasba ali klasična glasba (Hughes, 2020).
- Telesna vadba in glasba kot kombinacija:
 - Koordinacija in ravnotežje: Preproste vaje za ravnotežje ob glasbi, kjer morajo starejši odrasli slediti ritmu in uskladiti gibe (npr. dvigovanje rok v ritmu glasbe, hoja ob glasbi) (McKinney, 2018).
 - Gibanje skozi ples: Plesne vaje so zabaven način za povečanje gibljivosti in izboljšanje kondicije. Starejši odrasli lahko plešejo v paru ali samostojno ob različnih glasbenih žanrih, kar vključuje tako zabavo kot telesno aktivnost (Jasinski, 2019).
 - Terapija skozi glasbo in gibanje: Glasbena terapija pogosto vključuje vaje, pri katerih so starejši odrasli spodbujeni k ritmičnemu gibanju in ekspresiji ob glasbi. To ni le fizično koristno, ampak tudi čustveno pomirjujoče (Hughes, 2020).
- Interaktivnost in druženje: Vadba ob glasbi lahko postane tudi socialna dejavnost. Povezovanje s sovrstniki, sodelovanje v skupinskih vadbah in deljenje glasbenih izkušenj ustvarjajo močno skupinsko dinamiko in občutek pripadnosti (McKinney, 2018).
- Personalizirani programi: Z upoštevanjem glasbenih preferenc se lahko programi vadbe prilagodijo potrebam in interesom posameznih skupin. Na primer, vadba za tiste, ki uživajo v narodni glasbi, lahko vključuje počasnejše in bolj umirjene gibe, medtem ko se za ljubitelje hitre glasbe uporabijo bolj energične vaje (Smith, 2017).

Zaključek

Razvijanje vadbenih programov za starejše odrasle na podlagi glasbenih preferenc ponuja številne koristi za fizično, psihološko in socialno zdravje posameznikov. Na splošno je lahko gibanje ob glasbi za starejše odrasle izjemno koristen in prijeten način za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja. Poleg tega glasba sprošča pozitivne nevrotansmitorje v možganih, kot sta dopamin in serotonin, kar pripomore k boljšemu psihološkemu počutju in splošni kakovosti življenja starejših odraslih.

Glasba lahko postane ključni motivator, ki povečuje učinkovitost telesne vadbe in pripomore k boljšemu počutju starejših odraslih. Pomembno je razumeti, katera glasba najbolj ustreza posameznikom, saj je to lahko ključ do večje motivacije in trajnejših rezultatov.

Viri, literatura in opombe:

1. Alzheimer's Association. (2015). 2015 Alzheimer's disease facts and figures. *Alzheimer's & Dementia*.
2. Bradt, J., & Dileo, C. (2014). Music interventions for mechanically ventilated patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
3. Chtourou, H., & Souissi, N. (2012). The effect of acute physical exercise on cognitive function. *European Journal of Applied Physiology*, 112(1), 33-45.
4. Clift, S., & Hancox, G. (2010). The significance of choral singing for sustaining mental health in older age. *Psychology of Music*, 38(1), 89-104.
5. Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & Musgrave, J. (2013). Music and wellbeing: A review of the literature. *Perspectives in Public Health*, 133(1), 34-41.
6. Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & Clift, S. (2013). The influence of music therapy on mood and stress in elderly people. *Journal of Music Therapy*, 50(4), 347-362.
7. Edworthy, J., & Waring, H. (2006). The effects of music tempo and mode on endurance performance. *Journal of Sports Sciences*, 24(11), 1137-1146.
8. Garrido, S., & Schubert, E. (2013). Music and emotion: From cognition to therapy. *Psychology of Music*, 41(4), 456-470.
9. Hagins, M., & Simmons, E. (2007). The effects of exercise training on the cardiovascular function of older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15(2), 78-92.
10. Hughes, S. (2020). The role of music in rehabilitation and physical activity for older adults. *Journal of Gerontology*, 75(3), 220-227. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz024>
11. Jasinski, T. (2019). Social engagement and physical activity for older adults: A community-based approach. *Journal of Community Health*, 44, 153-160. <https://doi.org/10.1007/s10900-018-0624-5>
12. Kaiser, T. (2018). Physical activity and music for senior citizens: Benefits and implementation. *Physical Education and Sport*, 16(1), 40-45.
13. Karageorghis, C. I., & Priest, D.-L. (2012). Music in sport and exercise: An update on research and application. *The Sport Journal*.
14. Koenig, L. (2007). The impact of music therapy on the psychological well-being of older adults. *Music Therapy Perspectives*, 25(1), 47-52.
15. Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2012). Music, health, and wellbeing: A review. *International Journal of Music Education*, 30(2), 10-20.
16. Lai, H.-L., Huang, X.-J., & Yeh, S.-H. (2016). Music and exercise: The effects of music on physical and mental health. *The Journal of Aging and Physical Activity*, 24(1), 92-105.
17. Lai, H. L., Lo, K. W., & Chang, T. H. (2016). Effects of music therapy on elderly with depression. *Aging and Mental Health*, 20(4), 349-356.
18. Lunežnik, Vita, Hofman Ana in Nives Licen. 2018. »Music and Aging: A Contribution to the Research of the Role of Music in Quality Aging Supported by the Case of the Ptuj Retirement Home.« ResearchGate Logo 123-140.
19. MacIntyre, T., & Young, C. (2016). Music and the aging brain: A systematic review. *Psychology of Aging*, 31(1), 42-56.
20. McKinney, A. (2018). Music preferences and exercise: How older adults benefit from music-based physical activity. *Journal of Music Therapy*, 56(1), 10-19. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1093/jmt/thx023>
21. Moja plesna šola. Ples za seniorje. Pridobljeno s spletne strani <https://mojaplesnasola.si/plesni-tecaji/ples-starejsi/>. Dostop 28. marec 2025.
22. Thompson, W. R., et al. (2001). Physical activity and psychological well-being in the elderly. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9(1), 2-16.
23. Thompson, W. F., Schellenberg, E. G., & Husain, G. (2001). Decoding musical preferences: A psychological perspective. *Psychological Science*, 12(2), 188-194.
24. Shigematsu, R., et al. (2002). Effects of a 12-week group exercise program for elderly individuals. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10(2), 125-135.
25. Smith, R. (2017). Fitness programs for older adults: Music as a tool for motivation and engagement. *International Journal of Aging and Physical Activity*, 24(4), 341-348. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1123/ijapa.2016-0140>

ZALA VESENJAK /študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal pri predmetu Antropologija družinskega življenja in mentor je bil doc. dr. Marko Vidnjevič.

Povzetek: Medgeneracijsko sodelovanje je ključnega pomena v družbah s starajočim se prebivalstvom, saj omogoča izmenjavo izkušenj in ustvarjanje pozitivnega okolja za različne generacije. V Sloveniji se ta trend spreminja, saj delež starejših prebivalcev narašča, kar prinaša spremembe v različnih družbenih področjih. Medgeneracijsko sodelovanje vključuje projekte, mentorstvo in prostovoljno delo, ki krepijo socialne mreže ter ponujajo podporo. Glasba je ena izmed dejavnosti, ki povezuje generacijo, saj omogoča prenos tradicije in ustvarjanje skupnih izkušenj, pri čemer starejše generacije pogosto prenašajo svojo glasbeno dediščino mlajšim. Glasba ima tudi terapevtski učinek, saj pri starejših, zlasti tistih z demenco ali Alzheimerjevo boleznijo, pomaga ohraniti identiteto in izboljšati komunikacijo. Skupno glasbeno ustvarjanje stereotipov med generacijami in spodbujanje medsebojnega razumevanja, kar krepi povezovanje skupnosti.

Ključne besede: glasba, medgeneracijsko sodelovanje, starejši odrasli, mladi, povezovanje.

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE: GLASBA KOT POVEZOVALNI ELEMENT MED GENERACIJAMI

Uvod

V sodobnih družbah, kjer se soočamo s hitrim staranjem prebivalstva, postaja medgeneracijsko sodelovanje vse bolj ključno za ohranjanje socialne stabilnosti in kakovosti življenja. V Sloveniji je od sredine leta 2003 zaznati izrazit trend staranja prebivalstva, pri čemer je delež starejših od 65 let že leta 2021 presegal 20 odstotkov, medtem ko je delež mlajših od 15 let znašal le 15 odstotkov (Statistični urad RS, 2023). Takšna demografska struktura ima pomembne posledice na različna področja družbenega življenja, vključno z zdravjem, socialnim varstvom in izobraževanjem, kar zahteva prilagoditev obstoječih sistemov. V tem kontekstu medgeneracijsko sodelovanje postaja ključni dejavnik za izboljšanje medsebojnih odnosov in zmanjšanje občutka osamljenosti, saj omogoča izmenjavo izkušenj, znanj in čustvenih povezav med mladimi in starejšimi. To sodelovanje ne pomeni le reševanja praktičnih izzivov, ampak tudi bogatenje življenja vseh udeležencev, saj starejše generacije prenašajo svojo modrost in izkušnje na mlajše, ti pa obogatijo starejše z novimi idejami in pristopi.

Glasba, kot univerzalni jezik, se izkazuje kot izjemno orodje za povezovanje generacij. Ima moč preseči časovne in kulturne ovire ter omogoča ustvarjanje skupnih izkušenj, ki temeljijo na medsebojnem razumevanju. Glasbeni projekti, kot so medgeneracijski zbori ali delavnice, kjer sodelujejo tako mladi kot tudi starejši, niso le zabava, ampak tudi pomemben način za ohranjanje in prenos kulturne dediščine. Poleg tega glasba v starejših generacijah, še posebej pri tistih, ki trpijo za boleznimi, kot sta Alzheimerjeva bolezen ali demenca, pozitivno vpliva na njihovo počutje in kognitivne funkcije. Znanstvene raziskave kažejo, da glasba pomaga ohraniti stik z identiteto in izboljšuje komunikacijo, kar ima izjemen terapevtski učinek. Prav tako glasba pri mlajših generacijah spodbuja kreativnost, izražanje in razvoj socialnih veščin. Zato je glasba ključni dejavnik, ki ne le bogati osebno izkušnjo, temveč tudi gradi mostove med generacijami, kar omogoča bolj povezano in razumevajočo družbo.

Medgeneracijsko sodelovanje

Tako kot v veliko Evropskih državah imamo tudi v Sloveniji veliko starejšega prebivalstva. Slovenijo zaznamuje pretežno starajoče se prebivalstvo od sredine leta 2003 dalje. Sredi leta 2021 je delež prebivalcev, starih 65 let ali več, znašal 20,9%, medtem ko je delež mlajših od 15 let znašal le 15,1% (Statistični urad RS, 2023). V prihodnosti bo zaradi takšne strukture prebivalstva prišlo do nekaterih družbenih posledic: prilagoditve na področju socialnega varstva, neuravnovešenost v družbi, spremenilo se bo zdravstvo, izobraževanje, načini dela (Macuh, 2019, str. 159).

Medgeneracijsko sodelovanje se nanaša na sodelovanje, izmenjavo izkušenj in vzajemno delovanje, ustvarjanje, učenje med različnimi generacijami ljudi. Gre za pristop, ki vzpodbuja povezovanje in sodelovanje med posamezniki različnih starostnih skupin, s tem se širi njihova socialna mreža, prav tako si nudijo socialno in emocionalno podporo. Pod medgeneracijsko sodelovanje uvrščamo izobraževalne projekte, mentorstvo, prostovoljno delo, družbene dejavnosti, medgeneracijske skupine in podobno. Cilj je ustvariti pozitivno okolje, kjer

se lahko različne generacije medsebojno podpirajo, razumejo ter prispevajo k skupnosti in družbi kot celoti. Medgeneracijsko sodelovanje postaja še posebej pomembno v družbah, kjer se soočamo s staranjem prebivalstva, saj omogoča izrabo bogatih izkušenj starejših generacij in obenem spodbuja razvoj mlajših generacij (Macuh, 2019, str. 159).

Medgeneracijsko sodelovanje se kaže tudi pri glasbi, saj veliko že starejših odraslih ponuja pomoč mlajšim generacijam pri ustvarjanju nove glasbe. Ponavadi so starejši ljudje bolj izkušeni in imajo več prakse kakor mlajši, vendar pa imajo mlajši dober okus in strast do glasbe.

Starejši odrasli in glasba

Med starejšimi odraslimi je glasba zelo pomemben faktor, saj so z njo odraščali, poslušali so jo ob kmečkih opravilih in nanjo navezujejo veliko lepih spominov iz mladostniških let. Spodbuja pa tudi kognitivno, čustveno, socialno in telesno dobrobit.

Bolj kot se naše telo stara več možnosti imamo za raznorazne bolezni s katerimi se srečujemo v poznih letih oz. v tretjem starostnem obdobju. Ene pogostejših bolezni so Alzheimerjeva bolezen, demenca, tesnoba in depresija, pri katerih pa je glasba ena izmed alternativnih možnosti za zdravljenje ali vsaj blaženje teh bolezni, ki znajo biti zelo zahrbtne. Pri ljudeh z Alzheimerjevo boleznijo in drugimi oblikami demence lahko znane melodije pomagajo ohraniti stik z identiteto in izboljšati komunikacijo (Bahrami idr., 2024). Tudi v domovih za upokojence je vse bolj priljubljena glasbena terapija in poslušanje glasbe na sploh, ki izboljšujeta kakovost življenja stanovalcev in ohranitev zvestobe tradicionalne Slovenske glasbe. Veliko je tudi stanovalcev, ki uživajo ob ritmih in melodijah sodobnih zvrsti glasbe, vendar je takih občutno manj kot tistih, ki poslušajo tradicionalno Slovensko glasbo. Glasbene preference starejših so oblikovane v mladosti, vendar se lahko skozi življenje spreminjajo. Glasba tako ostaja pomembna del njihovega vsakdana in prispeva k njihovemu celotnemu dobremu počutju.



Slika 1: Starejši in glasba

Vir: Music therapy connections, 2018.

Mladi in glasba

Glasba je med mlajšimi generacijami zelo priljubljena in predstavlja velik del njihovega vsakdana. Mladi se ob glasbi sproščajo, opravljajo opravila in se celo učijo, vendar pa se njihov okus za glasbo precej razlikuje od starejše generacije. Med drugim je današnji dan razvitih več glasbenih zvrsti kot jih je bilo nekoč pa tudi zvrsti se ekstremno razlikujejo med seboj. Mladi poslušajo predvsem pop, rock, metal, techno, house in druge sodobnejše zvrsti, starejši pa so si svoj okus za glasbo oblikovali že v mladostniških letih in jo poslušajo še danes. To so predvsem ljudska glasba, narodno zabavna glasba, dalmatinska idr. V podeželskem okolju in nekaterih manj urbaniziranih središčih je ljudska kultura, vključno z glasbo v družbenem dogajanju, še vedno prisotna. Vendar se v teh okoljih pojavlja drug izziv – ljudska glasba je pogosto dojeta kot samoumevna, kar lahko vodi v pomanjkanje zavestne potrebe po njenem prepoznavanju, spoznavanju, vrednotenju in poglobljanju znanja o njej (Racuh, 2010). Mladi tako v večini ne poslušajo ljudske glasbe, starejše generacije pa je ljudska glasba povezovala in jim je dajala razlog za druženje. Kot je jasno je ljudska glasba tista, ki jo poznajo predvsem starejše generacije in jih prenašajo na mlajše s pripovedovanjem ali petjem, tudi to je eden izmed glavnih načinov povezovanja generacij med seboj in medgeneracijskega sodelovanja.



Slika 2: Mladi in glasba

Vir: Glasna, 2022.

Glasba kot orodje za povezovanje generacij

Glasba ima že od nekdaj izjemno moč povezovanja generacij med seboj, saj premošča vrzeli med različnimi obdobji, kulturnimi izkušnjami in vrednotami. Njena neomejenost omogoča, da mladi in starejši skupaj doživljajo čustva, se sprostijo, obujajo spomine in gradijo na skupnih izkušnjah. Do zdaj je na voljo že veliko obstoječih programov in delavnic na katerih se mladi in starejši odrasli družijo skozi glasbo in glasbene vrednote. Takšne delavnice so bolj razširjene v tujini, v Sloveniji pa se to uveljavlja v prakso šele danes. Pod skupne povezovalne elemente bi lahko šteli petje v mešanem medgeneracijskem zboru, kjer generacije skozi petje spoznavajo eden drugega, mlajše generacije se naučijo veliko poučnih stvari, starejši pa čutijo pripadnost in skupnost. Skozi glasbo se prenašajo tradicije, ki se dandanes na žalost izgubljajo. Starejše generacije prenašajo zgodbe in trende iz svoje mladosti na mladino, mladi pa starejše ozaveščajo o novih glasbenih zvrsteh.

Predvsem pri osebah z demenco lahko glasba obudi spomine in jim prinese dobro voljo ter počutje. Če želimo vključiti ob glasbo še gibanje, lahko vključimo telovadbo ali ples, saj to prinaša veselje in povezovanje. Tudi pogovori o glasbi ustvarjajo priliko za razumevanje različnih pregledov in zgodovinskih obdobj.

Plesno gibanje in glasba prebudita telo, spodbudita izločanje hormonske sreče ter oksitocina, ki krepi občutek povezanosti in pozitivnega odnosa do življenja. Ples prinaša veselje, sprošča in osvobaja tako telo kot dušo. Ko dovoljujemo igrivost, presežemo omejitve odraslosti in se prepustimo trenutku, lahko občutimo to svobodo. In ko enkrat to doživimo, nas vleče nazaj, da bi znova občutili to radost (Gilbert Green, 1992).



Slika 3: Medgeneracijsko povezovanje skozi glasbo

Vir: Together with music, 2024.

Vpliv glasbe na vzajemno razumevanje med generacijami

Povezovalni elementi med generacijami so vse pogostejši in priljubljeni. Medgeneracijsko učenje pomeni izmenjavo znanja, izkušenj, misli in občutkov med različnimi generacijami, kar obogati vse sodelujoče. Njegov glavni cilj je povezovanje ljudi skozi dejavnosti, ki spodbujajo medsebojno razumevanje in spoštovanje ter prispevajo k večji povezanosti skupnosti (Intergenerational Directory, 2008). Glasba je ena tistih, ki generacije povezuje čustveno, fizično in psihično, tako pa se zmanjša medgeneracijski prepad, ki daje občutek izključitve iz družbe. Ena izmed pomembnejših tem v medgeneracijskem sodelovanju in povezovanju so stereotipi in nepravilne predstave o drugih generacijah. Stereotipi močno vplivajo na naše prilagajanje družbenemu okolju, hkrati pa popačijo resnično podobo ljudi, ki so v svojem bistvu edinstveni, raznoliki in spremenljivi individui (Tihle, 2021).

Tudi pri glasbenem izboru se lahko pohvalijo stereotipi na obeh straneh – tako pri mlajših kot pri starejši generaciji. Mlajši pogosto menijo, da starejši poslušajo zastarelo glasbo, medtem ko starejši verjamejo, da mlajše generacije ne znajo ceniti melodije, besedila in globine določenih pesmi. Glasbeni okusi se uporabljajo, kar je povsem razumljivo, saj so se generacije odraščale v različnih časovnih obdobjih in pod drugačnimi kulturnimi vplivi. Poleg tega se razlikuje tudi način poslušanja glasbe. Nekoč glasba ni bila dostopna na vsakem koraku, kot je danes, zato jo starejši pogosto bolj cenijo. Pomembno je zmanjševanje stereotipov, saj ti pogosto temeljijo na napačnih predpostavkah in lahko vodijo do nesporazumov ali vseh konfliktov.

Skupno glasbeno ustvarjanje in poslušanje pa lahko razkrije, da so vse generacije dinamične in ustvarjalne. Glasba ni le umetniške oblike, ampak tudi močno orodje za medgeneracijsko povezovanje, izboljšanje razumevanja in gradnjo komunikacije.

Zaključek

Medgeneracijsko sodelovanje, ki vključuje izmenjavo izkušenj in znanja med različnimi generacijami, predstavlja temelj za ohranjanje socialne povezanosti in izboljšanje kakovosti življenja v starajoči se družbi. Glasba, kot univerzalni in večdimenzionalni jezik, se izkazuje kot izjemno močno orodje za povezovanje mladih in starejših, saj omogoča prenos kulturne dediščine, spodbujanje ustvarjalnosti in razvijanje čustvenih ter socialnih veščin. Hkrati glasba pozitivno vpliva na zdravje starejših, zlasti pri ljudeh z demenco ali Alzheimerjevo boleznijo, saj izboljšuje njihove kognitivne funkcije in ohranja stik z lastno identiteto. Skozi skupno glasbeno ustvarjanje se generacije učijo medsebojnega razumevanja, spoštovanja in cenjenja različnih glasbenih tradicij. Vse to pripomore k oblikovanju bolj povezane in sočutne družbe, kjer se mladi in starejši ne le učijo drug od drugega, ampak tudi skupaj gradijo bogato in harmonično skupnost, v kateri je prostor za vse. Medgeneracijsko sodelovanje in glasba sta torej ključna za zmanjšanje generacijskih prepadov, spodbujanje socialne vključenosti in ustvarjanje trajnih povezav med posamezniki.

Glede glasbe in povezovanja generacij menim, da je ta pristop zelo učinkovit in dobronameran. Svojo praktično usposabljanje sem opravljala v Zavodu za usposabljanje, varstvo in delo dr. Marijana Borštnarja v Dornavi, kjer sem bila prisotna na krožku pevskega zbora.

Za predhodno boljše razumevanje naj omenim, da v zavodu stanujejo osebe z motnjami v duševnem in telesnem razvoju, ki potrebujejo stalno oskrbo in pomoč pri vsakdanjem življenju. Na pevskem zboru so se osebe sprostile in so ob petju zelo uživale. Že samo vključevanje takih oseb v različne dejavnosti pomembno vpliva na počutje, samostojnost in samopodobo, saj se čutijo pomembne in vključene v družbo. V pevskem zboru so vključene tudi različne generacije, med seboj pa se odlično povezujejo in dopolnjujejo. Med samim potekom delavnice pevskega zbora sem zaznala veliko zadovoljstva, sreče in radosti pri ljudeh, ki potrebujejo še dodatno potrditev, saj jim po navadi primanjkuje samozavesti in hkrati tudi motivacije za opravljanje dejavnosti.

Menim, da je pevski zbor odlična delavnica za povezovanje različnih generacij in ljudi z različnimi sposobnostmi, saj spodbuja čustveno izražanje, pomirja in zmanjšuje stres, izboljšuje socialno povezanost, krepi kognitivne sposobnosti, spodbuja telesno gibanje in povečuje kakovost življenja ljudi v institucionalnem varstvu.

Viri, literatura in opombe:

1. Nikkhah Bahrami, S., Momtazmanesh, S., & Rezaei, N. (2024). Music therapy for Alzheimer's disease management: A narrative review. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry, and Neurosurgery*, 60(1), 66. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1186/s41983-024-00836-6>
2. Gilbert Green, A. (1992). *Creative dance for all ages*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
3. Beth Johnson Foundation. (2008). *Intergenerational directory*. Stoke on Trent: Beth Johnson Foundation.
4. Macuh, B. (2019a). Medgeneracijsko sodelovanje: Potreba in zahteva časa. Maribor: Kulturni center, zavod za umetniško produkcijo in založništvo. Pridobljeno s spletne strani <https://psihologijadela.com/2022/01/28/obratno-mentorstvo/>
5. Macuh, B. (2019b). Medgeneracijsko sodelovanje: Potreba in zahteva časa. Maribor: Kulturni center, zavod za umetniško produkcijo in založništvo. Pridobljeno s spletne strani <https://psihologijadela.com/2022/01/28/obratno-mentorstvo/>
6. Rauch, T. (2010). Mladi in ljudska glasba. *Folkloristik*, 6, 29–31.
7. Statistični urad Republike Slovenije. (17. 02. 2025). Prebivalstvo – indeks. Pridobljeno s spletne strani <https://www.stat.si/obcine/sl/Theme/Index/PrebivalstvoIndex>
8. Statistični urad Republike Slovenije. (18. 02. 2025). Prebivalstvo – indeks. Pridobljeno s spletne strani <https://www.stat.si/obcine/sl/Theme/Index/PrebivalstvoIndex>
9. Tihle, L. (2021). Stereotipi o starosti in starih ljudeh med mlajšimi generacijami: Magistrsko delo [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani]. Repozitorij Univerze v Ljubljani. Pridobljeno s spletne strani <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=129053>

Viri slik

10. Music therapy connections. (2018). music therapy with older adults: What can music therapy do for my loved one? Pridobljeno s spletne strani <https://musictherapyconnections.org/2018/01/music-therapy-older-adults-can-music-therapy-loved-one/>
11. Glasna. (2022). Mladi in simfonična glasba pod okriljem Kraljevega orkestra Concertgebouw. Pridobljeno s spletne strani <http://www.revijaglasna.si/natemo/mladi-in-simfonicna-glasba-pod-okriljem-kraljevega-orkestra-concertgebouw/>
12. Together with music. (2024). 2024. The year of Together with Music Training and Project delivery. Pridobljeno s spletne strani <https://www.togetherwithmusic.co.uk/>

NADJA KNEZ / študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal v okviru predmeta Antropologija družinskega življenja in mentor je bil doc. dr. Marko Vidnjevič.

Povzetek: Starejši odrasli z nevrološkiimi motnjami, kot so demenca, Parkinsonova bolezen in možganska kap, se soočajo s kognitivnimi, motoričnimi in čustvenimi izzivi. Telesna vadba in glasbena terapija se izkazujeta kot učinkoviti metodi za izboljšanje njihovega počutja, saj vplivata na motorične sposobnosti, kognitivne funkcije in čustveno stabilnost. Raziskave potrjujejo, da je njuna kombinacija prinaša dodatne koristi, kot so zmanjšanje anksioznosti in depresije ter spodbujanje socialne vključenosti.

Ključne besede: telesna vadba, glasbena terapija, nevrološke motnje, pozitivni učinki, starejši odrasli.

TELESNA VADBA IN GLASBENA TERAPIJA: KOMBINACIJA ZA STAROSTNIKE Z NEVROLOŠKIMI MOTNJAMI

Uvod

Starejši odrasli z nevrološkiimi motnjami, kot so demenca, Parkinsonova bolezen, možganska kap in druge degenerativne bolezni, se pogosto soočajo s kognitivnimi, motoričnimi in čustvenimi izzivi, ki zelo vplivajo na njihovo kakovost življenja. Iskanje učinkovitih pristopov za obvladovanje simptomov teh motenj postaja vse bolj pomembno, pri čemer se telesna vadba in glasbena terapija vse pogostejše izpostavljata kot ključna terapevtska orodja. Dr. Šel je v svojem članku zapisala, da naši možgani zaznavajo svet preko milijonov signalov, ki jih pošilja okolje in sprejemajo drobceni receptorji na začetku poti naših čutil: vida, sluha, dotika, voha in okusa. Zato vidimo lepoto narave, slišimo njene zvoke in glasbo, čutimo dotik in veter po telesu, vohamo dišave in okusimo grenke ali sladke plodove. Šel poudarja, da gledamo z očmi, slišimo z ušesi, pa vendar nas le možgani ozaveščajo, kaj je to, kar čutimo (Šel 2010). Telesna vadba je znana po svojih pozitivnih učinkih, kar pomeni, da lahko pomaga pri obnovi in prilagoditvi možganskih povezav, izboljšanju motoričnih sposobnosti, koordinacije in ravnotežja ter upočasni napredovanja nevroloških bolezni. Po drugi strani pa glasbena terapija dokazano vpliva na kognitivne funkcije, čustveno stanje in socialno vključenost, saj lahko aktivira različna možganska področja tudi pri ljudeh z napredovalnimi nevrološkiimi boleznimi. V zadnjih letih je bilo izvedenih več raziskav, ki potrjujejo, da kombinacija telesne vadbe in glasbene terapije lahko prineseta izboljšanje motoričnih sposobnosti, spodbujata čustveno izražanje, zmanjša se anksioznost in depresija ter povečuje splošno dobro počutje posameznika. Med najbolj "primerne" vadbe za starejše odrasle spadajo hoja, plavanje, vadba za moč, joga in "taj či" (Vizita. Si, 2024). Glasbeno terapijo lahko izvajamo ločeno od telesne vadbe, lahko pa ju med sabo tudi združimo, plesna terapija, ritmične vadbe in glasbeno podprte gibalne aktivnosti so primeri praks, ki združujejo obe metodi. V nadaljevanju bomo raziskali učinke kombinirane uporabe telesne vadbe in glasbene terapije pri starejših odraslih z nevrološkiimi motnjami ter pregledali njihove pozitivne vplive. Pregledali bomo strokovno literaturo in relevantne raziskave ter vključili tudi lastna opažanja iz prakse. Kot študentka v domu starejših, kjer delam z osebami z demenco, pogosto igram na harmoniko, poslušamo glasbo skupaj z varovanci in izvajam telesne aktivnosti. V nadaljevanju bom predstavila tudi osebni pogled in videnja.

Vpliv telesne vadbe na nevrološke motnje pri starejših odraslih

Telesna vadba ima pomemben vpliv na možgane in živčni sistem, kar je še posebej pomembno pri starejših odraslih z nevrološkiimi motnjami. Povečana prekrvavitev možganov med vadbo zagotavlja boljšo oskrbo možganskega tkiva s kisikom in hranili, kar prispeva k ohranjanju kognitivnih funkcij. Pešak piše, da redna telesna aktivnost otroku omogoča ustrezen razvoj kognitivnega sistema in oblikuje kognitivno rezervo. To pomeni, da ima boljše izhodišče za zdravo staranje. Kasneje v življenju pa je redna telesna aktivnost pomembna, saj omogoča ohranjanje kognitivne rezerve in zmanjšuje tveganje za kognitivni upad ter ugodno vpliva na zdravo staranje. Pešak pa poudarja tudi, da je telesna aktivnost pomembna tudi pri že razviti demenci, saj zavira napredovanje in izboljša kognitivne sposobnosti. (Pešak, 2025). Poleg tega telesna aktivnost vpliva na izboljšanje razpoloženja in zmanjšuje simptome depresije itd.

Raziskave so pokazale, da telesna vadba pozitivno vpliva na simptome nevroloških motenj pri starejših odraslih. Študije so pokazale, da redna telesna aktivnost izboljšuje kognitivne funkcije, kot so spomin, pozornost in izvršilne funkcije, ter zmanjšuje tveganje za razvoj demence. Izboljšujejo se tudi motorične sposobnosti, kar je ključnega pomena za ohranjanje mobilnosti in samostojnosti v starosti. Ena iz med raziskav (izvedel jo je Matevž Klevže v svojem diplomskem delu Učinki telesne vadbe na starejše osebe, 2014) je pokazala, da telesna vadba vpliva na gibalne sposobnosti starejših odraslih, zlasti na moč zgornjih in spodnjih okončin ter aerobno vzdržljivost. Desettedenski program vadbe je pri eksperimentalni skupini prinesel opazne izboljšave, medtem ko v kontrolni skupini ni bilo napredka. Ugotovitve potrjujejo, da telesna aktivnost prispeva k boljši kakovosti življenja in potencialno daljši življenjski dobi (Klevže, 2014). Livingston in

sodelavci (2017) so odkrili, da je bila ob rednih sprehodih trikrat ali večkrat na teden možnost pojava demence pri aktivnih starejših odraslih kar 35 % manjša kot pri starejših odraslih, ki niso bili vključeni v nobeno vrsto telesne aktivnosti.

Vloga glasbene terapije pri obravnavi nevroloških motenj

“Glasbena terapija je oblika terapije, ki uporablja glasbo. Ta vrsta terapije lahko vključuje ustvarjanje glasbe ali poslušanje glasbe in ima številne aplikacije, od pomoči travmatiziranim otrokom pri izražanju do pomoči pri rehabilitaciji možganske kapi (Razloženo, 2022). Glasbena terapija vpliva na možganske funkcije prek več mehanizmov. Poslušanje in ustvarjanje glasbe aktivira različna možganska področja, vključno s tistimi, ki so odgovorna za gibanje, čustva, kognicijo in govor. Ritem in melodija lahko spodbudita možgane, da se prilagodijo in obnovijo po poškodbah ali boleznih. To je še posebej pomembno pri rehabilitaciji nevroloških bolnikov, kjer glasba lahko izboljša motorične funkcije, spodbudi govor in okrepi kognitivne sposobnosti. Pri glasbeni terapiji pogosto uporabljamo tri različne pristope: receptivno (pasivno) glasbeno terapijo, spremenljivo glasbeno terapijo in aktivno glasbeno terapijo. Pri receptivni terapiji terapevt pacientom predvaja glasbo, upošteva njihove glasbene želje in prilagaja izbor skladb glede na njihovo počutje in potrebe. V tem primeru so pacienti predvsem poslušalci. Aktivna glasbena terapija pa vključuje njihovo neposredno udeležbo – pacienti igrajo na instrumente, plešejo ali pejejo, kar omogoča večjo interakcijo in izražanje skozi glasbo (Skale, 2021).

Primeri uspešne uporabe lasbene terapije pri starejših odraslih z nevrološkimi motnjami

- Demenca: Pri osebah z demenco glasbena terapija pomaga ohranjati kognitivne funkcije, zmanjšuje anksioznost in agresivnost ter izboljšuje socialno interakcijo. Glasba lahko prebudi spomine in čustva, kar pozitivno vpliva na počutje in vedenje bolnikov.
- Možganska kap: Po možganski kapi lahko glasbena terapija pripomore k hitrejši in učinkovitejši rehabilitaciji. Uporaba ritmičnih vaj in petja lahko izboljša motorične sposobnosti ter pomaga pri ponovnem učenju govora. Glasbeno terapijo ponavadi združujejo skupaj z tehnikami nevrološke glasbene terapije (NMT), ki je funkcijsko usmerjena v obnovo funkcij po preboleli poškodbi ali bolezni (Dvoršek v glasbena terapija).
- Parkinsonova bolezen: Pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo glasba pomaga izboljšati gibljivost, ravnotežje in koordinacijo. Ritmična stimulacija lahko zmanjšuje tresenje in togost mišic ter izboljša kakovost življenja.
- Pogled vseh zdravih aktivnosti pa glasbena terapija ponuja možnost za razvoj socialnih interakcij med stanovalci in osebjem, kar ugodno vpliva na bivalno okolje (Kulovec, 2016).

Učinki kombinacije telesne vadbe in glasbene terapije

Kombinacija telesne vadbe in glasbene terapije se izkazuje kot učinkovit pristop pri obravnavi nevroloških motenj pri starejših odraslih. Glasba deluje kot spodbujevalni dejavnik, ki lahko izboljša gibalno koordinacijo, ravnotežje in vztrajnost pri vadbi, hkrati pa krepi kognitivne in čustvene funkcije.

Ritmična stimulacija pomaga

pri izboljšanju hoje in gibanja pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo, saj enakomeren glasbeni ritem podpira motorične funkcije in olajša izvajanje gibov. Poznamo tudi plesno terapijo, ki združuje elemente glasbe in gibanja. Primerno je tudi petje v kombinaciji z dihalnimi vajami. Prednosti kombinacije teh dveh “terapij” so izboljšana motivacija, večja angažiranost, boljši terapevtski izidi, zmanjšanje stresa in anksioznost.

Praktične smernice za izvajanje kombiniranih terapij

Za uspešno izvajanje kombiniranih terapij je ključnega pomena, da se telesne in glasbene aktivnosti prilagodijo specifičnim potrebam in zmožnostim starejših odraslih v različnih nevroloških (tudi drugimi) motnjami.

Potrebno je upoštevati:

- Stopnjo telesne in kognitivne sposobnosti.
- Vrsto (nevrološke) motnje.
- Dinamiko skupine ali individualnega pristopa.
- Vrsto glasbe in ritma.

Terapevti in družinski člani igrajo ključno vlogo pri izvajanju kombiniranih terapij, saj lahko s svojim pristopom povečajo motivacijo starejših odraslih ter izboljšajo učinkovitost vaj. Njihove naloge so spodbujanje, pomoč, spremljanje napredka, priprava in prilagoditev vaj, itd. Na primer matere in ostali družinski člani lahko spremljajo napredek in učenje novih veščin (Krivec, 2013).

Osebne izkušnje z glasbo in telesno vadbo pri osebah z nevrološkimi motnjami

Pri svojem delu v domu starejših sem vsakodnevno v stiku z osebami, ki imajo različne nevrološke motnje, predvsem demenco. Ena izmed stvari, ki sem jim opazila je izjemen vpliv glasbe na njihovo razpoloženje in splošno počutje. V gospodinjstvi skupini, kjer preživijo večino svojega časa, je televizor skoraj vedno prižgan (razen med obroki) in predvaja glasbo, saj to pri stanovalcih ustvarja občutek varnosti in domačnosti. Najraje poslušajo narodno, zabavno in ljudsko glasbo. Še posebej opazno se njihovo razpoloženje spremeni, ko jim zaigram na harmoniko. Tudi če so bili pred tem nejevoljni, žalostni ali brez energije, se takoj, ko zaslišijo zvok harmonike, razvedrijo, začnejo se smejeti in ploskati. Veliko jih sicer ne govori več veliko, vendar glasba pri njih prebudi odziv- skoraj vedno nekaj spregovorijo, čeprav morda le nekaj besed.

Ob glasbi pogosto tudi plešejo skupaj z mano, kar spodbuja gibalno aktivnost. Med plesanjem se razgibavajo in izvajajo enostavne gibe. Vaje vedno prilagodim vsakemu posamezniku, saj so nekateri gibalno ovirani in uporabljajo različne pripomočke kot na primer invalidski voziček. Med varovanci so tudi tisti, ki večino časa preživijo v postelji in so že izgubili sposobnost govora ter druge sposobnosti, ampak se kljub temu tudi pri njih pokaže odziv na glasbo- nasmehnejo se, mežikajo v znak zadovoljstva ali stisnejo roko.

Glasba jim "očitno" prinaša občutek sreče in topline.

Zaključek

Glasbena terapija in telesna vadba predstavlja pomembna orodja pri obravnavi nevroloških motenj pri starejših odraslih, še posebej pri osebah z demenco, Parkinsonovo boleznijo in po možganski kapi. Raziskava in praksa kažejo, da kombinacija telesne aktivnosti in glasbe ne le izboljšuje motorične funkcije in koordinacijo, temveč ima tudi pozitiven vpliv na kognitivne sposobnosti, čustveno počutje in socialno interakcijo.

Telesna vadba spodbuja prekrvavitve možganov in pomaga ohranjati gibalno neodvisnost starejših odraslih, medtem ko glasba vpliva na razpoloženje, čustveno izražanje in spodbujanje komunikacije. Združevanje teh dveh terapevtskih pristopov vodi do večje motivacije in angažiranosti starejših odraslih, saj glasba deluje kod spodbuda, ki jim pomaga pri lažjem vključevanju v vadbene programe.

Moje lastne izkušnje pri delu s starejšimi odraslimi potrjujejo ugotovitve raziskav. Opažam, da glasba igra ključno vlogo pri izboljšanju razpoloženja, saj tudi tisti, ki so sicer apatični ali manj komunikativni, oživijo, ko zaslišijo priljubljene melodije. Harmonika in ljudska glasba sta pogosto sprožilec nasmehov, petja in celo spontanega gibanja, tudi pri osebah z napredovano demenco. Prav tako se ob glasbi povečuje motivacija za vadbo, kar omogoča večjo telesno aktivnost in boljšo kakovost življenja.

Prilagojeni vadbni programi, ki vključujejo glasbo, lahko bistveno prispevajo k ohranjanju funkcionalnosti, zmanjšanju občutka osamljenosti in izboljšanju splošnega počutja starejših odraslih.

Glasba in gibanje nista le terapevtska pristopa ampak predstavljata tudi pot do bolj kakovostnega, dostojanstvenega in aktivnega staranja.

Viri, literatura in opombe:

1. Dvoršek, R. Glasbena terapija. Pridobljeno s spletne strani: <http://zvociateltje.si/>
2. Klevže, M. (2014). Učinki telesne vadbe na starejše osebe. Diplomsko delo. Pridobljeno s spletne strani <https://repozitorij.unilj.si/IzpisGradiva.php?id=81986&lang=slv&prip=dkum:10865659:d2>
3. Krivec, S. (2013). Elementi glasbene terapije v socialnem delu. Pridobljeno s spletne strani file:///D:/Users/Uporabnik/Downloads/krivec_suzana_BDI.pdf
4. Kulovec, . (2016). Pomen glasbe za osebe z demenco. Kakovostna starost. Pridobljeno s spletne strani <https://www.inst-antonatrstjenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1557>
5. Livingston, Gill, Andrew Sommerlad, Vasiliki Orgeta, Sergi G. Costafreda, Joshua Huntley, David Ames, Clive Ballard, Sube Banerjee, Alistair Burns, Jiska Cohen-Mansfield, Claudia Cooper, Nick Fox, Laura N. Gitlin, Robert Howard, Helen C. Kales, Eric B. Larson, Karen Ritchie, Kenneth Rockwood, Elizabeth L. Sampson, Quincy Samus, Lon S. Schneider, Geir Selbæk, Linda Teri, in Naaheed Mukadam. 2017. "Dementia Prevention, Intervention, and Care." The Lancet 390: 2673–2734.
6. Pešak, J. (2025). Gibanje in kognicija. ESinap. Pridobljeno s spletne strani https://www.sinapsa.org/eSinapsa/clanki/266/gibanje_in_kognicija
7. Razloženo. (2022). "Kaj je glasbena terapija?" Pridobljeno s spletne strani <https://razlozeno.com/kaj-je-glasbena-terapija/>
8. Skala, A. (2021). Učinki glasbene terapije na dobro počutje starejših oseb z demenco. (Diplomsko delo). Pridobljeno s spletne strani <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=79806>

9. Šel, A. Zvok, glasba in osnove glasbene terapije. Pridobljeno s spletne strani: https://www.zdruzenjecvb.com/clanki/pdf/28-zvok_glasba_osnove_glasbene_terapije.pdf
10. Vizita. (2024). "Leta niso izgovor, takšna vadba je primerna za skoraj vse starostnike." Pridobljeno s spletne strani <https://vizita.si/zlata-leta/vadba-za-starostnike.html>

MARISA VERDEV /študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal v okviru predmeta Antropologija družinskega življenja in mentor je bil doc. dr. Marko Vidnjevič.

Povzetek: Petje ob glasbi izboljšuje psihosocialno počutje in zdravje starejših, krepi spomin ter zmanjšuje osamljenost. Skupinsko petje zmanjšuje stres, izboljšuje razpoloženje in pozitivno vpliva na telesne funkcije. Pomaga tudi pri nevroloških boleznih, kot sta demenca in Parkinsonova bolezen. Glasbena terapija in skupinske pevke dejavnosti so dostopne, cenovno učinkovite ter kulturno prilagojene oblike podpore starejšim. Zaradi številnih koristi je priporočljivo vključevati petje v oskrbo starejših.

Ključne besede: petje, glasba, psihosocialno počutje, starejši odrasli.

VPLIV PETJA OB GLASBI NA PSIHOSOCIALNO POČUTJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA STAREJŠIH ODRASLIH

Uvod

Glasba je že od nekdaj pomemben del človeške kulture – ne le kot oblika zabave, temveč tudi kot sredstvo za izražanje in krepitev čustvenega ter telesnega počutja. V starosti se pogosto pojavljajo izzivi, kot so osamljenost, zmanjšane kognitivne sposobnosti in povečana izpostavljenost stresu, kar lahko močno vpliva na kakovost življenja starejših odraslih. V zadnjih desetletjih številne raziskave potrjujejo, da ima glasba – zlasti petje ob glasbi – pomembne pozitivne učinke na psihosocialno in telesno zdravje. Petje združuje telesno aktivnost, kognitivno stimulacijo in socialno interakcijo, kar prispeva k boljšemu splošnemu počutju in večji duševni stabilnosti. Glasba že od antičnih časov velja za sredstvo za izboljšanje psihofizičnega zdravja ljudi, tudi starejših. V slovenskih domovih za starejše se uporablja na različne načine – od spontanega prepevanja in poslušanja glasbe do organizirane glasbene terapije, čeprav slednja še ni sistematično razvita. Starejši najraje prepevajo ljudske pesmi ali pesmi iz mladosti, saj te vzbujajo osebne in kulturne spomine, ki krepijo občutek identitete in povezanosti (Simčič idr., 2020).

Ob staranju svetovnega prebivalstva narašča potreba po dostopnih, učinkovitih in človeku prijaznih oblikah podpore starejšim odraslim. V tem kontekstu se glasba vse pogosteje uveljavlja kot terapevtsko orodje, ki lahko izboljša počutje, duševno zdravje in splošno kakovost življenja (Sabzi idr., 2024). Petje, poslušanje glasbe in druge glasbene dejavnosti ne prinašajo le užitka, temveč prispevajo tudi k čustvenemu ravnovesju, zmanjšujejo občutke osamljenosti ter krepijo socialne vezi (Clift idr., 2018). Raziskave kažejo, da ima glasba poseben pomen tudi pri obravnavi nevroloških motenj, kot so demenca, depresija ali kognitivni upad, saj spodbuja različne možganske funkcije, tudi pri osebah z napredovalimi okvarami (Sabzi idr., 2024). Poleg tega petje vključuje telesno dejavnost (npr. dihanje, drža), kognitivne procese (učenje besedil) in socialne vidike (skupinske vaje, nastopi, druženja) (Haugland Balsnes, 2017).

Namen tega članka je raziskati vpliv petja ob glasbi na psihosocialno počutje in zdravje starejših odraslih ter osvetliti telesne, kognitivne in socialne koristi, ki jih ta dejavnost prinaša.

Pozitivni učinki skupinskega petja na psihosocialno počutje

S staranjem svetovnega prebivalstva narašča potreba po učinkovitih psihosocialnih dejavnostih, ki spodbujajo dobro počutje starejših. Ena takšnih dejavnosti je skupinsko petje, ki se je izkazalo kot preprosta in dostopna oblika umetniške terapije z večplastnim pozitivnim vplivom na zdravje in počutje starejših odraslih (Entezari idr., 2019).

V zadnjih dveh desetletjih se je znatno povečalo zanimanje za raziskovanje pozitivnih učinkov petja v skupini na psihosocialno počutje in zdravje starejših odraslih. Številne študije po vsem svetu potrjujejo, da redno sodelovanje v pevskih zborih ali skupinah prinaša pomembne koristi za fizično, duševno in socialno zdravje starejših ljudi. Petje v zboru ali skupini starejšim pomaga ohraniti aktivnost, izboljšuje razpoloženje in krepi občutek življenjskega smisla. Udeleženci pogosto poročajo o zmanjšanju stresa, večji sreči, izboljšani samozavesti in občutku pripadnosti skupnosti. Poleg tega petje spodbuja tudi kognitivno aktivnost, saj učenje novih pesmi in petje v večglasju vzdržujeta spomin in mentalno ostrino (Clift idr., 2018).

Študija primera zborovske skupine The Silver Voices iz Norveške razkriva, kako lahko skupinsko petje starejšim odraslim prinese številne koristi za duševno, socialno in telesno počutje. Vsak teden se v umetniškem centru Kilden zbere približno 150 starejših oseb, ki pojejo brez

potrebe po avdiciji. Poudarek je na dostopnosti, skupnosti in kakovostni glasbeni izkušnji. Za mnoge udeležence predstavlja petje reden dogodek, ki daje dnevu strukturo, občutek namena in pripadnosti. Petje jim omogoča izražanje čustev, spodbujanje samozavednosti in občutek dosežka – tudi v pozni starosti. Udeleženci poročajo o izboljšanjem razpoloženju, zmanjšanju občutkov osamljenosti, lažšanju bolečin in celo blažitvi simptomov bolezni, kot je Parkinsonova bolezen. Posebnost projekta je tudi sodelovanje s profesionalnim umetniškim okoljem – kar dodatno dviguje občutek vrednosti in vključenosti med udeleženci. Kombinacija umetnosti, skupnosti in zdravja dokazuje, da lahko petje v starosti pomembno prispeva k boljšemu psihosocialnemu počutju in aktivnemu staranju. Zbor ni samo umetniški projekt, temveč tudi prostor za osebno rast, ustvarjalnost in povezovanje (Haugland Balsnes, 2017).

Raziskave (Clift idr., 2018), kot je velik longitudinalni projekt z več kot 1000 udeleženci v Avstraliji, Angliji in Nemčiji, so pokazale, da petje izboljšuje počutje, zmanjšuje negativna čustva in pomaga pri premagovanju osamljenosti. Tudi posamezne študije v različnih državah so potrdile, da petje v skupini omogoča družbeno povezovanje, zmanjšuje občutek izolacije in ustvarja podporno okolje.

Posebna pozornost je bila namenjena vplivu petja na starejše z različnimi zdravstvenimi težavami:

- Pljučne bolezni (npr. KOPB): Skupinsko petje lahko izboljša dihalno funkcijo, poveča kapaciteto pljuč in zmanjša občutek zadihanosti.
- Parkinsonova bolezen in posledice možganske kapi: Petje lahko pomaga ohranjati kakovost govora, zmanjšuje utrujenost ter pozitivno vpliva na razpoloženje in socialno participacijo.
- Rak: Udeležba v pevskih skupinah dokazano zmanjšuje stres in izboljšuje imunološke odzive.
- Demenca in Alzheimerjeva bolezen: Petje spodbuja spomin, olajša komunikacijo, izboljša razpoloženje in zmanjšuje občutek izolacije, tudi pri bolnikih v naprednih stadijih bolezni.

Vpliv glasbe na srečo starejših na primeru dveh raziskav iz Irana

Glasba ima v človeški kulturi pomembno vlogo kot sredstvo izražanja čustev, povezovanja ter ohranjanja duševnega zdravja. S staranjem prebivalstva postajajo nizkocenovne, a učinkovite dejavnosti za spodbujanje psihosocialnega počutja vse bolj ključne. V tej raziskavi so avtorji preverjali vpliv glasbene terapije na srečo starejših oseb turkmenske narodnosti, ki obiskujejo dnevne centre v Iranu (Sabzi idr., 2024).

V zadnjem desetletju je bilo izvedenih več raziskav, ki preučujejo vpliv glasbenih dejavnosti s terapevtskim učinkom na starejše osebe. Med njimi izstopata dve študiji, opravljene v Iranu (Sabzi idr., 2024; Entezari idr., 2019), ki sta se osredotočili na učinke skupinskega petja in glasbene terapije na psihosocialno počutje starejših odraslih. Obe raziskavi ponujata dragocen vpogled v potencial glasbe kot ne invazivne, kulturno prilagodljive in cenovno dostopne oblike podpore pri uspešnem staranju. V nadaljevanju podrobneje predstavljam ključne ugotovitve obeh raziskav.

V eksperimentalno zasnovani raziskavi (Entezari idr., 2019), izvedeni v Iranu, je sodelovalo 60 starejših oseb, razdeljenih v kontrolno in intervencijsko skupino. V tritedenskem programu so udeleženci intervencijske skupine dvakrat tedensko sodelovali v skupinskem petju izbranih ljudskih pesmi. Rezultati, merjeni z Oxfordovo lestvico sreče, so pokazali statistično značilno povečanje ravni sreče v intervencijski skupini v primerjavi s kontrolno, ki ni sodelovala v dejavnosti.

Skupinsko petje se je izkazalo kot dejavnik, ki pozitivno vpliva na:

- čustveno stanje (povečanje sreče, zmanjšanje depresije in negativizma),
- socialno vključenost (občutek pripadnosti, krepitev socialne mreže, podpora skupnost),
- kognitivno delovanje (spomin, pozornost, učenje besedil),
- fizično zdravje (uravnavanje dihanja, izboljšanje vokalnega zdravja, možna krepitev imunskega sistema),
- duševno zdravje (izražanje čustev, pomirjanje, občutek smisla).

Poleg neposrednih koristi so raziskovalci opozorili tudi na širši vpliv umetniških dejavnosti, kot so poezija, glasba in ples, ki lahko pomagajo starejšim pri obvladovanju stresa, ohranjanju identitete ter izboljšanju kakovosti življenja. Skupinsko petje združuje elemente aktivnega sodelovanja, kreativnosti in spomina, kar dodatno prispeva k uspešnemu staranju. Avtorji študije predlagajo širšo vključitev skupinskega petja v dnevne centre in domove za starejše, saj ima znanstveno podprte učinke na psihosocialno počutje ter splošno zdravje starejših odraslih.

V raziskavo (Sabzi idr., 2024) je bilo vključenih 74 oseb, razdeljenih na eksperimentalno (glasbena terapija) in kontrolno skupino (rutinska oskrba). Intervencija je obsegala 12 srečanj z igranjem vesele turkmenske glasbe ("Golum-Turkman Man") trikrat tedensko po 45–50

minut, v obdobju enega meseca. Rezultati, merjeni s pomočjo Oxfordove lestvice sreče, so pokazali občutno povečanje ravni sreče v intervencijski skupini, medtem ko v kontrolni skupini ni bilo pomembnih sprememb.

Ključne ugotovitve o vplivu glasbe:

- Psihološke koristi: Glasba deluje kot naravni antidepresiv, izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje stres, spodbuja občutek varnosti in življenjskega smisla ter izboljšuje kakovost spanja in pozornosti.
- Socialna vključenost: Služenje glasbi v skupinskem okolju ustvarja občutek pripadnosti, medsebojne podpore in spodbuja komunikacijo ter sodelovanje.
- Spolne in demografske razlike: Učinek glasbene terapije je bil statistično višji pri moških kot pri ženskah, prav tako pri vdovih, upokojencih in manj izobraženih posameznikih.
- Fiziološki mehanizmi: Glasba vpliva na globlje predele možganov, povezane z nagrajevanjem in prijetnimi občutki, spodbuja valove sprostitve (alfa valove) in pozitivno vpliva na delovanje živčnega sistema.
- Kulturna prilagodljivost: Uporaba lokalne, etnično in kulturno ustrezne glasbe (v tem primeru turkmenske) še dodatno spodbuja pozitivne učinke zaradi povezanosti z identiteto in nostalgijo.

Raziskava podpira vključitev glasbenih aktivnosti, vključno z poslušanjem in skupinskim petjem, v programe za starejše odrasle v dnevni in institucionalni okolji kot orodje za izboljšanje duševnega zdravja, dvig sreče in spodbujanje uspešnega staranja. Avtorji poudarjajo, da gre za stroškovno učinkovito, varno in široko dostopno obliko podpore.

Glasbena terapija

Glasba ima pri starejših močan čustveni vpliv, saj obuja osebne spomine in doživetja iz preteklosti, ki aktivirajo še ohranjene dele možganov, tudi pri hudih nevroloških okvarah, kot sta demenca ali možganska kap. Poslušanje glasbe je enostavna in učinkovita oblika rehabilitacije, ki lahko izboljša pozornost, spomin, razpoloženje in motorične sposobnosti. Različne metode glasbene terapije, kot so melodična intonacijska terapija, ritmična zvočna stimulacija in skupinske glasbene aktivnosti (npr. petje v zboru), pomagajo pri okrevanju in izboljšanju kakovosti življenja ljudi z nevrološkimi boleznimi (Simčič idr., 2020).

Glasbena terapija je kot uradna poklicna dejavnost v Sloveniji še v razvoju, a se postopno uveljavlja, s podporo strokovnih združenj in mednarodnih povezav. Glasba v domovih za starejše prispeva k socializaciji, izboljšanju komunikacije, zmanjšanju depresije in izboljšanju telesnih parametrov, kot so srčni utrip in dihanje. Posebno pomembna je pri osebah z demenco, kjer terapevtska uporaba glasbe lahko ublaži vedenjske težave in izboljša čustveno stanje, če je izvedena strokovno in prilagojeno posamezniku. Raziskave so pokazale, da mora biti glasbena terapija dobro načrtovana, saj lahko neprimerna glasba ali preglasno ozvočenje v domovih povzroča motnje in povečuje stopnjo stresa pri stanovalcih. Zato je pomembno, da se glasba uporablja premišljeno in v okviru strokovnega nadzora. V domovih za starejše v Sloveniji glasbene dejavnosti izvajajo strokovnjaki z različnimi izkušnjami, predvsem pa glasbeni terapevti in delovni terapevti, ki so predani vključevanju glasbe v vsakodnevno oskrbo. Glasbena terapija je pri nas še relativno mlada in večinoma projektno organizirana, vendar že prinaša izjemne učinke, zlasti pri osebah z demenco, kjer petje in poslušanje glasbe pomagata umiriti notranji nemir, zmanjšati razdražljivost in spodbujati druženje ter povezovanje z drugimi. Glasbena terapija vključuje aktivno sodelovanje (petje, igranje na inštrumente, improvizacijo) in tudi oblike, kjer posameznik glasbo predvsem posluša. Pri tem se najbolj opazni učinki kažejo pri dejavnem vključevanju. Zelo pomembno je, da se terapija prilagodi glede na stopnjo demence in potrebe posameznika ter da se ustvari varno okolje, kjer lahko oseba čustveno sproščeno sodeluje. Poleg terapevtskih pristopov glasba tudi splošno izboljšuje kakovost življenja, pomaga zmanjševati osamljenost in ohranja identiteto starejših. Petje in družabne glasbene dejavnosti so v slovenskih domovih stalnica in pomemben del socialnega življenja stanovalcev. Čeprav se glasbena terapija pri nas šele razvija, ima velik potencial za širšo uporabo in vključevanje v vsakodnevno prakso oskrbe. Največja ovira ostaja financiranje, vendar pozitivni učinki, ki jih glasba prinaša, nakazujejo potrebo po njenem sistematičnem uvajanju v delo z starejšimi (Simčič idr., 2020).

Zaključek

Glasba in skupinsko petje predstavljata pomembno orodje za izboljšanje psihosocialnega počutja starejših odraslih. Številne raziskave potrjujejo, da redno sodelovanje v skupinskih pevske dejavnosti spodbuja čustveno stabilnost, zmanjšuje občutke osamljenosti ter krepí socialno povezanost in občutek pripadnosti. Petje obenem pozitivno vpliva na kognitivne funkcije, kot sta spomin in pozornost, kar je ključno za ohranjanje mentalne ostrine v pozni starosti.

Glasba vpliva na psihosocialno in fiziološko počutje, saj aktivira vegetativno živčevje in nevroendokrine funkcije, kar se kaže v spremembah srčnega utripa, dihanja in kožne prevodnosti. Poleg izboljšanja razpoloženja pozitivno vpliva tudi na spomin in delovni spomin, kar je

posebej pomembno pri starejših odraslih z nevrološkimi boleznimi, kot so demenca, možganska kap ali Parkinsonova bolezen. Glasba je kompleksen dražljaj, ki aktivira številne možganske regije – tudi tiste, povezane z govorom. To pojasnjuje, zakaj lahko bolniki, ki težko govorijo, še vedno pojejo znane pesmi (Simčič idr., 2020). Čeprav petje morda ni primerno za vsakogar, je za mnoge, ki v njem uživajo, izjemno koristna in dostopna oblika telesne, duševne in socialne aktivnosti. Povezuje telesno aktivnost, miselno dejavnost, čustveno izražanje ter povezanost med ljudmi, kar po opredelitvi Svetovne zdravstvene organizacije pomeni spodbujanje celostnega zdravja (Clift idr., 2018).

Iz lastnih izkušenj lahko potrdim, kako močan vpliv ima petje na dobro počutje, povezanost in kakovost življenja, saj pri vajah mešanega pevskega zbora pogosto srečujem starejše, ki povedo, da jim glasba daje moč, smisel in veselje. Večkrat slišim stavke, kot so: »Če ne bi bilo zbora, bi mi nekaj manjkalo,« ali »Petje me drži pokonci.« Te iskrene izjave zgovorno govorijo o pomembnosti tovrstne dejavnosti v vsakdanjem življenju starejših. Ob opazovanju njihove predanosti in energije sem spoznala, kako globoko povezano je petje s čustvenim ravnanjem, socialno vključenostjo in občutkom pripadnosti. Skupne vaje in nastopi niso samo vaja za glas, ampak predvsem dragocen čas druženja, smeha in podpore. Tudi sama občutim, da mi zbor pomeni več kot zgolj pevsko dejavnost, saj je prostor, kjer se povežem z drugimi, sprostim in izražam.

Menim, da bi morali v družbi bolj ceniti preproste, a učinkovite dejavnosti, ki prispevajo k boljšemu življenju starejših. Petje ni le oblika zabave, temveč tudi most med ljudmi, spominom in identiteto. V času, ko je vse več poudarka na medicinskih pristopih k staranju, se zdi pomembno, da ne pozabimo na moč ustvarjalnosti, izražanja in medosebnih vezi. Petje v skupini je lahko varen prostor, kjer se posameznik počuti sprejetega in živega – prostor povezanosti, izražanja in smisla. Zato je smiselno, da se tovrstne dejavnosti sistematično vključujejo v vsakodnevne programe za starejše, saj pomembno prispevajo k razpoloženju, vitalnosti in dostojanstvenemu staranju.

Petje ni zgolj umetnost, temveč tudi oblika zdravljenja, povezovanja in ohranjanja življenjske energije – dejavnost, ki ima moč, da nas poveže, ne glede na starost. Zaradi svoje dostopnosti in možnosti prilagoditve različnim kulturnim okoljem bi moralo postati sestavni del celostne skrbi za starejše. Skupnost bi morala tovrstne dejavnosti aktivno podpirati kot del širšega pristopa k zdravju in dobremu počutju, s čimer bi starejšim omogočila bolj polno, aktivno in zadovoljno življenje.

Viri, literatura in opombe:

1. Clift, S., Gilbert, R. in Vella-Burrows, T. (2018). Health and Well-Being Benefits of Singing for Older People. Music, Health and Wellbeing, eBook, 97–120.
2. Entezari, M., Zakizadeh, M., Yazdani, J. in Taraghi, Z. (2019). The effect of group singing on the happiness of older people. Journal of Nursing and Midwifery Sciences, 6(2), 78–83.
3. Haugland Balsnes, A. (2017). The Silver Voices: A possible model for senior singing. International Journal of Community Music, 10(1), 59–69.
4. Sabzi, Z., Saffar, R., Mehravar, F. in Mancheri, H. (2024). The Effect of Music on the Happiness of Turkman Elderly in Day Care Centers. Elderly Health Journal, 10(1), 90–96.
5. Simčič, K., Rašl, K., Bojadjieva, L. in Derlink, M. (2020). Glasba kot sredstvo za spodbujanje psihofizičnega blagostanja starostnikov v domovih za starejše. Glasbenopedagoški zbornik Akademije za glasbo, 16(32), 39–57.

ALJAŽ OZIMIČ / študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal v okviru predmeta Antropologija družinskega življenja in mentor je bil doc. dr. Marko Vidnjevič.

Povzetek: Različne oblike demence so vse pogostejši pojav v sodobnem svetu. Bolezen ne izbira selektivno, napade lahko kogarkoli, kadarkoli. Reprezentativni del sodobne družbe sam sebe vodi v prepad, saj ne naglasi tako pomembne teme, kakršna je ta, izključno zaradi cone udobja, iz katere se ne želi izplesti. Posebno rešitev oziroma vsaj napoved boja proti bolezni predstavlja nekaj, kar je za marsikatero posameznika del vsakdana – glasba. Pojem in aktivnost, znana tekom pradednine, predstavlja izjemen korak pri prepoznavanju potreb oseb z demenco ter jim hkrati, četudi to ni vedno razvidno, daje občutek varnosti. Vključevanje glasbe v vsakodnevne aktivnosti oseb s katerokoli obliko demence je kljub vsemu že ustaljena praksa, katere popularnost in kvaliteta zavoljo potreb strmo naraščata. Kreativno ustvarjanje v okviru terapije z glasbo daje uporabniku nov, personaliziran smisel, ter močno pripomore k izboljšanju kooperative oseb z demenco in izboljševanju njihove samopodobe.

Ključne besede: demenca, glasba, glasbena terapija, aktivnost, skupnost.

BOJNO POLJE GLASBE IN DEMENCE: KDO JE S KOM?

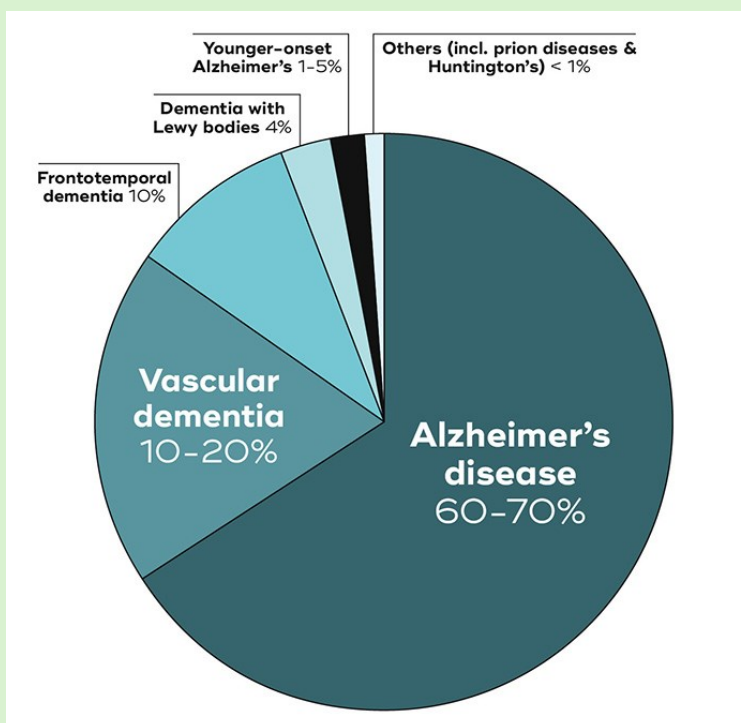
Uvod

V sodobni družbi je aktivnih več tabu tem, med katere vsekakor spada tudi skriti sovražnik, demenca. Zdi se, da ta neozdravljiva bolezen možganov deluje kot »stric iz ozadja«, saj lahko potihoma zakrinka samo sebe na nešteto oblik, izključno zato, da udari vsakega posameznika na način, ki najbolj boli. Morda je to razlog, zakaj se o demenci vse premalo govori. Ne vemo kako nas bo zadela, ker pa gotovosti v tem svetu preprosto ni, ne vemo niti če nas bo zadela. Njena misterioznost s tem le povečuje anksioznost družbe, ki kljub izkušnjam, pridobljenih tekom civilizacijskih let, ni sposobna razložiti razširjenosti tega, vse pogostejšega problema. Pa bi morali zato sedeti križem rok? Nikakor. Če problema ne gre niti v celoti spoznati, je naša odgovornost, zakoreninjena v grobem v vrednosti posameznega človeškega življenja ta, da znane komponente omejimo na čimbolj kvali- ter kvantiteten način. Kot najpogostejše spoznamo, življenjske problematike visoke stopnje težavnosti rešujemo nič drugače kot s pogledom vase. Kaj je tista točka, ki združuje posameznike širom sveta? Katera aktivnost, ne glede na to ali je aktivna ali pasivna, vpliva na sleherni kotiček omejenega človeškega telesa, in se dotakne tudi neomejene človeške duše? Odgovor je preprost – glasba. Ta pojem spremlja človeka od rojstva do smrti. Začne se z ropotuljicami v zibki, preraste v zvončkanje zvoncev dobrih decembrskih mož, ki prinašajo darila, nakar posamezniku, ki se vključuje v družbeno življenje, ponudi kos identitete. Glasba se vrti na radiu ko se vozimo v šolo in službo, na dogodkih, kamor hodimo s prijatelji, na družinskih srečanjih kot zabava ob dobri hrani. Glasbo vrtimo ob rojstnih dnevih, glasbo slišimo v domovih za starejše, še posebej pa se z glasbo ujamemo ko smo sami, in nam ta ponudi svojevrstno empatijo ali pa graciozen izhod iz takratnega čustvenega stanja. Glasba je obvezen del našega rojstva, poroke in pogreba. Pa jo res lahko označimo s »samo« vseživljenjskim procesom, ali je povezana s čim globljim?

Kaj je demenca?

Demenca je neozdravljiva bolezen možganov, ki pri človeku povzroči težave pri vsakdanjih opravilih in soočanjem z prej dobro poznanim načinom življenja (Vlada Republike Slovenije, pridobljeno 8.3.2025).

Najpogostejša oblika demence je Alzheimerjeva demenca, kateri je lastna skoraj sedemdeset procentov primerov (Svetovna zdravstvena organizacija, 2023).



Slika 3: Vrste demence

Vir: Univerza Queensland, Pridobljeno s spletne strani 11. 3. 2025

Bolezen deluje pravzaprav individualno, sicer pa progresivno napreduje – pri nekaterih počasneje, pri drugih hitreje. Z vsemi podatki o demenci, ki jih imamo na voljo, je sodobna medicina ne more ozdraviti, lahko jo le upočasni oziroma začasno omeji. Simptomi posameznika z demenco so motnje v pozornosti, kjer oseba govori neurejeno, s ponavljajočimi se vprašanji in pripovedmi ter neorientirano koncentracijo. Komunikacija z njim mora potekati jasno in glasno, saj se bo tudi pri njem pojavila motnja v govoru, kjer ne bo mogel končati lastnih stavkov in bo v svojem besednjaku vedno iskal iste besede ter besedne zveze. Tisti s to boleznijo se po družbenih merilih vedejo v nasprotju z primernim ter so v splošnem bolj egocentrično naravnani. Posameznik z demenco ima nadalje težave z uporabo vsakdanjih predmetov, kamor štejemo pribor in oblačila, hkrati pa imajo lahko tudi komplikacije pri identificiranju prostora in časa, v katerem se nahajajo. Tako imajo lahko težave pri poimenovanju časovnega okvirja (npr. leto, mesec, letni čas) ter tudi pri prepoznavanju lastnih svojcev ter osebja, v kolikor so v institucionalnem okolju. Za nekoga demenca pomeni pravzaprav le »izguba spomina«, kar je res eden glavnih simptomov – posameznik z demenco ima lahko težave s kratkoročnim in dolgoročnim spominom, a oseba z demenco lahko občuti še številne druge občutke in čustva, kot so tesnoba, strah, obup, depresija, nenadzorovana jeza oz. agresivnost in v nekaterih primerih tudi izgubo apetita. Končni »produkt« osebe z demenco je zmanjšana praktična sposobnost posameznika in izguba avtonomije v (skoraj) vseh življenjskih aktivnostih (Svetovna zdravstvena organizacija, 2023).

Sama bolezen ne prizadene le osebe z demenco, pač pa tudi vso njeno družino, prijatelje, morda sosede, ali pa osebe, ki, razen svojcev, skrbijo zanje (npr. v domskem okolju). Običajno zanje sicer skrbijo svojci, ki pa se s tem izpostavijo čustvenim stiskam in finančnim bremenom, v primerih oskrbe, ki traja daljše časovno obdobje, pa so svojci, ki so neposredno vključeni v proces oskrbe, pred nevarnostjo izgorelosti in zaradi zunanjih ter notranjih dejavnikov tudi pred pragom družbene izključenosti (Vlada Republike Slovenije, pridobljeno 8.3.2025).

Kredibilnost mnenja sodobne družbe o demenci se vsekakor lahko postavi pod vprašaj, že zaradi tega ker se o temi izrecno premalo govori oz. izobražuje. Pomembno je razumevanje demence tudi iz vidika obolelih – pri ravnanju z osebami z demenco je nujna dobra komunikacija, z namenom izboljšanja kakovosti njihovih življenj. Besede, ki jih družba o demenci uporablja, jasno kažejo neposreden vpliv na tiste, ki jo imajo. Pozitivne dvigajo njihovo samozavest in razpoloženje, negativne pa povzročajo obratni učinek – lahko sprožijo celo svoje vrste depresijo. Pomembno je, da se o njih pogovarja kot osebah z demenco, ne pa dementnih osebah, saj so kljub temu ljudje s svojim življenjskim poltrakom in osebnostjo. Nepravilno ravnanje s terminom »demenca« lahko privede do različnih oblik starizma, ki jih družba pod vtisom, da je demenca normalen del staranja ter da prizadene samo starejše, širi, s tem pa ustvarja splošen negativen pogled na fizične, socialne in psihološke zmožnosti oseb z demenco – brez vpogleda v njihovo perspektivo. (Vlada Republike Slovenije, pridobljeno 8.3.2025)

Glasba kot ohranjevalnik »razsodnosti«

Glasba temelji predvsem na izkustvu posameznika. Aktivnost, ki celostno poganja človeka, je tudi temelj njegovega družbenega obstoja. Z izkušnjami se povezujejo ljudje istih strok, zanimanj, pa tudi tisti, ki sicer nimajo ničesar skupnega. Enotnost in povezovanje pa sta, sploh v sodobnem svetu egoizma, vsekakor nekaj dobrodošlega - kako pomembna je glasba za skupnost, se je kazalo že v obredih lovsko-nabiralskih ljudstev v prazgodovini, ki so se na tak način medsebojno povezovali in postajali močnejša enota. Čeprav posameznik zaznava različna izkustva, je resnično da sliši – isto. Tako ima glasba v sebi tudi družbeno komponento, ki lastnemu izkustvu doda poseben, družbeni pridih. Ker je družben, je istočasno tudi zabaven. Tekom zgodovine se je to kazalo v skupnih plesih, petjih in igranjih na instrumente, kjer so od prazgodovinskih jam, do srednjeveških gradov, vse do sedanjih gospodinjstev kratili dolgčas z zvočnimi elementi. Prav instrumenti so človeku dali tisti specifični in kompleksni stil gibanja rok, kjer so s skupnim učenjem pamet v zvokih »izgubljali«, pa jo potem spet nadzorovano jemali nazaj – dober primer so predvsem vračarski obredi plemen, kjer so se preko bobnov in drugih »ljudskih« glasbil transcendirali v duhovni svet. Glasba torej sama po sebi obsega telesno, duhovno in družbeno komponento, s poudarkom na slednji. Ravno v prejšnjem koronskem času je človek spoznal, kako pomembno je poslušanje glasbe skupaj, saj individualna daje le polovično izkušnjo. Je to »dokaz«, da so ljudje v okviru svojega mentalnega zdravja soodvisni od uglasčevanja z drugimi? Ukinjanje glasbenih dogodkov v času epidemije je dokazalo svoje. Glasba torej nudi izkušnjo resničnosti, ki ni v vidnem, je le v polju slutnje – njena vseprisotnost pa samo opominja o razsežnosti problematike njene navidezne odsotnosti (Muršič, 2021).

Glasbena terapija – farsa ali resničnost?

Že prve civilizacije v človeški zgodovini so uporabljale glasbo oziroma zvok tudi v medicinske namene, zato jo lahko zabeležimo kot eno najstarejših oblik zdravljenja. Človeštvo je spoznalo, da se vse konstantno giblje, zato se gibljejo tudi zvočne vibracije, ki skozi zrak usmerjeno potujejo do prejemnika – z resonanco zvok v njem sproži podobno vibracijo, kjer, če je prejemnik človeško telo, le-to odreagira na katerikoli zvok zunaj telesa, učinek pa je lahko dober ali škodljiv. Pri zaznavanju tega je pomembna melodija, ki definira posameznikov odziv na prejete zvočne valove – torej če npr. agresivna glasba spodbuja človeka k agresiji, ta ne more reči, da je ravno koristna. Lahko pa mu v nasprotju mirna glasba vpliva na telo tako, da sprosti vse negativne občutke in ga emocionalno stabilizira (Vilfan, 2015).

Sama glasbena terapija pa se je tekom časa izkazala kot izredno učinkovita za osebe z demenco, pa naj bo ta dejavnost aktivne ali pasivne narave. Aktivna omogoča izboljšavo pri motoriki telesa, daje osebi z demenco boljši občutek o samopodobi ter spodbuja socializacijo ter zmožnost za kreativnost. Aktivna glasbena terapija temelji na petju, poslušanju, komunikaciji ter igranju iger, povezanih z glasbo. Terapija se mora prilagajati glede na še razvite sposobnosti posamezne osebe. Ritem osebam z demenco omogoča prostorsko in časovno orientacijo, saj jim kljub morebitni izgubi verbalnih zmožnosti, le-ta ostane dlje časa. Aktivna terapija omogoča nov smisel, kot nadomestek izgubljene sposobnosti za ustvarjanje smiselnih dejavnosti. Pasivna terapija se dalje deli na analitično, relaksacijo in spominjanje. Pri analitični strokovnjak po izvedenem intervjuju o preferencah zbere glasbo, ter posameznika ob njej spodbuja za izražanje svojih misli, relaksacija oz. sprostitve temelji na spremembi ritmov, zvokov, volumna, z namenom čustvene »uravnave«, pri spominjanju pa posameznik z demenco posluša tiste vrste glasbo, ki sovpada z njegovo preteklostjo, ta pa v njem kaj lahko zbudi številne spomine. Ob pasivni in aktivni terapiji obstaja še t.i. glasba v ozadju, ki je kot tehnika uporabljena predvsem pri vsakdanjem delu z osebami z demenco. Te bodo stvari raje (in lahko) počele, če bodo zraven prepevale ali morda celo zaplesale (Božič, 2014, str. 36–39).

Zaključek

Dejstvo je, da se prebivalstvo Republike Slovenije stara, tako da se v prihodnjih letih lahko pričakuje porast številnih obolenj, četudi le-ta niso direktno vezana izključno samo na starost. Ena izmed teh je demenca. Čeprav še zmeraj tabu za večji del prebivalstva, je ključno zavedanje o njeni »zahrbtnosti«, prav tako pa dvig kvantitete izobraževanja o njenih simptomih in delovanjih. Le tako se bo lahko prebivalstvo nanjo pripravilo in jo, v kolikor doleti posameznika ali njegovega svojca, stoično prenašalo. Samo zavedanje o njej bi lahko sprožilo nastanek še več in še bolj kvalitetnih praks, ki se fokusirajo na njenem omejevanju in lažjem obvladovanju. Pri vsem skupaj je najbolj pomembno, da ljudstvo maksimizira že obstoječe prakse, se pravi, da jih nadgradi do najvišje možne mere za dobrobit čim večjega števila ljudi, hkrati pa ozavešiti sebe in druge o naslednjem – ni dementnega človeka, je le človek, ki ima demenco.

Viri, literatura in opombe:

1. Vlada Republike Slovenije. (b. d.). *Demenca*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.gov.si/teme/demenca/>
2. Svetovna zdravstvena organizacija. (2023, 15. marec). *Demenca*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
3. Muršič, R. (2021). *Odsotnost živega doživljanja glasbe in vzpon brezumja*. Slovenski glasbenoinformacijski center (SIGIC). Pridobljeno s spletne strani <https://www.sigic.si/odsotnost-zivega-doživljanja-glasbe-in-vzpon-brezumja.html>
4. Vilfan, M. (2025). *Moč glasbe*. Tu smo. Pridobljeno 7.3.2025 na <https://tusmo.si/moc-glasbe/>
5. Božič, N. (2014). *Vpliv glasbene terapije na dementne starejše osebe* (zaključna naloga). Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije. Pridobljeno s spletne strani https://www.famnit.upr.si/files/zakljucna_dela_repo/229
6. Univerza v Queenslandu. (b. d.). *Vrste demence*. Queensland Brain Institute. Pridobljeno s spletne strani <https://qbi.uq.edu.au/brain/dementia/types-dementia>

MIDA GABERŠEK / študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal po mentorstvu dr. Marko Vidnjevič pri predmetu Antropologija družinskega življenja.

Povzetek: Glasbena terapija izboljšuje kakovost življenja starejših z nevrološkimi boleznimi, saj spodbuja socialno povezanost, zmanjšuje simptome, kot so anksioznost in motnje spomina, ter krepi nevroplastičnost. Gre za stroškovno učinkovit pristop, ki združuje kognitivno, čustveno in telesno podporo. Glasba ima zelo velik vpliv na živčni sistem.

Ključne besede: Živčevje, nevrološke bolezni, starejši odrasli, glasba.

TELESNA VADBA IN GLASBENA TERAPIJA: KOMBINACIJA ZA STAROSTNIKE Z NEVROLOŠKIMI MOTNJIAMI

Uvod

S staranjem pride do fizioloških in funkcionalnih sprememb v nevrološkem sistemu, kar pogosto vodi do razvoja različnih nevroloških bolezni. Glasba kot terapevtsko orodje ponuja inovativne pristope za izboljšanje počutja starejših z nevrološkimi boleznimi. Raziskave kažejo, da ima glasba pozitivne učinke na možganske funkcije, kot so spomin, pozornost in čustvena regulacija. Pri ljudeh z nevrološkimi boleznimi lahko glasbena terapija zmanjšuje anksioznost, depresijo in izboljšuje socialno povezanost, kar je ključno za zmanjševanje občutka osamljenosti in izolacije. Skupinske glasbene dejavnosti, kot so petje v zboru, igranje instrumentov in ples, dokazano spodbujajo občutek pripadnosti ter krepijo socialne vezi. Poleg tega so tovrstne dejavnosti stroškovno učinkovite in dostopne, saj ne zahtevajo drage opreme ali tehnoloških rešitev. Pomen glasbe za starejše odrasle z nevrološkimi boleznimi je še posebej izrazit, saj pomaga pri upravljanju s simptomi, kot so motnje spomina, težave z gibanjem in čustveno nestabilnostjo. V tem besedilu bom opisala nevrološka obolenja in živčevje. S tem hočem ugotoviti kakšen vpliv ima glasba na starejše odrasle in ali to vpliva na njihov živčni sistem.

Živčevje

Živčevje je sistem, ki uravnava delovanje telesnih organov in omogoča pri človeku mišljenje, spomin in zavest. Živčevje se po zgradbi razdeli na dve skupini: osrednji oziroma centralni in obrobni oziroma periferni. Centralni živčni sistem sestavljajo možgani in hrbtenjača, periferni živčni sistem pa vsi obrobni živci. Razdeli pa se tudi glede na način delovanja: telesni (somatski) in avtonomni (vegetativni). Somatski deluje pod vplivom naše volje in uravnava delovanje skeletnih mišic, vegetativni pa ne deluje pod našim vplivom in uravnava naše notranje organe ter poskrbi za naše notranje okolje (Dolinar, 2019).

Po živčnem sistemu potujejo informacije iz tako zunanega, kot notranjega okolja. Živci, ki so sestavljeni iz živčnih celic, so kot nekakšna žica, po kateri se prenašajo in prevajajo sporočila od čutilnega živčevja proti živčnim središčem in od tod proti efektorskim organom (Dolinar, 2019).

Živčno tkivo je sestavljeno iz dveh tipov celic, ki se imenujejo nevroni ali živčne celice in glija celice ali nevroglija. Naloga živčnih celic je hitro prenašanje informacij in imajo tudi posebno zgradbo. Glija celice pa v živčnem tkivu služijo za mehansko in funkcionalno oporo, nevronom preskrbujejo s hranili, ščitijo živčevje pred okužbami, sodelujejo pri prenašanju živčnih impulzov med živčnimi celicami in sodelujejo pri razvoju živčnih celic (Dolinar, 2019).

Možgani so glavni del osrednjega živčnega sistema, saj obdelujejo in skladiščijo podatke ter jih med seboj primerjajo. Hitro se odzovejo na podatke in izdelujejo spomin. Sestavljeni so iz velikih možganov, ki se razdelijo na dve polobli in medmožgane, in malih možganov ter možganskega debla, ki je sestavljeno iz srednjih možganov, mostu in podaljšane hrbtenjače (Dolinar, 2019).

Nevrologija

Nevrologija je interdisciplinarna veda, ki je osredotočena na prepoznavanje in zdravljenje bolezni, ki prizadenejo centralno, periferno in avtonomno živčevje (Šoštarč Podlesnik, 2025).

Številne progresivne nevrološke bolezni so povezane z motnjami v delovanju različnih telesnih sistemov. K njihovemu napredovanju lahko prispevajo živčni, endokrini, imunski, srčno-žilni in prebavni sistem. Dejavniki, ki vplivajo na delovanje teh sistemov skozi življenje, so izjemno raznoliki (Manin idr., 2024).

Nevrologijo pa tudi razdelimo na žilno/vaskularno nevrologijo in druge bolezni živčevja. Pod žilno nevrologijo spadajo embolije, tromboze (nastanek krvnega strdka na notranji strani žilne stene, ki lahko delno ali popolnoma zamaši žilo) in krvavitve (Fink, 2017) (Šoštarč Podlesnik, 2025).

Te se kažejo v spremembi zavesti in motnjami z govorom, vida in ohromelostjo udov. To tudi poimenujemo možganska kap. Obstajajo tudi infarkti, za seboj puščajo invalidnost in odvisnost vsakodnevnih aktivnostih. Veliko bolezni pa spada pod bolezni živčevja, kot so demence, epilepsija, multipla skleroza, Parkinsonova bolezen ... (Šoštarč Podlesnik, 2025).

Nevrološke bolezni starejših odraslih

Demenca je sindrom, ki nastane zaradi možganskega obolenja, običajno kronične ali progresivne narave, in povzroča motnje večjih funkcij. Med te funkcije sodijo spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računanje, učne sposobnosti, govorno izražanje in presoja, pri čemer zavest ostaja neokrnjena. Upad kognitivnih sposobnosti pogosto spremlja ali celo napoveduje zmanjšano zmožnost obvladovanja čustev, družbenega vedenja ali motivacije. Sindrom je značilen za Alzheimerjevo bolezen, različne cerebrovaskularne motnje ter druga stanja, ki neposredno ali posredno prizadenejo možgane (GOV.SI, 2024).

Epilepsija je pogosta motnja v delovanju možganov, pri kateri so vzroki, simptomi in znaki izjemno raznoliki. Pogosto nastane kot posledica možganskih poškodb, okužb, krvavitev, tumorjev, uživanja alkohola, določenih presnovnih motenj ali genetskih dejavnikov. Napadi se delijo v dve glavni skupini: splošne ali generalizirane napade, pri katerih je prizadeta celotna možganska funkcija, ter parcialne napade, ki vplivajo le na določen del možganov (Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije, 2025).

Parkinsonova bolezen je kronična bolezen, ki povzroča propad določenih nevronov v možganih, kar je posledica zmanjšanja ravni dopamina, ključnega nevrottransmitterja za nadzor gibanja. Vzrok bolezni še ni znan, vendar naj bi bili vpleteni genetski in okoljski dejavniki (NIJZ, 2024).

Glasba in starejši odrasli z nevrološkimi obolenji

Glasbena terapija prinaša številne koristi. Eden ključnih vidikov je kognitivni: pri osebah z demenco, ki je zaradi svoje razširjenosti med starejšimi in neozdravljive narave velik izziv, se je izkazala za izjemno učinkovito. Omogoča pomembne izboljšave na fizični, kognitivni, čustveni in družbeni ravni. Drugič, glasba kot terapevtski pripomoček prinaša številne koristi za telesno zdravje. Raziskave, objavljene v Journal of Music Therapy in Journal of Advanced Nursing, so pokazale (Sharma, 2022), da glasba znatno povečuje toleranco na bolečino ter zmanjšuje njeno intenzivnost, zlasti pri starejših z dolgotrajno kronično bolečino. Poleg tega glasba prispeva k izboljšanju kognitivnih in motoričnih sposobnosti, kar je ključnega pomena za uspešno rehabilitacijo starejših oseb, ki okrevajo po operacijah ali drugih fizioloških boleznih. Poleg tega glasba prinaša pomembne čustvene koristi (Sharma, 2022).

Aktivno ukvarjanje z glasbo po izsledkih novih kliničnih raziskav in analiz starejšim omogoča občutek nove notranje moči. Poskusi, ki jih je izvedel Nacionalni obrambni medicinski center (ZDA), so pokazali, da skupinska glasbena terapija učinkovito zmanjšuje depresijo, tako na kratki, kot dolgi rok. To potrjuje, da glasbeno-terapevtske intervencije niso nujno pretirane ali prekomerno pogoste (Sharma, 2022).

Glasbena terapija, ki aktivno vključuje posameznike, prinaša več koristi kot tista, kjer so udeleženci pasivni. Poslušanje glasbe za užitek je povezano z izboljšanjem čustvenega počutja. Kljub temu pa poslušanje glasbe med starejšimi pogosto poteka neformalno in je manj razširjeno v primerjavi z drugimi starostnimi skupinami. Raziskave, ki jih izvajajo gerontologi, nevroznanstveniki, negovalci in psihologi, kažejo, da so bolj strukturirane in formalne glasbene dejavnosti še učinkovitejše (Sharma, 2022). Medtem ko je poslušanje glasbe prijetna prostočasna dejavnost, ki spodbuja srečo na podoben način kot drugi miselni stimulatorji, je za maksimalne psihološke koristi pri starejših priporočljivo vključevanje v intenzivnejše in aktivnejše dejavnosti. Te vključujejo načrtovane glasbene ure, ustvarjanje glasbe in skupinsko glasbeno terapijo, ki še posebej krepijo duševno zdravje (Sharma, 2022).

Skupinska glasbena terapija, kot so glasbeni pouk, skupnostni zbori ali ples, ima izjemen vpliv na izboljšanje čustvenega počutja starejših. Glavni razlog za številne težave z duševnim zdravjem v tej starostni skupini je pomanjkanje socialne povezanosti. Zato skupinska glasbena terapija ne le ublaži posledice duševnih težav, temveč se osredotoča tudi na njihov glavni vzrok, ki je socialna izolacija (Sharma, 2022).

Raziskave kažejo (Sharma, 2022), da večje zadovoljstvo in sreča izhajata predvsem iz povečanega pozitivnega vpliva, pogostejših socialnih stikov in deljenih izkušenj. Pripadnost, ki je prisotna v skupinskih glasbenih dejavnostih, bistveno zmanjšuje občutek socialne izolacije, kar potrjujejo psihologi, negovalci in starejši bolniki sami. Poleg tega so skupnostno usmerjeni pristopi glasbene terapije zelo stroškovno učinkoviti, saj ne zahtevajo naprednih tehnologij. Glasba in občutek pripadnosti sami po sebi delujeta kot terapevtski dejavnik (Sharma, 2022).

Znanstveno soglasje v klinični in teoretični psihologiji podpira učinkovitost glasbeno zdravstvenih metod. Telesno in čustveno počutje, je ključnega pomena, da se razumejo nevroznanstvene temelje zdravljenja. Poslušanje glasbe na primer sprošča dopamin, ki povzroča užitek, ustvarja povezave med hipotalamusom in insula za uravnavanje čustvenega počutja in ustvarja možgansko snov, ki povečuje kognitivne funkcije (spomin, gibljivost itd.). Druga področja, kot so genetika, se že dolgo ugotavljajo, da je sestava možganov pomemben dejavnik sreče. Pri glasbi je učinek na delovanje možganov ogromen in je neodvisen od narodnosti ali kulture. Na splošno so fizične, kognitivne in čustvene izboljšave povzročene z glasbo (Sharma, 2022).

Ugotovitve

Ugotovljeno je bilo, da ima glasba zelo velik vpliv na osebo, ne samo na starejše osebe, ampak na vse starostne skupine. Menim, da ima glasba velik pomen v življenju, ker ti daje neko srečo in užitek. Veliko ljudi uporablja glasbo za pomiritev, ko so v stresu. Zdi se mi, da je to še boljše, ko uživamo glasbo z večjimi ljudmi. Nekateri imajo radi koncerte, nekateri muzikale, nekateri zabave, festivale, druženja itd. Z glasbo se sprostimo in opustimo vse skrbi za tisti trenutek. Pri glasbi je povečano druženje, kjer lahko zraven tudi plešeš in poješ itd. Ugotovljeno je bilo, da po raziskavah s strani znanstvenikov, gerontologov, negovalcev in psihologov, da je bolj učinkovito, da so glasbene dejavnosti strukturirane in formalne. Fascinantno se mi zdi, kako velik vpliv ima glasba na živčni sistem. Nisem vedela, da povzroča dopamin, kar pomeni, da je glasba zelo velik terapevtski dejavnik (Sharma, 2022).

Zaključek

V besedilo je poudarjeno, kako pomembno je obravnavati te izzive celostno. Nevrološke bolezni, kot so demenca, Parkinsonova bolezen in druge motnje živčnega sistema, vplivajo na kakovost življenja starejših oseb. Vse večje število starejših prebivalcev dodatno povečuje potrebo po inovativnih rešitvah, ki bi ublažile simptome teh bolezni in hkrati izboljšale duševno ter telesno stanje pacientov. Tukaj glasbena terapija predstavlja izjemno obetavno dopolnilno metodo zdravljenja. Raziskave kažejo (Sharma, 2022), da ima glasba edinstveno sposobnost aktiviranja nevroloških povezav, kar spodbuja izboljšanje kognitivnih funkcij, krepitev spomina in zmanjšanje stresa. Pri starejših osebah z nevrološkimi boleznimi je glasbena terapija lahko ključna pri lajšanju simptomov, izboljšanju razpoloženja in povečanju socialne povezanosti.

Viri, literatura in opombe:

1. Dolinar, M. (2019). *Anatomija in fiziologija človeka*. PIPINOVA KNJIGA.
2. Fink, A. (2017). *Zdravstvena nega pacienta pri življenjskih aktivnostih*. GRAFENAUER.
3. GOV.SI (6. september 2024). *Demenca*. Pridobljeno s spletne strani https://www.gov.si/teme/demenca/?utm_source=chatgpt.com.
4. Liga proti epilepsiji v Sloveniji. *Epilepsija*. https://epilepsija.org/epilepsija/?utm_source=chatgpt.com.
4. Manin, A. F., Gambarova, L. R., Gasparian, M. A., Usmanova, L. R., Marshukov, I. A., Bartenev, A. D., . . . Agabekova, N. N. (2024). Personalized medicine and artificial intelligence in neurology: An individual approach to diagnosis and treatment. *Cardiometry*, (31), 47-53. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.18137/cardiometry.2024.31.4753>.
5. NIJZ (11. april 2019). *Pomen zgodnjega prepoznavanja in zdravljenja Parkinsonove bolezni ter njene destigmatizacije*. https://nijz.si/mediji/pomen-zgodnjega-prepoznavanja-in-zdravljenjaparkinsonovebolezni-ter-njene-destigmatizacije/?utm_source=chatgpt.com.
6. Sharma, M. (2022). Neurological music therapy for physical and psychological well-being among older people in the USA. *Emerald Publishing Limited*. 26 (3), 187 – 195. Dostopno na: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/wwop-05-2021-0026/full/html>.
7. Šoštarič Podlesnik, M. (2025). *Nevrologija. Specialistična klinika Dvorec Lamovž*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.dvoreclanovz.si/storitve/specialisticni-pregledi/nevrologija/#>.

ANA KLAJDERIČ / študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal v okviru predmeta Antropologija družinskega življenja in mentor je bil doc. dr. Marko Vidnjevič

Povzetek: Stres in motnje spanja negativno vplivajo na telesno in duševno zdravje, zlasti pri starejših. Za zmanjševanje stresa in izboljšanje spanja so učinkovite različne sprostitvene tehnike, kot so meditacija, dihalne vaje in čuječnost. Glasbena terapija in sprostitvena vadba z glasbo dodatno prispevata k boljšemu počutju, večji umirjenosti ter višji kakovosti življenja.

Ključne besede: glasba, stres, starejši odrasli, duševno zdravje, kakovost, relaksacija, terapija, spanje.

SPROSTITVENA VADBA Z GLASBO: VPLIV NA STRES IN SPANEC PRI STAROSTNIKI

Uvod

V gerontologiji se staranje opredeljuje kot proces kronološkega, funkcionalnega in doživljajskega razvoja skozi celotno življenje posameznika. Beseda staranje včasih nosi negativen prizvok, saj je povezana z izrazom starost, ki ima v današnji družbi pogosto slab prizvok. Kljub tem se strokovni izrazi za aktivno staranje uporabljajo za poudarjanje pomembnih vidikov staranja in hkrati ublažitev morebitnih negativnih konotacij. Konecept zdravega staranja je stalna referenca, ki izhaja iz ideje o celostnem zdravju, kot jo uspešno promovira Svetovna zdravstvena organizacija. Ta v svoji ustanovni listini iz leta 1946 definira zdravje kot čim bolj popolno telesno, duševno in socialno blagostanje posameznika. Na 21. svetovnem kongresu gerontologije in geriatrije leta 2017 je pojem zdravega staranja ponovno pritegnil pozornost. Zdravo staranje lahko razložimo s pomočjo koncepta celostne antropohigiene, ki predstavlja človeka kot enotno nedeljivo celoto s šestimi razsežnostmi:

- duševno
- telesno
- duhovno
- sožitno
- razvojno in
- bivanjsko (Ramovš, 2017).

Ker se povprečna življenjska doba prebivalstva še naprej podaljšuje, postaja ključno vprašanje, ali so dodatna leta preživetja v dobrem zdravju in z visoko kakovostjo življenja v starosti. Telesna dejavnost pomeni vsakršno gibanje telesa, ki ga povzročijo skeletne mišice in pri katerem pride do porabe energije. Redna telesna dejavnost prispeva k boljšemu duševnemu zdravju ter pozitivno vpliva na čustveno, psihološko in socialno počutje, prav tako pa krepi tudi kognitivne sposobnosti. Kljub številnim koristim pa večina starejših odraslih še vedno ne dosega priporočene ravni telesne dejavnosti, ki znaša 150 minut na teden. Po podatkih raziskav je telesno neaktivnih približno 21,4 % odraslih po svetu, kar pomeni, da je vsak četrty ali peti odrasli manj aktiven, kot priporočajo smernice Svetovne zdravstvene organizacije. Nezadostna telesna aktivnost, skupaj s staranjem, povečuje tveganje za razvoj kroničnih bolezni, ki so pri starejših pogosto prisotne v več oblikah hkrati. Svetovna zdravstvena organizacija zato priporoča kombinacijo različnih vrst vadbe za starejše: aerobno vadbo, vaje za moč ter vaje za ravnotežje, ki pripomorejo k preprečevanju padcev. V primeru, da starejši zaradi kroničnih bolezni ne morejo slediti vsem priporočilom, naj ostanejo telesno dejavni v okviru svojih zmožnosti in zdravstvenega stanja. Pomembno je poudariti, da priporočena količina telesne dejavnosti ne vključuje običajnih vsakodnevnih opravil, kot so osebna higiena, kuhanje ali nakupovanje, temveč predstavlja dodatno aktivnost, namenjeno izboljšanju zdravja in počutja (The Importance of Physical Activity Exercise among Older People, National Library of Medicine, 2018).

Stres pri starostnikih

Duševno zdravje starejših odraslih

Staranje prinaša številne spremembe, kot so upokožitev, izguba bližnjih in zdravstvene težave, kar lahko vpliva na duševno zdravje. Pomembno pa je poudariti, da duševne težave niso neizogiben del staranja in jih je mogoče preprečiti z zdravim življenjskim slogom in iskanjem podpore. Duševno zdravje ostaja pomembno v vseh obdobjih življenja. Med najpogostejšimi težavami v starosti so:

- Demenca, ki postopoma oslabi spomin, mišljenje in zmožnost vsakodnevnega delovanja. Čeprav je pogostejša pri starejših, ni normalen del staranja.
- Depresija, ki jo pogosto spregledamo, saj jo zmotno pripisujemo starostni utrujenosti. V resnici gre za resno motnjo, ki se lahko pojavi skupaj z drugimi boleznimi. Značilni so dolgotrajna žalost, utrujenost, izguba volje in občutki nemoči.
- Tesnobe motnje, pri katerih prevladuje pretirana in stalna zaskrbljenost, ki ni sorazmerna z okoliščinami. Čeprav je določena mera skrbi pri starejših normalna, stalna tesnoba ni (Vizita. Si, 2024).

Stres

Kronični stres se pogosto kaže skozi različne telesne in duševne simptome, kot so stalna utrujenost, pogosti glavoboli, mišična napetost, tesnoba in občutki depresije. Prav tako lahko povzroči težave s spanjem, razdražljivost, oslabljen imunski sistem, negativne misli ter hitro vzkipljivo ali umikajoče se vedenje. Ljudje pod vplivom stresa se pogosto zatekajo k nezdravi prehrani, hitrim in hranilno osiromašenim obrokom, kar dodatno vpliva na njihovo počutje in zdravje. Stres vpliva tudi na telesno dejavnost – posamezniki postanejo manj dejavni, izgubijo motivacijo za gibanje, kar dolgoročno škoduje telesni in duševni kondiciji. Pogosto se začnejo tudi umikati iz družabnega življenja, kar vodi v občutke osamljenosti in lahko poslabša depresivna stanja. Posebej zaskrbljujoče je, da kronični stres povzroča povečano izločanje hormona kortizola, ki lahko škoduje hipokampusu – delu možganov, odgovornemu za spomin in učenje. Takšne spremembe lahko pripomorejo k razvoju kognitivnih motenj in povečajo tveganje za demenco. Zato je ključnega pomena, da posameznik prepozna prisotnost stresa v svojem življenju, ugotovi njegove vzroke ter načrtuje ukrepe za izboljšanje počutja in vsakodnevnega ravnovesja. Med učinkovitimi tehnikami za zmanjševanje stresa so meditacija, joga, petje, poslušanje glasbe, ustvarjalne dejavnosti, kot so štrikanje, barvanje ali ples, ter sproščeno druženje z bližnjimi. Te dejavnosti ne le pomirjajo, temveč tudi krepijo duševno odpornost in prispevajo k bolj kakovostnemu življenju (eDemenca, 2025).



Slika 1: Stres pri starejših

Vir: eDemenca, 2025.

Motnje spanja v starosti

Tretjino življenja prespimo, pri čemer se potrebe po spanju razlikujejo med posamezniki. S staranjem se spanec pogosto skrajša in postane bolj površen. Medtem ko odrasli običajno spijo med 6 in 8 ur, je lahko za starejše že 5 ur spanja dovolj – če se po njem počutijo spočiti in čez dan normalno delujejo. Pomembna ni zgolj dolžina spanja, temveč njegova kakovost. Spanje ni pasivno stanje, saj so nekateri deli možganov med spanjem celo bolj aktivni kot v budnem stanju. S starostjo pride do naravnih sprememb v telesu, ki vplivajo tudi na spanje. Poleg tega se pri starejših pogosto pojavljajo zdravstvene težave, ki lahko povzročajo motnje spanja. Najpogostejša težava je nespečnost, ki jo lahko poslabša nepravilna in dolgotrajna uporaba uspaval. Pojavijo se lahko tudi druge motnje, kot so sindrom nemirnih nog, ponavljajoči se gibi udov med spanjem in težave z dihanjem, ki povzročajo pretirano dnevno zaspanost. Takšni zapleti pogosto zahtevajo dodatne preiskave in strokovno obravnavo. V starosti se spremeni tudi delovanje notranje biološke ure. Raven melatonina, hormona, ki uravnava spanec, se ponoči zmanjša, kar vodi v več nočnih prebujanj in slabšo kakovost spanca. Razlikovanje med običajnimi starostnimi spremembami in dejanskimi motnjami spanja je ključno, da lahko starejšim zagotovimo ustrezno podporo in izboljšamo njihovo kakovost življenja (Topolovec, 2010).

Spanje pa vpliva tudi na nastanek in poslabšanje nekaterih kroničnih bolezni. Tako je spanje povezano z Alzheimerjevo boleznijo. Zanimivo je, da se motnje spanja pogosto pojavijo že več let pred dejansko postavitvijo diagnoze Alzheimerjeve bolezni, zato jih lahko štejemo kot enega prvih opozorilnih znakov te bolezni. Te spremembe v spanju se pri starejših kažejo predvsem kot krajši in plitkejši spanec, pri čemer nočni spanec pogosto postane krajši, medtem ko se poveča potreba po dnevnem ali popoldanskem dremanju. Spanje postane razdrobljeno, saj ni več zgoščeno v enem daljšem neprekinjenem obdobju, obenem pa se skrajša tudi REM faza, ki je ključna za obnovo možganov. Zaradi takšne razdrobljenosti je kakovost spanja pri starejših manjša. Če nekdo v osmih urah prespi ves čas v enem kosu, je njegova spalna učinkovitost visoka. Če pa v istem času spi le tri do štiri ure, preostanek pa premetava ali se večkrat prebuja, se učinkovitost spanja občutno zmanjša. Pogosta težava v starosti je tudi nočno vstajanje zaradi potrebe po uriniranju, kar je pogosto posledica oslabiljenega mehurja. Pri tem je zelo pomembno, da starostnika poučimo o varnem vstajanju – naj najprej sede na rob postelje in malo počaka, šele nato naj počasi vstane. Tako zmanjšamo možnost padcev, ki so lahko posledica nenadnega vstajanja, omotice ali nenadnih sprememb krvnega tlaka. Za dodatno varnost naj bo na nočni omarici nočna lučka, ki jo lahko starejša oseba enostavno doseže. Na poti do kopalnice ali stranišča je priporočljivo odstraniti preproge in druge predmete, ki bi lahko povzročili zdrs ali spotik. Dobrodošle so tudi senzorske lučke, ki se samodejno vklopijo ob zaznavi gibanja in tako olajšajo varno nočno orientacijo (2025).

Za izboljšanje kakovosti spanja je pomembno, da upoštevamo nekaj preprostih, a učinkovitih strategij. Tukaj je nekaj ključnih korakov, ki vam lahko pomagajo izboljšati spanec:

1. Vzpostavite reden spalni urnik.

Poskrbite, da boste hodili spat in vstajali ob istem času vsak dan, tudi ob vikendih. Reden ritem spanja pomaga telesu uravnavati notranjo uro, kar pripomore k bolj kakovostnemu spancu in lažjemu uspavanju.

2. Ustvarite sproščujoče spalno okolje.

Poskrbite, da bo vaša spalnica temna, tiha in hladna. Uporabite debele zavese ali masko za oči, da blokirate svetlobo. Če vas moti hrup, uporabite naprave za ustvarjanje belega šuma ali čepke za ušesa, ki vam bodo pomagali pri mirnem spancu.

3. Bodite pozorni na prehrano.

Kofein v pijačah, kot so kava, čaj ali čokolada, lahko moti spanec, zato ga je priporočljivo izogibati po 14. uri. Čeprav alkohol deluje sproščujoče, lahko povzroči prebujanje sredi noči. Prav tako se izogibajte težkim obrokom pred spanjem, saj prebava lahko vpliva na kakovost spanja. Raje se osredotočite na živila, bogata z magnezijem (npr. špinača, mandlji) in triptofanom (npr. puranje meso, jogurt), ki spodbujajo sprostitev in boljši spanec.

4. Redno se ukvarjajte s telesno aktivnostjo.

Fizična aktivnost pripomore k boljši kakovosti spanja, saj porabi energijo in zmanjša raven stresa. Priporočene so zmerne aktivnosti, kot so hoja, joga ali plavanje. Vendar pa se izogibajte intenzivni vadbi tik pred spanjem, saj lahko prekomerna telesna aktivnost oteži uspavanje.

5. Razvijte večerno rutino.

Pred spanjem se posvetite sproščujočim aktivnostim, kot so branje, meditacija ali topla kopel. Izogibajte se gledanju ekranov (telefon, tablica, televizija) vsaj eno uro pred spanjem, saj modra svetloba zavira proizvodnjo melatonina, hormona, ki spodbuja spanje.

6. Uravnajte izpostavljenost svetlobi.

Danes preživite čim več časa na naravni svetlobi, saj to pomaga uravnavati vaš cirkadiani ritem in izboljšati kakovost spanja. Zvečer pa zmanjšajte umetno osvetlitev in uporabite toplejše svetlobne vire, ki so manj moteči za vaš spanec.

7. Upravljajte stres in tesnobo.

Uporabljajte sprostitvene tehnike, kot so globoko dihanje, meditacija ali vodene vizualizacije, da zmanjšate raven stresa in tesnobe pred spanjem. Če vas pred spanjem skrbi preveč misli, jih lahko zapišete v dnevnik, kar vam bo pomagalo, da jih "spustite" iz misli in se sprostite.

8. Preverite zdravila in morebitne zdravstvene težave.

Če sumite, da vam zdravila motijo spanec, se posvetujte z zdravnikom o morebitnih alternativah. Prav tako naj vas zdravnik pregleda, če sumite na motnje spanja, kot je spalna apneja, ki je pri starejših pogostejša.

Čeprav s starostjo lahko nastanejo izzivi pri spanju, lahko z uvedbo teh preprostih sprememb znatno izboljšate kakovost svojega spanca. Pomembno je, da si vzamete čas za vzpostavitev rednih spalnih navad, zdrav življenjski slog in sproščujoče rutine, da boste lahko uživali v bolj kakovostnem spancu. Če pa težave vztrajajo, ne odlašajte s posvetom pri zdravniku, saj je zdrav spanec ključ za dobro počutje in vitalno staranje (Vizita.si, 2025).



Slika 2: Motnje spanja

Vir: Najzdravnik, 2021.

Glasbena terapija/sprostitutvena vadba z glasbo

Glasba ima pomembno vlogo pri izboljšanju zdravja in splošnega počutja starejših oseb. Dejavnosti, kot so glasbena terapija ali poslušanje in ustvarjanje glasbe, lahko pozitivno vplivajo na razpoloženje, spodbujajo socialne stike ter prispevajo k boljšemu duševnemu zdravju. Starejši se namreč pogosto srečujejo z osamljenostjo in duševnimi težavami, kot je depresija, pri čemer jim lahko glasba pomaga premagovati občutke izolacije in spodbuja večjo vključenost v družbo. Glasbena terapija deluje prek čustvenih in telesnih mehanizmov ter lahko pomembno prispeva k zmanjšanju tesnobe in agresivnega vedenja. Prav tako pozitivno vpliva na razpoloženje, spodbuja občutek samostojnosti pri posameznikih in pomaga ublažiti znake depresije. Raziskave učinkovitosti glasbene terapije pri starejših so pokazale, da lahko že po štirih srečanjih pride do opaznega izboljšanja pri osebah z Alzheimerjevo boleznijo – predvsem na področju depresije, spomina, orientacije in anksioznosti. Glasba se uporablja tudi kot sredstvo rehabilitacije, saj prispeva k večjemu socialnemu blagostanju starejših in pomaga zmanjševati simptome depresije z zniževanjem ravni tesnobe. Kakovost življenja pomeni, kako posameznik sam doživlja svoje življenje v okviru kulturnega okolja in vrednot, ki jih živi. Pri tem upošteva svoje cilje, skrbi, norme in osebna merila, vse v povezavi s svojim telesnim zdravjem, zmožnostjo opravljanja vsakdanjih opravil, medosebnimi odnosi, psihološkim počutjem, stopnjo samostojnosti, vplivi okolja in lastnimi prepričanji. Glasbena terapija pozitivno vpliva na posameznikovo delovanje in lahko s pravočasnim uvajanjem kot del psihosocialne podpore pripomore k izboljšanju kakovosti življenja. Ker gre za nefarmakološki pristop, je še posebej dragocena kot dopolnilo pri zdravljenju in podpori starejših (National Library of Medicine, 2022).



Slika 3: Glasbena terapija

Vir: DEOS. CENTER STAREJŠIH NOTRANJE GORICE, 2024.

Lastne izkušnje

Leta 2024, sem se za praktično usposabljanje odločila za Dom starejših občanov Tezno. Tam sem skozi en teden sodelovala na delovni in fizioterapiji, kjer sem starejšim odraslim pomagala, do boljšega fizičnega in psihičnega počutja. Vsak dan se je začel z jutranjo telovadbo, kjer prva dva dneva ni bilo glasbe. Telovadba je potekala pol ure in bila sestavljena iz lahkih, razgibalih, prilagojenih vaj za starejše odrasle. Kot sem omenila, na začetku glasba ni bila prisotna, brez nje je telovadba bila tiha, udeležencev je bilo malo in niso se zdeli tako zainteresirani. Kasneje smo vsako jutro na vadbo prinesli zvočnik in nastavili glasbo, ki so jo izbrali stanovalci Doma. Za njih in za nas je vadba takoj postala bolj zanimiva. Zdeli so se veliko bolj zagreti in niti malo jim ni bilo težko narediti še kakšne vaje več. Takrat sem ugotovila, da je glasba res tista, ki nas ne samo sprošča ampak nas tudi spodbuja in nam daje energijo.

Sem pa na praksi bila deležna tudi glasbene terapije na oddelku za demenco in moram reči, da je bil to dogodek, ki ga ne bom nikoli pozabila. Zelo prijetno, je bilo gledati, kako je glasba bolnike z demenco naenkrat prebudila. Na njihovih obrazih smo lahko videli nasmeh in nekateri so tudi zaplesali, po ritmih, ki so jih spominjali na mladost.

V tem študijskem letu 2024/2025, pa smo izvedli anketo na temo, katero glasbo radi starejši odrasli poslušajo. Izvajanje ankete mi je bilo zelo zanimivo in pestro, saj sem zraven spoznavanja novih glasb spoznavala tudi nove zanimive zgodbe starejših posameznikov. Ob vprašanju, na kaj vas glasba, ki jo poslušate, sem dobila največ odgovorov, da jih spominja na dom. Nekatere je spominjala na mladosti, stare čase, nekatere na starše in na prijatelje, ki jih več ni med nami. Tako sem ugotovila, da glasba združuje ljudi, tako kot jih je včasih nas tudi še danes. Pomembno je, da težke, stresne trenutke poizkušamo prebroditi kar se da najboljše in eden izmed načinov je tudi ob poslušanju glasbe, k kateri lahko dodamo še kakšne vaje za sprostitev.

Zaključek

Staranje prinaša številne izzive, ki lahko vplivajo na duševno zdravje starejših, a to ne pomeni, da so duševne težave neizogiben del staranja. Z zdravim življenjskim slogom, ustrezno podporo in vključevanjem v dejavnosti, kot je glasbena terapija, je mogoče ohraniti dobro duševno počutje ter zmanjšati stres, depresijo in osamljenost. Pomembno je, da prepoznamo znake stresa in duševnih motenj ter spodbudimo aktivnosti, ki krepijo psihološko odpornost in izboljšujejo kakovost življenja v starosti. S staranjem se pogosto pojavijo težave s spanjem, kot so krajši in bolj prekinjeni spanec, kar lahko vpliva na kakovost življenja starejših. Za izboljšanje spanja so pomembni redni spalni ritmi, sproščujoče okolje in zdrave navade, kot so ustrezna telesna aktivnost in obvladovanje stresa. Kljub izzivom, povezanim s starostjo, lahko s preprostimi spremembami izboljšamo kakovost spanca in s tem pozitivno vplivamo na telesno in duševno počutje. V primeru trajnejših težav s spanjem pa je priporočljivo poiskati strokovno pomoč. Glasba ima pomembno vlogo pri izboljšanju duševnega zdravja in kakovosti življenja starejših, saj spodbuja socialno povezanost, zmanjšuje simptome tesnobe in depresije ter pomaga pri obvladovanju bolezni, kot je Alzheimerjeva bolezen. Glasbena terapija kot nefarmakološki pristop pozitivno vpliva na posameznikovo počutje, samostojnost in psihološko odpornost, s tem pa pripomore k večji vključenosti starejših v družbeno življenje in izboljšanju njihovega splošnega zdravja.

Med prakso sem imela priložnost opaziti, kako globok in pozitiven vpliv ima glasba na starejše. S tem, ko sem se srečevala z njimi in spremljala njihovo odzivanje na glasbeno terapijo, sem lahko videla, kako glasba ne le izboljša njihovo razpoloženje, temveč tudi spodbuja socialno povezanost, zmanjša občutke osamljenosti ter pripomore k boljšemu duševnem zdravju. To je bila izjemna izkušnja, ki mi je dala boljši vpogled v terapevtsko moč glasbe pri starejših.

Viri, literatura in opombe:

1. Topolovec. Spanje v starosti: (diplomsko delo). Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede; 2010.
2. eDemenca. 2025. "Ali stres vpliva na razvoj demence?" Pridobljeno s spletne strani <https://edemenca.si/ali-stres-vpliva-na-razvoj-demenca/>
3. Ramovš, Jože. 2017. Kakovostna starost. Inštitut Antona Trstenjaka 20(3): 42-43.
4. Vizita. Si. 2025. "Kako lahko starostniki izboljšate spanje?". Pridobljeno s spletne strani <https://vizita.si/zlata-leta/kako-lahko-starostniki-izboljšate-spanje.html>
5. National Library of Medicine. 2022. Can Music Therapy Improve the Quality of Life of Institutionalized Elderly People?. Pridobljeno s spletne strani <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8872233/>
6. National Library of Medicine. 2018. The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. Pridobljeno s spletne strani <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6304477/>
7. eDemenca. 2025. "Spanje in demenca?" Pridobljeno s spletne strani <https://edemenca.si/spanje-in-demenca/>
8. Vizita. Si. 2024. "Najpogostejše duševne motnje v starosti." Pridobljeno s spletne strani <https://vizita.si/dusevnost/dusevne-motnje/dusevne-motnje-v-starosti.html>

VIRI SLIK

1. DEOS. CENTER STAREJŠIH NOTRANJE GORICE. (2024). Glasbena terapija. Pridobljeno s spletne strani <https://www.deos.si/glasbena-th/>.
2. eDemenca. (2025). "Ali stres vpliva na razvoj demence?". Pridobljeno s spletne strani <https://edemenca.si/ali-stres-vpliva-na-razvoj-demenca/>

3. Najzdravnik. (2021). Motnje spanja. Pridobljeno s spletne strani <https://najzdravnik.si/sl/motnje-spanja/>

NINA MIKOLIČ /študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal po mentorstvu dr. Marka Vidnjeviča pri predmetu Antropologija družinskega življenja.

Povzetek: Skupinska vadba ob glasbi pozitivno vpliva na psihosocialno zdravje starostnikov, saj spodbuja druženje, zmanjša občutek osamljenosti ter krepi občutek pripadnosti. Ritmična glasba izboljša razpoloženje, motivacijo za gibanje ter zmanjšuje stres.

Ključne besede: psihosocialno zdravje, skupinska vadba, starejši odrasli, glasba.

VPLIV SKUPINSKE VADBE OB GLASBI NA PSIHO SOCIALNO ZDRAVJE STAROSTNIKOV

Uvod

V sodobni družbi, kjer se življenjska doba podaljšuje, postaja skrb za kakovostno staranje vse pomembnejša. Psihosocialno zdravje starostnikov je ključno za njihovo celostno dobrobit, pri čemer pomembno vlogo igra telesna aktivnost, druženje, in pozitivno čustveno stanje. Skupinska vadba ob glasbi zadržuje vse te elemente, omogoča gibanje, spodbuja socialne stike in s pomočjo ritma ter melodije izboljšuje razpoloženje. Raziskave kažejo, da tovrstna vadba vpliva na telesno pripravljenost, temveč tudi zmanjšuje stres, povečuje občutek pripadnosti ter spodbuja aktivno in zadovoljno staranje. V nadaljevanju bomo raziskali, kako in zakaj ima ta oblika vadbe tako pozitiven učinek na starejšo populacijo. Poleg fizičnih koristi ima glasba moč, da prebudi spomine, čustva in celo občutek nostalgije, kar je za marsikaterega starostnika dela dragoceno. Vadba v skupini preraste v redno druženje, kar zmanjšuje občutek izolacije, ki je med starejšimi zelo prisotna. Prav občutek povezanosti in skupnega cilja krepi psihično stabilnost ter izboljšuje kakovost vsakdana. Pomembno je tudi, da so te aktivnosti običajno prilagojene zmožnosti posameznikov, kar omogoča varno in dostopno vključevanje.

Psihosocialno zdravje v starosti

Psihosocialno zdravje zajema tako duševno, kot tudi socialno blagostanje posameznika. Pri starostnikih se pogosto pojavljajo občutki osamljenosti, izgube, smisla, pa tudi povečana tveganja za depresijo in anksioznost. Ti izzivi so pogosto povezani z zmanjšano mobilnostjo, izgubo partnerja ali socialnimi mrežami ter upokojitvijo. Zato je nujno iskati načine, ki lahko pozitivno vplivajo na čustveno stabilnost, občutek pripadnosti in aktivno vključevanje v družbo. Skupinske dejavnosti, zlasti tiste, ki vključujejo gibanje in glasbo, ponujajo večplastne koristi (Bauman, 2016; WHO, 2020).

Skupinska vadba kot vir socialne podpore

Skupinska vadba starejšim omogoča redno udeležbo v skupinskih srečanjih, kjer se krepi občutek pripadnosti in zmanjšuje socialna izolacija. Pogostost srečanj, struktura skupine ter medsebojno spodbujanje pomembno prispevajo k ustvarjanju pozitivnega okolja, v katerem se starostniki počutijo varno in sprejeto. Med vadbo se pogosto vzpostavijo prijateljstva in vezi, ki presegajo samo telesno aktivnost. Skupinsko okolje omogoča izmenjavo izkušenj, zgodb in nasvetov, kar ustvarja prostor za medsebojno učenje in podporo. Pogovor pred in po vadbi, skupno reševanje izzivov ali celo praznovanja rojstnih dni v okviru vadbene skupine imajo za starostnike pogosto enak pomen kot sama vadba. Skupinska dinamika deluje tudi kot motivacijski dejavnik, posamezniki se pogosteje udeležujejo vadb, kadar vedo, da jih tam pričakujejo znani obrazi. Vadbni proces tako ni zgolj fizična aktivnost, temveč pomemben družbeni dogodek. Občutek pripadnosti skupini je pri starejših pogosto podcenjen, a ima lahko zelo globoke posledice. V skupinskem okolju, kjer se vsi soočajo s podobnimi izzivi staranja, se zmanjšuje občutek "drugačnosti" in posameznik se lažje poistoveti z drugimi. To zmanjšuje občutek osamljenosti in hkrati krepi občutek enakosti in sprejetosti. Poleg tega se med vadbo udeleženci medsebojno spodbujajo in pohvalijo, kar dviguje samozavest in samopodobo. Vadba tako postane več kot zgolj fizična aktivnost – postane prostor za potrjevanje lastne vrednosti in občutka, da "zmorem". Tudi tisti, ki imajo sicer slabšo telesno pripravljenost, pogosto doživijo občutek uspeha že s tem, da so prisotni in sodelujejo (Zaletel & Kogovšek, 2019).

Terapevtski učinki glasbe

Glasba je eden najmočnejših spodbujevalcev čustev, spominov in gibanja, kar jo postavlja v edinstven položaj pri oblikovanju vadbenih programov za starostnike. Že od antičnih časov naprej se uporablja v terapevtske namene – danes pa se čedalje pogosteje vključuje tudi v različne oblike skupinske vadbe, saj se je pokazala kot učinkovit način za izboljšanje telesne zmogljivosti, razpoloženja in motivacije. Pri starejši populaciji ima glasba poseben pomen, saj je pogosto povezana z določenimi obdobji življenja, pomembnimi dogodki, prazniki, družinskimi srečanji ali celo preprostimi trenutki vsakdanjika. Te čustvene povezave lahko globoko vplivajo na posameznikovo izkušnjo med vadbo, povečajo njeno privlačnost in poglobijo občutek prisotnosti in veselja v trenutku. Ena izmed glavnih prednosti vključevanja glasbe v vadbo je njen neposreden vpliv na razpoloženje. Glasba dokazano aktivira področja možganov, ki so povezana z občutkom ugodja, kot so sistemi za dopamin, kar pomeni, da že samo poslušanje prijetne melodije poveča občutek zadovoljstva. Pri starostnikih, ki se pogosto spopadajo z občutki osamljenosti ali potrnosti, ima to še posebej pomemben učinek (Phillips & Becker, 2020).

Znane pesmi iz mladosti lahko vzbudijo občutek nostalgije, obudijo pozitivne spomine in povečajo čustveno stabilnost. Ta občutek domačnosti in topline poveča pripravljenost na sodelovanje in gibanje, še posebej pri tistih, ki so v običajnih okoliščinah manj motivirani.

Telesne koristi – krepitev telesa za samostojno življenje

Čeprav se osrednja tema članka osredotoča na psihosocialno zdravje, telesna komponenta skupinske vadbe ob glasbi ostaja ključna. Fizična pripravljenost v starosti močno vpliva na samostojnost, kakovost življenja in občutek samo učinkovitosti. Redna telesna dejavnost dokazano zavira fiziološke znake staranja, ohranja vitalnost in zmanjšuje tveganje za številne kronične bolezni. Z vidika starostnikov je ena največjih koristi vadbe prav ohranjanje funkcionalne samostojnosti – torej sposobnosti, da posameznik opravlja osnovne vsakodnevne naloge brez pomoči druge osebe. Tu skupinska vadba ob glasbi igra pomembno vlogo, saj na prijeten in sproščen način krepi telo, hkrati pa spodbuja redno gibanje brez občutka obremenjenosti. S staranjem se naravno zmanjšuje mišična masa in moč – proces, imenovan sarkopenija. To zmanjšanje vpliva na sposobnost hoje, vstajanja, dvigovanja predmetov in druge osnovne aktivnosti. Vadba, ki vključuje vaje za moč (npr. z lastno težo, elastikami ali lahki uteži), lahko ta proces bistveno upočasni. Glasba med vadbo zmanjša zaznavo napora, zato udeleženci lažje opravijo več ponovitev ali zahtevnejše gibe. Prav tako se izboljša gibljivost, kar prispeva k lažjemu premikanju in zmanjšanju bolečin v sklepih. Raztezne vaje ob umirjeni glasbi so pogosto tudi del sprostitve po vadbi, kar dodatno izboljša telesno počutje. Zelo pomemben vidik je tudi vadba za ravnotežje, saj padci predstavljajo eno največjih tveganj v starosti. Glasbeno vodene vaje, ki vključujejo premikanje v prostoru, izmenjavo opornih točk, izpadne korake ipd., izboljšujejo stabilnost in zavedanje lastnega telesa. Več raziskav je pokazalo, da programi vadbe ob glasbi zmanjšujejo tveganje za padce tudi za do 30–40 % (Phillips & Becker, 2020). Zelo pomembno je poudariti, da se telesno in duševno zdravje medsebojno prepletata. Ko se posameznik počuti telesno močnega in zmožnega opravljati osnovna opravila, doživlja večji občutek samostojnosti in neodvisnosti. To pa vpliva na njegovo samopodobo, samozavest in zmanjšuje občutek nemoči, ki je pogost v starostnem obdobju. Redna vadba spodbuja tudi izločanje endorfinov – hormonov dobrega počutja –, kar dodatno zmanjša simptome tesnobe in depresije. Pri skupinski vadbi ob glasbi se ti učinki še okrepijo, saj je okolje pozitivno, spodbudno in varno, kar omogoča globlje psihofizično sprostitve.

Prilagodljivost vadbenih programov za starostnike

Ena največjih prednosti skupinske vadbe ob glasbi je njena izjemna prilagodljivost. Ker se starostniki med seboj močno razlikujejo po telesnih zmožnostih, zdravstvenem stanju, motivaciji in preteklih izkušnjah z gibanjem, je ključno, da so vadbeni programi ustrezno individualizirani, a hkrati dovolj univerzalni, da spodbujajo občutek skupnosti in enakosti. Prilagoditev ne pomeni zmanjšanja kakovosti ali intenzivnosti vadbe, temveč povečanje dostopnosti – torej omogočanje, da vsak posameznik sodeluje na ravni, ki je zanj primerna in varna. S tem se prepreči občutek izključenosti ali frustracije, hkrati pa se ohrani motivacija in pozitiven odnos do gibanja. Eden ključnih elementov prilagoditve je upoštevanje različnih telesnih omejitev – npr. artritis, osteoporoza, težave z ravnotežjem, omejena gibljivost, bolečine v hrbtu ali kolenih. V tem primeru se vadba lahko izvaja sede ali ob opori (stol, palica, ročaji), vaje so počasnejše, gibanje bolj kontrolirano, več je raztezanja in vaj za stabilnost. Primer prilagoditve je vadba na stolu, ki vključuje raznolike vaje za roke, vrat, trup in noge, pogosto z uporabo rekvizitov kot so mehke žogice, elastike ali lažje uteži. Glasba tukaj pomaga vzdrževati ritem, hkrati pa deluje kot prijetna spodbuda za gibanje tudi pri bolj omejenih posameznikih. Za bolj telesno sposobne udeležence se lahko vključijo bolj dinamične vaje, kot so hoja v krogu, plesni koraki, vaje za moč in koordinacijo, vedno z možnostjo prilagoditve tempa in obsega gibanja. Tako vsak posameznik sodeluje po svojih zmožnostih, vendar še vedno kot enakovreden član skupine. Posebno pozornost je treba nameniti tudi osebam z blažjimi oblikami kognitivnih motenj ali demenco, saj je prav gibanje tisto, ki lahko pomaga upočasniti napredovanje bolezni, zmanjšuje nemir in izboljšuje orientacijo. Pri tej skupini je pomembno, da so vaje preproste, ponavljajoče in jasno predstavljene. Pomaga tudi, če so povezane z znano glasbo in vključujejo elemente rutine. Vaditelj lahko npr. vedno pri istem refrenu predvaja določeno vajo – tako se vzpostavi ritual, ki olajša sodelovanje tudi tistim, ki težje sledijo verbalnim navodilom. Pogosto se uporablja tudi vključevanje petja ali recitacij med

gibanjem, saj povezuje med besedilom, ritmom in gibom krepi delovni spomin in pozornost. Hkrati je to za udeležence zabavno in sproščujoče, kar še dodatno poveča pozitiven učinek vadbe.

Pomembno je, da se programi skupinske vadbe ob glasbi ne izvajajo le v domovih za starejše, temveč tudi v lokalnih skupnostih, društvih upokojencev, dnevnih centrih ali kot del zdravstvene preventive. Veliko starostnikov živi doma, vendar vseeno potrebujejo voden program in podporo. Sodelovanje z občinami, zdravstvenimi domovi, centri za socialno delo in nevladnimi organizacijami je ključno za to, da vadba postane široko dostopna in brezplačna ali cenovno dostopna. Posebej pomembno je, da se takšni programi ponujajo tudi v manjših krajih, kjer so možnosti pogosto omejene.

Ugotovitve

Skupinska vadba ob glasbi ima za starostnike številne pozitivne učinke na psihosocialno in telesno zdravje. Na podlagi analiza lahko sklepamo, da redna udeležba na vadbah zmanjšuje občutke osamljenosti in izboljšuje splošno razpoloženje. Občutek pripadnosti skupini krepi socialne stike, spodbuja medosebno podporo in povečuje samozavest. Glasba med vadbo pozitivno vpliva na motivacijo, spomin ter krepi čustveno povezanost z dejavnostjo. Telesno se starostniki ob redni vadbi bolje počutijo, izboljša se gibljivost, moč in ravnotežje, kar zmanjšuje tveganje za padce. Vadba ob glasbi je enostavna za izvajanje in primerna tudi za osebe z omejeno gibalno ali kognitivno sposobnostjo. Programi, ki vključujejo znano glasbo, so bolj priljubljeni in dosegajo večjo udeležbo. Ključno vlogo ima vadiatelj, ki z ustvarjanjem prijetnega vzdušja povezuje skupino in spodbuja trajno sodelovanje. Z vadbo ob glasbi sem se prvič srečala, ko sem spremljala svojo babico Angelo na vadbeno srečanje v lokalnem domu starejših v Litiji. Bilo je v zimskem času, proti koncu leta 2022 in vzdušje v prostoru me je zares presenetilo. Bila sem presenečena, kako živahno je bilo vzdušje. Ljudje, ki jih sicer vidimo kot krhke in tihe, so peli, se smejali in z neverjetnim zagonom sodelovali pri vajah. Posebej me je presenetilo, kako hitro so se vsi vključili, kot da bi za nekaj časa pozabili na vsakdanje skrbi. Opazila sem, kako glasba povezuje ljudi in jim vrača energijo, toplino in občutek, da so del nečesa. Ta izkušnja me je globoko ganila. Ugotovila sem, da lahko že majhne stvari, kot sta prijazen nasmeh vadiateljice Sandre ali znana melodija, naredijo veliko razliko v vsakdanjem življenju starejših.

Vadba ob glasbi je uspešna, kadar je prilagojena posameznikovim zmožnostim in vključena v redno rutino. Na podlagi ugotovitev lahko sklepamo, da tovrstna aktivnost pomembno prispeva k večji kakovosti življenja starostnikov. Bila sem zelo presenečena, ko sem med prebiranjem literature in primerov iz prakse spoznala, kako močno lahko glasba vpliva na razpoloženje, motivacijo in celo kognitivne funkcije starostnikov.



Slika 1: študentje iz ERUDIO v družbi starejših plesalcev. Društva upokojencev Litija.

Vir: Miklavčič, 2023.

Zaključek

Skupinska vadba ob glasbi predstavlja celostni pristop k izboljševanju kakovosti življenja starostnikov. Povezuje telesno aktivnost, čustveno sprostitev in socialno povezanost v eno prijetno izkušnjo. Redna udeležba na takšnih vadbah spodbuja zdrav življenjski slog, krepi občutek samostojnosti ter zmanjšuje tveganje za socialno izključenost. Glasba kot spremljevalka vadbe ni le motivacijski dejavnik, temveč tudi pomemben vir pozitivnih spominov in čustvene stabilnosti. Telesne koristi se kažejo v izboljšani gibljivosti, večji moči ter boljši telesni vzdržljivosti. Psihosocialne koristi pa vključujejo večjo povezanost z vrstniki, boljše razpoloženje in višjo samopodobo. Pomembno je, da so vadbeni programi prilagodljivi in dostopni vsem, ne glede na fizično ali kognitivno stanje udeležencev. K uspehu bistveno pripomore tudi usposobljen in empatičen vaditelj. Skupinska vadba ob glasbi tako postaja vse bolj prepoznan in uporaben način za aktivno in dostojanstveno staranje. Z vključevanjem v lokalne skupnosti lahko doseže širšo populacijo starejših. Predstavlja enostavno, cenovno dostopno in učinkovito rešitev za številne izzive staranja.

Viri, literatura in opombe:

1. Bauman, A. E., Merom, D., Bull, F. C., Buchner, D. M., & Singh, M. A. F. (2016). Updating the evidence for physical activity: Summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote active aging. *The Gerontologist*.
2. European Commission. (2018). Active participation in leisure activities and mortality risk : A meta-analytic review of cohort studies. *Journal of Psychosomatic Research*, 64.
3. Jančar, T., & Pahor, M. (2021). Tekesna dejavnost starostnikov: med teorijo in prakso. Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani.
4. Philips, C., & Becker, C. (2020). Music and movement interventions for older adults: A review of effects on physical and psychosocial outcomes. *Aging & Mental Health*, 24.
5. WHO (World Health Organization). (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: *World Health Organization*.
6. Zaletel, M., Kogovšek, T. (2019). Pomen telesne dejavnosti za kakovost življenja starejših oseb. *Socialno delo*, 58.

Viri slik:

- 1 Miklavčič, J. (2023). *Skupinska vadba v DU Litija*. Društvo upokojencev Litija.

URŠKA MAJCENOVICH KOVAČ / je študentka Socialne gerontologije na prvi bolonjski stopnji na Univerzi Alma mater Europaea. Članek je nastal v okviru predmeta Antropologija družinskega življenja in mentor je bil doc. dr. Marko Vidnjevič.

Povzetek: Članek obravnava vpliv glasbe na kakovost življenja starejših oseb. Analizirane so bile znanstvene raziskave, ki potrjujejo pozitivne učinke glasbene terapije na kognitivne funkcije, čustveno počutje in socialno vključenost pri starejših, zlasti pri osebah z demenco. Uporabljene so bile metode pregleda literature in analize kliničnih študij. Ugotovitve poudarjajo pomen vključevanja glasbe v vsakodnevno življenje starejših kot učinkovito nefarmakološko intervencijo.

Ključne besede: glasbena terapija, kakovost življenja, starostniki, demenca.

UČINKI GLASBE NA KAKOVOST ŽIVLJENJA STAREJŠIH

Uvod

S staranjem prebivalstva se v družbi vse pogostejše odpirajo vprašanja o kakovosti življenja v starosti. Ljudje živijo vse dlje, kar je dosežek sodobne medicine in boljših življenjskih pogojev, vendar pa dolžina življenja ne pomeni nujno tudi njegove kakovosti. Starejši se namreč pogosto soočajo s številnimi izzivi – med najpogostejšimi so osamljenost, socialna izključenost, telesne omejitve in vse pogostejše tudi različne oblike upada kognitivnih sposobnosti. Ena od najtežjih oblik kognitivnega propada je demenca, ki prizadene ne le spomin in mišljenje, temveč tudi vsakodnevno funkcioniranje ter posameznikovo občutenje samega sebe.

Takšne spremembe lahko pri posamezniku povzročijo občutek nemoči, zmedenosti, pa tudi depresije in tesnobe. Ob tem se kot pomemben dejavnik kakovostnega staranja pojavlja potreba po iskanju učinkovitih, neinvazivnih in človeku prijaznih pristopov, ki starejšim pomagajo ohraniti občutek dostojanstva, vključenosti in notranjega miru. Ena izmed možnosti, ki se v zadnjih letih kaže kot zelo obetavna, je uporaba glasbe.

Glasba ima poseben način, kako doseže človeka – ne glede na njegovo zdravstveno stanje, izobrazbo ali življenjske okoliščine. Uporablja se lahko kot del vsakdana ali v okviru vodenih glasbenih terapij, ki so že vključene v različne oblike institucionalne oskrbe. Zdi se, da glasba starejšim pomaga tako na čustveni in socialni ravni kot tudi pri ohranjanju miselnih sposobnosti.

V tem članku želim predstaviti, kakšne učinke ima glasba na življenje starejših oseb, in poudariti njen pomen pri obvladovanju simptomov staranja, predvsem na področju demence, razpoloženja in socialne povezanosti. Poudarek bo tudi na tem, zakaj bi bilo smiselno glasbo vključiti v vsakdanje življenje starejših – tako doma kot v domovih za starejše.

V okviru predmeta Antropologija družinskega življenja sem anketirala 20 starejših odraslih oseb, ki živijo v svojem domu ali v domu za starejše. Anketa je zajemala vprašanja o glasbenih preferencah anketirancev, ter kako se je oz. se ni njihov glasbeni okus spremenil skozi življenje. Anketiranci so prav tako podajali svoje mnenje glede tega, kakšen vpliv ima glasba na njihovo življenje v več perspektivah. V glavnem, z anketo sem spoznala, kako so starejši anketirani bili povezani z glasbo, ter kako je ta vplivala na njihovo življenje. Potrebno je omeniti, da so se med izvajanjem ankete pri nekaterih vprašanjih pojavile manjše težave pri razumevanju, predvsem pri natančnem opredeljevanju, kakšne glasbene žanre so anketiranci poslušali v mladosti in katere danes. Velika večina anketirancev je glasbo opisovalo bolj na splošno, težko so se opredelili in navedli točne žanre posebej, če se na glasbo ne spoznajo preveč. Predvsem me je presenetil odziv na vprašanje, v katerem so anketiranci morali izbrati pesem, katero bi poslušali na smrtni postelji, saj so se nekateri nanj odzvali negativno oz. z nelagodjem. Menim, da mnogi starejši odrasli o tej temi ne želijo razmišljati, ker imajo na nek način strah pred mislijo na smrt ali pred smrtjo samo, čeprav so v življenjskem obdobju, v katerem bi dejstvo, da se smrt bliža morali sprejeti. Dodala bi, da je smrt tema, o kateri starejši neradi razmišljajo v kontekstu osebnih odločitev. V primerih, ko anketiranec ni želel odgovoriti na to vprašanje sem njegovo željo tudi spoštovala.

Učinki glasbe na kognitivne funkcije

Kognitivni upad, ki se kaže v obliki slabšega pomnjenja, težav pri koncentraciji, zmanjšani sposobnosti reševanja problemov in orientacije, je eden najpogostejših spremljevalcev staranja. Ena najhujših oblik tega upada je demenca, zlasti Alzheimerjeva bolezen, ki drastično vpliva na kakovost življenja posameznika in njegove bližnje. Ker farmakološki pristopi pogosto ne prinesejo zadostnih rezultatov in imajo lahko

tudi stranske učinke, se pozornost vse bolj usmerja k nefarmakološkim, človeku bolj prijaznim metodam. Med njimi se je glasbena terapija izkazala kot ena izmed najbolj učinkovitih in dostopnih možnosti.

Raziskava Prickett in Moore (1991), ena prvih obsežnejših študij na tem področju, je pokazala, da lahko poslušanje znanih pesmi bistveno pripomore k izboljšanju spomina pri osebah z Alzheimerjevo boleznijo. Udeleženci raziskave, ki so redno sodelovali v glasbenih seansah, so pokazali izboljšano sposobnost priklica informacij, lažje so prepoznali znane osebe in predmete, ter se bolj tekoče verbalno izražali. Ugotovitve raziskave so pomembne, saj kažejo, da glasba neposredno vpliva na aktivacijo dolgoročnega spomina – torej tistega, ki ostaja najbolj ohranjen tudi v poznejših fazah demence.

Poleg vpliva na konkretne kognitivne naloge, kot sta spomin in orientacija, ima glasba pomembno vlogo tudi pri spodbujanju nevroplastičnosti. To pomeni, da glasba spodbuja tvorjenje novih povezav med nevroni v možganih, kar lahko pomaga pri ohranjanju ali celo izboljšanju možganske funkcionalnosti. Diaz Abraham, Lemos Jaramillo in Justel (2019) so v svoji študiji ugotovili, da redna vključitev starejših oseb v strukturirane glasbene dejavnosti (kot so skupinsko petje, poslušanje klasične glasbe ali igranje enostavnih instrumentov) vodi do izboljšanja na področju pozornosti, orientacije in kratkoročnega spomina. Njihova raziskava je tudi pokazala, da so udeleženci po več tednih terapije izkazovali boljšo sposobnost logičnega sklepanja in razumevanja navodil, kar kaže na širši učinek glasbe na višje kognitivne funkcije. Dolgoročni učinki redne uporabe glasbene terapije so še vedno predmet raziskav, vendar pa obstoječi podatki jasno kažejo, da lahko takšna intervencija pomembno prispeva k izboljšanju duševne prožnosti in s tem kakovosti življenja starejših. Glasba tako ni le orodje za zabavo ali sprostitve, temveč močan kognitivni spodbujevalec, ki s svojo sposobnostjo aktivacije možganskih centrov povečuje možnosti za daljšo neodvisnost starejših odraslih.

Poleg individualnih učinkov ima glasba tudi skupnostno dimenzijo, ki posredno vpliva na kognicijo – preko socialne interakcije, sodelovanja v skupini in občutka dosežka pri ustvarjalnem izražanju. Vse te aktivnosti dodatno spodbujajo duševno aktivnost, zmanjšujejo stres ter vplivajo na boljšo kognitivno kondicijo (Fancourt & Finn, 2019).

V prihodnosti bi bilo smiselno sistematično vključevati glasbeno terapijo v institucionalne oblike oskrbe starejših in v domove za ostarele. Prav tako bi bilo koristno razviti posebne protokole za uporabo glasbe pri različnih oblikah demence, saj se je izkazalo, da prilagojena, individualizirana izbira glasbe prinaša najboljše rezultate (Alzheimer's Association, 2023; NIH, 2023).

Creech (2012) navaja, da so udeleženci glasbenih skupin poročali o večjem občutku sreče, zmanjšani osamljenosti in večji življenjski energiji. Glasba tako deluje kot orodje za izražanje in sproščanje čustev, kar je za starejše odrasle izjemno pomembno, saj so pogosto podvrženi socialni izolaciji in čustveni deprivaciji. Čustveno počutje predstavlja enega izmed ključnih dejavnikov kakovosti življenja starejših odraslih, saj duševno zdravje neposredno vpliva na telesno zdravje, socialne odnose in občutek življenjske izpolnjenosti. S staranjem se pogosto pojavljajo občutki osamljenosti, izgube, tesnobe in depresije, še posebej pri osebah, ki živijo same ali so institucionalizirane. V tem kontekstu se glasba izkazuje kot močno sredstvo za izboljšanje čustvenega počutja starejših. Raziskave kažejo, da ima glasba sposobnost sprožanja pozitivnih čustev, zmanjševanja stresa in ustvarjanja občutka povezanosti. Aktivnosti, kot so skupinsko petje, igranje instrumentov ali celo pasivno poslušanje priljubljenih melodij, lahko bistveno izboljšajo razpoloženje. Poleg neposrednega vpliva na počutje glasba tudi biološko vpliva na možgane. Sprošča dopamin – nevrottransmitter, ki je ključno povezan z občutki ugodja in motivacije – kar lahko prispeva k zmanjšanju simptomov depresije in anksioznosti (Fancourt & Finn, 2019). Prav tako aktivira različne možganske regije, povezane z nagrajevanjem, čustvi in spominom, kar dodatno poveča njen terapevtski učinek. Fiziološki odzivi, kot so zmanjšana srčna frekvenca, znižan krvni tlak in sproščanje mišične napetosti, so dodatni kazalniki pozitivnega učinka glasbene intervencije na telo in um (WebMD, 2023).

Študije kažejo, da ima glasbena terapija največji čustveni učinek takrat, ko je glasba prilagojena posameznikovim preferencam. Personalizacija glasbene izkušnje pomeni, da posameznik posluša glasbo, ki mu je znana, emocionalno pomembna ali povezana z njegovimi življenjskimi spomini. Takšna izbira povečuje emocionalno resonanco in posledično terapevtski učinek (Alzheimer's Association, 2023). Glasba lahko sproži nostalgичne spomine, ki prinašajo občutek varnosti in domačnosti, kar je še posebej pomembno pri ljudeh, ki se soočajo z izgubo identitete ali orientacije.



Slika 1: Starejši moški igra harmoniko kot del glasbene aktivnosti

Vir: Glasbena šola Rošer. "Starejši in harmonika – Glasbena šola Klemen Rošer." Pridobljeno s spletne strani <https://roser.si/starejsi-in-harmonika-glasbena-sola-klemen-roser/>

Glasbene aktivnosti imajo tudi pomembno družbeno dimenzijo. Skupinsko izvajanje glasbe spodbuja socialno povezanost, občutek pripadnosti in medsebojno podporo. Občutek sprejetosti in skupinskega uspeha krepi samopodobo in zmanjšuje občutek osamljenosti, kar vse skupaj pomembno prispeva k psihosocialnemu zdravju (Creech, 2012; Diaz Abraham et al., 2019). Zaradi vseh teh pozitivnih učinkov se glasbena terapija že danes v številnih državah uporablja kot dopolnilna metoda v domovih za starejše, pri geriatrični oskrbi in v psihoterapiji. Učinkovitost tovrstnih intervencij je podprta s številnimi empiričnimi podatki, ki kažejo, da tudi že krajše redne glasbene seanse pozitivno vplivajo na razpoloženje in zmanjšajo simptome čustvene stiske (Verywell Mind, 2022). Glede na rast starejše populacije in z njo povezanih duševnih izzivov bi bilo smiselno širše vključevanje glasbene terapije kot stalnega dela skrbi za starejše. Z nizkimi stroški in visoko dostopnostjo predstavlja eden izmed najbolj humanih in učinkovitih pristopov k izboljševanju čustvenega počutja starejših oseb.

Socialna izolacija je resen in vse pogostejši problem med starejšimi osebami, ki lahko povzroči številne negativne posledice na njihovem duševnem in telesnem zdravju. Med najpogostejšimi posledicami so depresija, anksioznost ter pospešen kognitivni upad, kar znatno zmanjšuje kakovost življenja starejših in povečuje potrebo po institucionalni oskrbi. V sodobni družbi, kjer se tradicionalne oblike medgeneracijskega sobivanja vse bolj umikajo individualizmu, je iskanje učinkovitih pristopov za zmanjšanje socialne izolacije postalo nujno. Ena od možnosti, ki se izkazuje kot izjemno koristna, so glasbene aktivnosti. Glasba ima pomembno vlogo pri spodbujanju socialne interakcije in krepitvi občutka pripadnosti. Skupinsko petje, igranje instrumentov ali celo pasivna udeležba na glasbenih dogodkih predstavljajo priložnost, da se starejši povežejo z drugimi, delijo življenjske izkušnje in gradijo nove odnose. Glasbene dejavnosti nudijo varno in pozitivno okolje, ki spodbuja čustveno izražanje, medosebne stike in medgeneracijsko sodelovanje. Sodelovanje v glasbenih skupinah se je v praksi že večkrat izkazalo kot učinkovit način zmanjševanja občutka osamljenosti in spodbujanja pozitivne samopodobe med starejšimi.

Creech (2012) navaja, da sodelovanje v glasbenih skupinah izboljšuje socialne veščine in zmanjšuje občutek osamljenosti pri starejših posameznikih. Udeleženci glasbenih aktivnosti pogosto poročajo o večji socialni povezanosti, povečani samozavesti in občutku pripadnosti skupnosti, kar močno prispeva k njihovem psihološkemu blagostanju. Glasba tako deluje kot most med posamezniki, spodbuja oblikovanje novih prijateljskih vezi, zmanjšuje izolacijo ter krepi socialno mrežo, kar je še posebej pomembno v poznem življenjskem obdobju, ko se socialni krogi pogosto ožijo zaradi upokojitve, bolezni ali izgube bližnjih. Poleg tega glasbene aktivnosti pogosto vključujejo elemente sodelovanja, usklajevanja in vzajemne podpore, kar prispeva k razvoju občutka skupnosti. V tem kontekstu glasba ni zgolj vir estetskega užitka, temveč služi tudi kot terapevtsko orodje in sredstvo za socialno opolnomočenje starejših. Creech (2012) poudarja, da tovrstne dejavnosti ne le bogatijo vsakdan, temveč imajo tudi dolgoročne učinke na splošno dobrobit udeležencev.

Glasba in demenca

Demenca, zlasti Alzheimerjeva bolezen, močno vpliva na vsakodnevno življenje posameznika, saj povzroča postopno izgubo kognitivnih funkcij, vključno s sposobnostjo spominjanja, govornega izražanja, orientacije v prostoru in času ter prepoznavanja znanih ljudi ali krajev. Ob napredovanju bolezni postajajo bolniki vse bolj odvisni od pomoči drugih, njihova zmožnost verbalne komunikacije pa se bistveno zmanjša. Kljub temu obstajajo pristopi, ki lahko na neinvaziven in čustveno sprejemljiv način olajšajo simptome bolezni. Eden izmed najučinkovitejših in hkrati najdostopnejših pristopov je uporaba glasbe kot terapevtskega sredstva. Glasba ima posebno mesto v možganih in vpliva na številne nevrološke centre, vključno s tistimi, ki so povezani s čustvi, spominom in gibanjem. Tudi v poznih fazah demence, ko so druge kognitivne funkcije močno okrnjene, glasba pogosto ostaja razumljiva in emocionalno močna izkušnja. To kaže na to, da so glasbeni spomini in zaznave pri nekaterih ljudeh z demenco relativno ohranjeni dlje časa kot druge vrste spomina. Poslušanje znanih pesmi ali izvajanje priljubljenih melodij lahko tako aktivira spominske centre v možganih in spodbudi pozitivne čustvene odzive, ki vodijo do izboljšanja razpoloženja ter celo komunikacije.

Prickett in Moore (1991) sta že v zgodnjih raziskavah ugotovila, da glasba pomaga pri priklicu spominov in izboljšuje verbalno izražanje pri osebah z Alzheimerjevo boleznijo. Udeleženci raziskave so pri poslušanju glasbe, ki jim je bila znana iz preteklosti, izkazovali večje zanimanje za okolico, večjo verbalno aktivnost ter povečano sodelovanje z okoljem. To nakazuje, da lahko glasba ponovno prebudi občutke in spomine, ki bi sicer ostali zakopani zaradi napredovanja bolezni. Dodatno pomembno vlogo ima personalizacija glasbene izkušnje. Programi, kot je Music & Memory, temeljijo na ideji, da posamezniku znana in čustveno pomembna glasba spodbuja kognitivne in čustvene odzive, ki zmanjšujejo agitacijo, tesnobo in vedenjske težave. Ti programi vključujejo uporabo osebnih predvajalnikov, na katerih so predhodno izbrane pesmi, pomembne za posameznikovo življenjsko zgodbo. Raziskave so pokazale, da tak pristop ne le izboljšuje razpoloženje, temveč lahko vodi tudi do zmanjšanja potrebe po zdravlilih za pomiritev (Music & Memory, n. d.).

Poleg izboljšanja razpoloženja glasba pripomore tudi k ohranjanju identitete. Posameznik z demenco lahko s pomočjo poznane glasbe ponovno naveže stik s svojim preteklim jazom – s spomini, občutki in izkušnjami, ki jih je morda zaradi bolezni že izgubil. Brotons in Koger (2000) poudarjata, da glasbena terapija ne le spodbuja kognitivno delovanje, ampak tudi krepi socialne stike in zmanjšuje stres tako pri pacientih kot pri njihovih skrbnikih. V skupinskih glasbenih terapijah so opažali povečano sodelovanje, smeh in izboljšano socialno dinamiko med udeleženci. Glasba tako ne služi zgolj kot sredstvo za pasivno sprostitev, ampak kot aktivno orodje za vključevanje posameznikov z demenco v družbeno življenje in terapevtske procese. V institucionalni oskrbi bi bilo smiselno glasbene dejavnosti vključevati kot redni del obravnave, saj ne zahtevajo dragih pripomočkov, imajo pa dokazano pozitiven učinek na kakovost življenja uporabnikov.

Sklepno lahko rečemo, da glasba pri osebah z demenco omogoča dostop do področij možganov, ki ostanejo funkcionalna tudi v kasnejših fazah bolezni. Glasbene intervencije niso le učinkovite pri izboljševanju simptomov, ampak tudi človeške in dostojanstvene, saj temeljijo na empatiji, individualnem pristopu in spoštovanju preteklosti posameznika.

Zaključek

Glasba ima izjemno moč pri izboljševanju kakovosti življenja starejših oseb, kar je bilo skozi obravnavano študijo primera jasno potrjeno. V kontekstu staranja prebivalstva in vse pogostejših pojavov socialne izolacije in demence, se je pokazalo, da glasbene dejavnosti niso le oblika prostega časa, temveč pomembno orodje za ohranjanje duševnega zdravja, spodbujanje socialnih stikov in izražanje osebne identitete. Glasba starejšim omogoča, da se ponovno povežejo z drugimi, obudijo spomine ter doživijo občutek smisla in pripadnosti, ki pogosto zbledi v poznejših življenjskih obdobjih. Pomembno spoznanje je, da glasba deluje celostno – vpliva tako na čustveno, kognitivno kot tudi socialno raven posameznika. Posebej izstopa njen učinek pri osebah z demenco, saj kljub napredovali izgubi spomina in sposobnosti komunikacije lahko glasba vzpostavi stik s posameznikom, sproži odzive in omogoči izražanje čustev. Prav tako so pozitivni učinki vidni pri zmanjševanju občutkov osamljenosti in spodbujanju medosebnih odnosov.

Kljub pozitivnim ugotovitvam pa je treba izpostaviti tudi nekatere omejitve prispevka. Uporabljeni pristop temelji pretežno na kvalitativnih virih in teoretičnih podlagah, zato bi bile za celovitejše razumevanje potrebne tudi dodatne empirične raziskave. Prav tako je razumevanje vpliva glasbe v veliki meri odvisno od individualnih preferenc, izkušenj in konteksta posameznika, kar pomeni, da učinki niso univerzalni. Delo odpira možnosti za nadaljnje raziskovanje in razvoj programov, ki vključujejo glasbo kot podporni element v institucionalni ali skupnostni skrbi za starejše. Potrebno bi bilo spodbujati večjo prisotnost glasbenih dejavnosti v domovih za starejše, dnevnih centrih in prostovoljskih programih, obenem pa zagotoviti ustrezno izobraževanje izvajalcev na tem področju. Glasba naj postane stalni del celostne skrbi za starejše, saj ne le izboljšuje kakovost njihovega vsakdana, temveč jim vrača tudi dostojanstvo, notranji mir in občutek vključenosti.

Na temo izvedene ankete bi rada dodala, da bi se na področju detabuizacije smrti dalo narediti še veliko, predvsem pri starejših generacijah, pri katerih so posamezniki bili vzgojeni drugače in so živeli v drugačnem času, z drugačnimi vrednotami in mišljenjem kot živimo danes. Anketiranje mi je dalo vpogled kakšno glasbeno poznavanje dejansko imajo starejši odrasli in ali jih glasba veseli. Prav tako sem izvedela, kakšen vpliv je imela glasba na življenje anketirancev ter kakšnega ima še danes. Veliko anketirancev se najbolj spozna na glasbo, ki jim je najbližje, torej narodno-zabavno glasbo. Nekateri prav posebnega zanimanja za temo glasbe niso kazali, vendar smo se vseeno potrudili, da smo skupaj prišli do odgovora.

Viri, literatura in opombe:

1. Alzheimer's Association. (2023). *Art and music*. <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/art-music>
2. Creech, A. (2012). The power of music in the lives of older adults. *ResearchGate*. Pridobljeno s spletne strani https://www.researchgate.net/publication/263085946_The_power_of_music_in_the_lives_of_older_adults
3. Díaz Abrahán, V., Lemos Jaramillo, A., & Justel, N. (2019). Benefits of music therapy in the quality of life of older adults. *Revista Ciencias de la Salud*, 17(3), 9–19. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.7803>
4. Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization. Pridobljeno s spletne strani https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/440547/What-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being.pdf
5. National Institutes of Health. (2023). *Music therapy and dementia care: Older adults living with memory loss*. American Music Therapy Association. Pridobljeno s spletne strani https://www.musictherapy.org/assets/1/7/FactSheet_Music_Therapy_and_Dementia_Care_2021.pdf
6. Prickett, C. A., & Moore, R. S. (1991). The use of music to aid memory of Alzheimer's patients. *Journal of Music Therapy*, 28(2), 101–110. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1093/jmt/28.2.101>
7. Verywell Mind. (2022). *How music affects those with Alzheimer's disease*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-for-alzheimers-disease-6749352>
8. WebMD. (2023). *Health benefits of music therapy for older adults*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.webmd.com/healthy-aging/music-therapy-for-older-adults>
9. Glasbena šola Rošer. (n.d.). *Starejši in harmonika – Glasbena šola Klemen Rošer*. Pridobljeno s spletne strani <https://roser.si/starejsi-in-harmonika-glasbena-sola-klemen-roser/>

LARA POLANC / študentka 2. letnika Socialne gerontologije prve bolonjske stopnje na Univerzi Alma Mater Europaea. Članek je nastal pod mentorstvom dr. Marka Vidnjeviča pri predmetu Antropologija družinskega življenja.

Povzetek: Pogostost nevroloških motenj se izrazito povečuje s staranjem. Danes se poleg farmakoloških pristopov izpostavlja pomen drugih načinov obvladovanja in soočanja s simptomi. Poseben poudarek je na kombinaciji telesne vadbe in glasbe, ki pozitivno vplivata na motorične, kognitivne in čustvene funkcije.

Ključne besede: Nevrološke motnje, glasbena terapija, telesna vadba, starejši odrasli.

TELESNA VADBA IN GLASBENA TERAPIJA: KOMBINACIJA ZA STAROSTNIKE Z NEVROLOŠKIMI MOTNJIAMI

Uvod

S staranjem svetovnega prebivalstva postajajo nevrološke motnje ena ključnih izzivov sodobne družbe. Med najpogostejšimi nevrološkimi motnjami so demenca, Parkinsonova bolezen, možganska kap, epilepsija in različne druge kognitivne motnje. Njihova razširjenost hitro narašča s starostjo. Še posebej težavno postane obvladovanje teh motenj, ko se pojavijo vedenjske spremembe in kognitivni upad, ki močno vplivata na kakovost življenja starejših odraslih.

Ker farmakološke terapije pogosto ne zadoščajo ali imajo omejene učinke, postajajo vse pomembnejši tudi nefarmakološki pristopi – med njimi telesna vadba in glasbena terapija. Oba pristopa temeljita na aktivaciji telesa in duha, spodbujanju nevroplastičnosti ter zmanjševanju stresa, tesnobe in depresije, kar je ključnega pomena za obvladovanje simptomov nevroloških motenj. Posebne učinke ima kombinacija glasbe in telesne vadbe v plesno/gibalni terapiji, ki poleg čustvene in telesne aktivacije vključuje tudi pomembne vidik socialne interakcije ter povezave z lastno identiteto in življenjskimi spomini.

Kot študentka drugega letnika programa Socialne gerontologije sem bila velikokrat v stiku z osebami z demenco, tako v zasebnem življenju kot tudi pri študijskih predmetih ter med praktičnim usposabljanjem. Pri tem sem opazila, da je pri obravnavi oseb z demenco pogosto več poudarka na farmakološkem zdravljenju, medtem ko so nefarmakološki pristopi velikokrat potisnjeni v ozadje. Najbolj sem se s pomenom nefarmakoloških pristopov srečala med letošnjim praktičnim usposabljanjem v Domu za starejše Velenje. Tam sem opazila, kako se nekateri stanovalci vidno razvedrijo, ko zaslišijo glasbo iz svoje mladosti ali sodelujejo pri enostavnih telesnih vajah. Posebej se mi je vtisnil v spomin trenutek med delovno terapijo, ki v domu na enoti z osebnim spremljanjem (enota za demenco) poteka vsako sredo, ko delovni terapevt Gojko zaigra stare ljudske pesmi na harmoniko. Med eno izmed glasbenih delavnic je gospa Ljudmila, uporabnica z napredovano demenco, ki sicer zelo redko spregovori, nepričakovano spontano zapela znano ljudsko pesem. Ta dogodek mi je ostal v spominu kot ganljiv dokaz čustvene in terapevtske moči glasbe. Takšne izkušnje so me še dodatno spodbudile k raziskovanju povezave med telesno in glasbeno terapijo.

Cilji tega prispevka na podlagi pregleda strokovne literature so predstaviti:

- Katere so nevrološke motnje pri starejših odraslih
- Vpliv glasbene terapije in telesne vadbe na starejše odrasle z nevrološkimi motnjami
- Vpliv kombinacije telesne vadbe in glasbene terapije skozi plesno/gibalno terapijo na starejše odrasle z nevrološkimi motnjami
- Poudariti pozitivne učinke glasbene terapije in telesne vadbe, samostojno ali v kombinaciji, pri izboljšanju kakovosti življenja starejših odraslih z nevrološkimi motnjami

Nevrološke motnje pri starejših odraslih

Nevrološke motnje so bolezni, ki prizadenejo živčni sistem – možgane, hrbtenjačo in živce. So eden izmed najpogostejših vzrokov za smrti na svetu in hkrati vzrok za hude dolgoročne invalidnosti. Njihova pogostost močno narašča s starostjo, zaradi česar predstavljajo resen globalni zdravstveni izziv. Med najpogostejše nevrološke motnje sodijo demenca in druge kognitivne motnje, kot so Alzheimerjeva bolezen, vaskularna demenca, frontotemporalna demenca in demenca z Lewyjevim telesci, pa tudi Parkinsonova bolezen in sorodne motnje kot sta možganska kap ter epilepsija (Dumurgier in Tzurio, 2020).

Demenca lahko prizadene posameznike vseh starosti, vendar se njena pogostost izrazito povečuje s staranjem. Pri osebah, mlajših od 65 let, se pojavlja pri približno enem odstotku populacije, medtem ko jo ima v starosti 90 let in več že okoli 60 % ljudi. Primarne oblike demence niso ozdravljive, vendar lahko z zdravljenjem ublažimo simptome in s tem bistveno izboljšamo kakovost življenja bolnika. Zdravila predvsem upočasnjujejo napredovanje bolezni ter pomagajo pri lajšanju kognitivnih in vedenjskih težav. Ključen pri obravnavi oseb z demenco je celostni pristop, ki vključuje medicinsko, psihološko, socialno in tudi terapevtsko podporo (Lipar, 2012a).

Vedenjske spremembe, ki spremljajo demenco, lahko močno otežijo vključevanje posameznika v socialno okolje ter povzročajo težave pri izvajanju vsakodnevnih aktivnosti. Hkrati predstavljajo veliko breme tako za formalne kot neformalne oskrbovalce in svojce. Družbeno nezaželeni vedenjski vzorci se pogosto obvladujejo s pomočjo psihotropnih zdravil, ki pa lahko pri uporabniku povzročijo številne neželene stranske učinke. Poleg farmakološkega zdravljenja so na voljo tudi številni nefarmakološki pristopi, ki učinkovito prispevajo k umirjanju vedenjskih motenj pri osebah z demenco (Lipar 2012b).

Vloga telesne vadbe pri starejših odraslih z nevrološkimimi motnjami

Telesna vadba je ena najučinkovitejših in cenovno dostopnih metod za uspešno staranje, zato ima velik potencial kot preventivna strategija ali terapija, ki upočasnjuje napredovanje starostno pogojenih nevroloških motenj (Rutten, 2017).

Številne študije so potrdile pozitivno vlogo z preventivnimi in terapevtskimi učinki telesne vadbe pri različnih nevrodegenerativnih motnjah ter pri ohranjanju normalnega delovanja telesnih sistemov v procesu staranja. Ugotovitve poudarjajo pozitivne učinke telesne vadbe kot nefarmakološki pristop pri demenci in drugih nevroloških motnjah. Med glavnimi pozitivnimi učinki telesne vadbe so zmanjšanje kognitivnih in vedenjskih težav, ugoden vpliv na zdravstveno povezane dejavnike, ki prav tako vplivajo na kvaliteto življenja, kot sta stres in spanje ter zmanjšanje dejavnikov tveganja za razvoj demence in drugih kroničnih bolezni (npr. sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni). Vadba prav tako prispeva k izboljšanemu pretoku krvi v možganih, kar je ključno za kognitivno zdravje (Gholamnezhad, Boskabady in Jahangiri, 2020).

Parkinsonova bolezen je ena najpogostejših nevroloških motenj na svetu. Na potek bolezni poleg invazivnejših postopkov je prav tako priporočljiva uporaba bolj dostopnih, neinvazivnih in učinkovitih oblik terapij, kot je telesna vadba. Raziskave kažejo, da lahko telesna vadba zmanjša tveganje za razvoj in poslabšanje Parkinsonove bolezni ter ugodno vpliva na splošno kognitivno in duševno zdravje ter na motorične funkcije. Telesna vadba je povezana z nevrološkimimi, žilnimi in strukturnimi spremembami v možganih, za katere domnevajo da pripomorejo k izboljšanju kognitivnih, telesnih in vedenjskih funkcij v starajočih se možganih (Bonavita, 2020).

Učinki glasbene terapije pri starejših z nevrološkimimi motnjami

Med najpomembnejšimi oblikami umetniškega izražanja ima glasba posebno mesto v človeški kulturi in identiteti. Z njo smo vsi že kdaj prišli v stik – bodisi ob poslušanju glasbe, igranju inštrumenta, obiskovanju koncertov ali plesu. Glasba ponuja edinstveno čustveno izkušnjo, ki lahko nosi močan osebni in družbeni pomen na številne načine. Zaznavanje glasbe, čustveni odzivi nanjo in glasbeni spomin lahko pri posamezniku ostanejo ohranjeni še dolgo potem, ko druge oblike spomina in kognitivnega delovanja že upadejo. Pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo, ki nimajo demence, lahko glasbena terapija izboljša razpoloženje, vpliva na vedenje in v nekaterih primerih celo izboljša kognitivno delovanje. Pomembno je tudi, da za pozitiven učinek glasba posamezniku ni nujno poznana, prav tako ni potrebna nobena glasbena izobrazba ali nadarjenost – dovolj je, da se oseba na glasbo čustveno odzove (Devre, 2017).

Glasbena terapija je definirana kot kontrolirana uporaba glasbe in njenih učinkov z namenom izboljšanja posameznikovega telesnega, psihičnega in čustvenega stanja v procesu zdravljenja bolezni ali obvladovanja različnih oblik nezmožnosti. Ima na splošno pozitiven vpliv na vedenje starejših odraslih z nevrološkimimi motnjami ter pomaga pri zmanjševanju tesnobe, izboljša razpoloženje, spodbuja občutek sproščenosti ter lahko celo lajša bolečino. Poleg tega ima pomembno vlogo pri ublažitvi vedenjskih sprememb in izboljšanju kakovosti življenja pri ljudeh z demenco, saj deluje tudi kot varovalni dejavnik pred razvojem depresije. Melodije pogosto vzbudijo občutek domačnosti, hkrati pa spodbujajo spomine na prijetne življenjske dogodke. Gre za cenovno dostopno metodo, ki je enostavna za izvedbo in široko dostopna. Terapijo običajno izvajajo usposobljeni glasbeni terapevti, vendar lahko ob dodatnem izobraževanju oblike glasbene terapije izvajajo tudi drugi zdravstveni delavci, kot so medicinske sestre in delovni terapevti (Lipar, 2012b).

Raziskave kažejo, da pri bolnikih z Alzheimerjevo demenco in frontotemporalno demenco, so pogosto ohranjene zmožnosti petja, igranja in celo ustvarjanja glasbe. Znale melodije in besedila lahko bolniki z Alzheimerjevo demenco prepoznajo v vseh fazah bolezni. Ker se med posameznikom in znano glasbo pogosto vzpostavijo močne čustvene vezi že zgodaj v življenju, ostane zmožnost prepoznavanja tovrstnih vsebin precej funkcionalna (Devre, 2017).

McDermott, Orrell in Ridder (2014) so v svoji raziskavi želeli preveriti pomen in vrednost glasbe z vidika oseb z demenco, preučiti, kako učinek glasbe na osebe z demenco doživljajo zaposleni v socialno varstvenih institucijah ter glasbeni terapevti in ugotoviti povezavo med psihosocialnimi dejavniki in ugotovitvami raziskave z namenom oblikovanja teoretičnega modela uporabe glasbe pri demenci. Rezultati raziskave so pokazali, da učinki glasbe presegajo zgolj zmanjševanje vedenjskih in psiholoških simptomov. Kljub določenim omejitvam raziskava poudarja, kako tesno je glasba povezana z identiteto in življenjsko zgodovino posameznika, kako lahko ljudje v vseh fazah demence dostopajo do glasbe ter kako glasba prispeva k izboljšanju socialne dinamike v okolju institucionalne oskrbe. Pol tega so ugotovili, da so bile osebne glasbene preference ohranjene skozi celoten potek bolezni. To poudarja izjemen pomen poznavanja posameznikove glasbe zgodovine za vse, ki so vključeni v oskrbo oseb z demenco. Ohranjanje glasbene in medosebne povezanosti, zlasti v napredovalih fazah bolezni, pomaga pri ohranjanju občutka dostojanstva, potrjuje osebno vrednost posameznika ter pozitivno vpliva na kakovost njegovega življenja.

Kombinacija telesne vadbe in glasbene terapije pri starejših z nevrološkimi motnjami

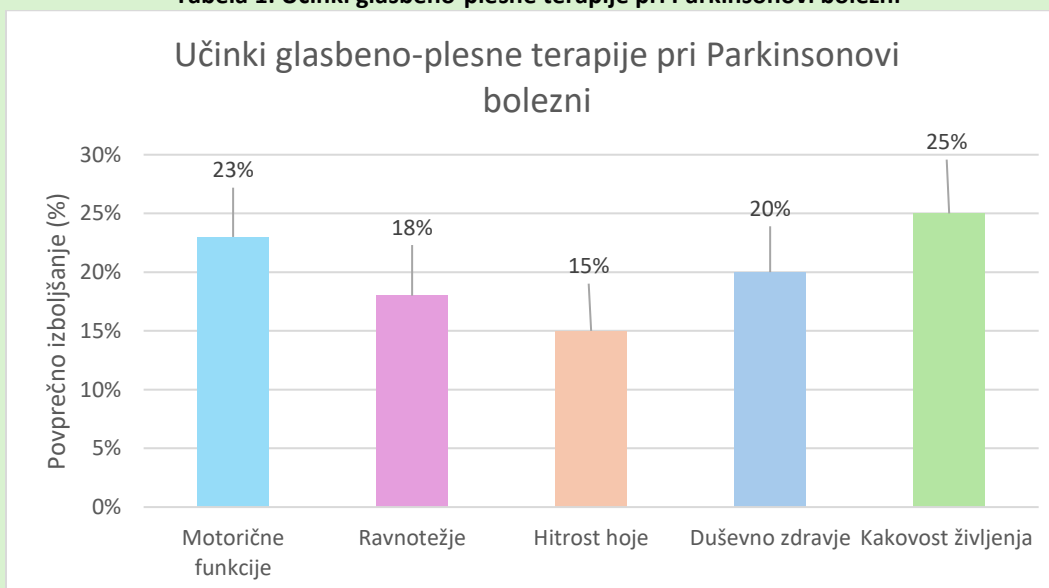
Plesno/gibalna terapija je učinkovita, celostna metoda, ki združuje gibanje, glasbo in senzorično stimulacijo ter tako pozitivno vpliva na fizično, kognitivno in čustveno stanje oseb z demenco. Temelji na povezanosti telesa in uma ter na tem, da gibanje izraža čustva in misli. Raziskave kažejo, da plesno/gibalna terapije izboljšuje kakovost življenja, saj aktivira čustva, spodbuja spomine, krepi samoizražanje in povečuje občutek identitete. Poleg tega terapija blaži senzorične primanjkljaje, pomaga pri obvladovanju žalovanja ter zmanjšuje simptome, kot so tesnoba, izolacija, agresivnost in motnje v vedenju. Uporaba rekvizitov (kot so rutke ali trakovi), glasbe in vonjav med terapijo spodbuja ustvarjalnost, domišljijo in spontanost (Goldstein-Levitas, 2016).

Gibanje v ritmu znanje glasbe vzbuja pozitivna čustva, spodbuja povezovanje med udeleženci in odpira pot do komunikacije – tudi pri osebah, ki sicer težko vzpostavijo stik. Plesno/gibalna terapija zavira kognitivni upad, izboljšuje nevroplastičnost in krepi imunski sistem, saj zmanjšuje količino kortizola, ki je povezan s stresom. Tovrstna terapija spodbuja nevrološke spremembe, ki so ključne pri napredovanju demence, hkrati pa omogoča posameznikom, da se aktivno vključujejo v okolje in ohranjajo dostojanstvo ter občutek lastne vrednosti (Goldstein-Levitas, 2016).

Plesno/gibalna terapija se je prav tako izkazala kot učinkovita dopolnitev pri obravnavi oseb s Parkinsonovo boleznijo. Raziskave kažejo, da lahko tovrstna terapija bistveno izboljša motorične sposobnosti, ravnotežje, hitrost hoje ter prispeva k boljšemu počutju. Terapije, ki vključuje gibanje ob glasbi (npr. ples ali hoja v ritmu), pomagajo pri sinhronizaciji gibov z zunanji dražljaji, kar olajša gibanje in povečuje stabilnost (Zhou idr., 2021).

Poleg motoričnih koristi ima terapija tudi psihološke učinke – zmanjšuje simptome depresije, tesnobe in splošno izboljšuje psihično blagostanje, kar je ključno pri nevroloških motnjah. Plesno/gibalna terapija je varna, lahko dostopna in potencialno dolgoročno koristna ter bi jo bilo smiselno vključiti v celostno obravnavo Parkinsonove bolezni (Zhou idr. 2021).

Tabela 1: Učinki glasbeno-plesne terapije pri Parkinsonovi bolezni



Povprečno izboljšanje kazalnikov po glasbeno-gibalni terapiji pri osebah s Parkinsonovo boleznijo (povzeto po Zhou idr. 2021). V tabeli so prikazani povprečni rezultati izboljšav pri motoričnih funkcijah, ravnotežju, hoje in duševnem zdravju po uporabi glasbeno-gibalne terapije. Jasno je razvidno, da takšna oblika terapije pripomore k večdimenzionalnemu napredku in potrjuje nujnost vključevanja takšnih pristopov v prakso.

Zaključek

Obravnava nevroloških motenj pri starostnikih zahteva celostni in prilagojeni pristop, ki presega zgolj farmakološko zdravljenje. Študije prikazujejo, da imata tako telesna vadba kot glasbena terapija pomemben vpliv na blaženje simptomov nevroloških bolezni ter izboljšanje telesnega, kognitivnega in čustvenega zdravja. Še posebej obetavni so rezultati, ki kažejo na učinkovitost kombiniranih pristopov, kot je plesno/gibalna terapija, kjer se povezujejo ritem, gibanje in čustvena povezanost z znano glasbo.

Ugotovljeno je bilo, da redna vadba izboljšuje prekrvavitel možganov, spodbuja nevroplastičnost, zmanjšuje tveganje za kronične bolezni ter spodbuja samostojnost. Glasba pa ima sposobnost, da vzbudi spomine, poveča občutek identitete, zmanjša stres ter izboljša razpoloženje. Pri demenci in Parkinsonovi bolezni, kjer so motnje spomina in vedenja izrazite, lahko glasbena terapija služi kot most do preteklosti in komunikacije, tudi kadar druge oblike izražanja že odpovedujejo.

Pomembna prednost obeh metod je tudi njihova dostopnost, nizki stroški ter možnost izvajanja v različnih okoljih, vključno z domovi za starejše in na domu, kar dodatno poudarja njuno uporabno vrednost. Kljub številnim pozitivnim učinkom pa ne gre prezreti tudi omejitev – večina raziskav ima manjše vzorce, različno trajanje intervencij ter pomanjkanje standardiziranih protokolov. Zato je potrebno nadaljnje raziskovanje, zlasti dolgoročnih učinkov in možnosti integracije teh terapij v uradne zdravstvene protokole.

Kljub tem omejitvam je vseeno jasno prikazano, da ima kombinacija telesne vadbe in glasbene terapije pomembno mesto v celostni obravnavi starostnikov z nevrološkimi motnjami. Gre za pristope, ki ne le zdravijo simptome, temveč vračajo človeku občutek dostojanstva, samostojnosti in povezanosti – kar je morda najdragocenejši prispevek v poznih letih življenja.

Ob pisanju tega članka sem spoznala, kako dragocena je povezava med teorijo in prakso. Kombinacija telesne in glasbene terapije presega običajno predstavo o "prostem času" v starosti. Gre za močan terapevtski okvir, ki vrača posamezniku dostojanstvo, občutek smisla in čustveno bližino. Moja praksa v Domu za starejše Velenje me je globoko navdušila nad vplivom glasbene terapije, še posebej tisti trenutki, ko so stanovalci ob zvokih harmonike znova oživel, se nasmehnil ali celo spontano zapeli, so me prepričali, da ima glasba v procesu oskrbe nepogrešljivo mesto. Zdi se mi, da bomo kot prihodnji strokovnjaki prav mi tisti, ki bomo morali takšne pristope braniti in uveljaviti v vsakdanjo prakso, tudi ko bodo proračuni omejeni. Včasih že nekaj taktov znane melodije lahko doseže več kot dolga terapija v tišini.

Viri, literatura in opombe:

1. Bonavita, S. (2020). Exercise and Parkinson's Disease. V J. Xiao (Ur.), *Physical Exercise for Human Health*, 1228 (str. 289–301). Springer. Pridobljeno s spletne strani https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1_19
2. Devere, R. (2017, junij). Music and Dementia: An Overview. *Practical Neurology: A New Age in Alzheimer's Disease – Is Early Diagnosis Possible?*, 31–35.
3. Dumurgier, R. in Tzourio, C. (2020). Epidemiology of neurological diseases in older adults. *Revue Neurologique*, 176(9), 642–648. 10.1016/j.neurol.2020.01.356
4. Ghokamnezhad, Z., Boskabady, M.H. in Jahangiri, Z. (2020). Exercise and Dementia. V J. Xiao (Ur.) *Physical Exercise for Human Health*, 1228 (str. 303–315). Springer. Pridobljeno s spletne strani https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1_20
5. Goldstein-Levitas, N. (2016). Dance/Movement Therapy and Sensory Stimulation: A Holistic Approach to Dementia Care. *American Journal of Dance Therapy*, 38, 429–439. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1007/s10465-016-9221-5>
6. Lipar, T. (2012a). Demenca. *Kakovostna Starost*, 15(4), 68–69
7. Lipar, T. (2012b). Terapija z glasbo za ljudi z demenco. *Kakovostna starost*, 15(4), 48–49
8. McDermott, O., Orrell, M., in Ridder, H. M. (2014). The importance of music for people with dementia: the perspectives of people with dementia, family carers, staff and music therapists. *Aging & Mental Health*, 18(6), 706–716. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.87512>
9. Rutten, J.L. (2017). "Prevention is better than cure": Can exercise prevent dementia? *Maastricht Student Journal of Psychology and Neuroscience*, 6(1)
10. Zhou, Z., Zhou R., Wei, W., Luan, R., in Li, K. (2021). Effects of music-based movement therapy on motor, function, balance, gait, mental health, and quality of life for patients with Parkinson's disease: A systematic review nad meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*, 35(7), 937–951. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/0269215521990526>
11. Zhou, Z., Zhou R., Wei, W., Luan, R., in Li, K. (2021). Effects of music-based movement therapy on motor, function, balance, gait, mental health, and quality of life for patients with Parkinson's disease: A systematic review nad meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*, 35(7), 937–951. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/0269215521990526>

NATALIJA ČEH MLAKAR / študentka 2.letnika Socialne gerontologije na Univerzi Alma Mater Europaea v Mariboru. Članek je nastal pod mentorstvom dr. Marka Vidnjeviča pri predmetu Antropologija družinskega življenja.

Povzetek: Starost prinaša različne fizične spremembe, ki vplivajo tako na ravnotežje kot tudi na gibljivost starejših odraslih oseb. Namen tega članka je raziskati vpliv, katerega ima glasbeno podprta vadba na izboljšanje telesnih sposobnosti pri starejših odraslih oseb. Članek temelji na strokovni literaturi ter vključuje ugotovitve iz aktualnih raziskav o povezavi med glasbo, gibanjem ter fizičnim zdravjem starejših odraslih oseb.

Ključne besede: glasba, starejši odrasli, gibljivost, fizično zdravje, ravnotežje.

UČINKI GLASBENO PODPRTE VADBE NA RAVNOTEŽJE IN GIBLJIVOST STAROSTNIKOV

Uvod

Staranje je naraven proces, ta pa pogosto prinaša zmanjšanje telesnih zmogljivosti, kar pa vpliva na kakovost vsakdanjega življenja starejših odraslih oseb. Ena izmed največjih skrbi v starosti je izguba ravnotežja ter gibljivosti, ta pa vodita v povečano nevarnost padcev, zmanjšano mobilnost ter posledično tudi večjo odvisnost od drugih oseb (World Health Organization, 2021). Številne študije pokažejo, da fizična aktivnost pomembno pripomore k upočasnjevanju teh procesov, pri čemer ima pomembno vlogo tudi način, kako je vadba strukturirana ter motivacijsko podprta. Eden izmed inovativnih pristopov je uporaba glasbe kot spremljevalni element pri vadbi.

Glasba lahko deluje kot učinkovita oblika senzorične stimulacije, ki pa vpliva tako na možganske kot tudi telesne funkcije. V kombinaciji z gibanjem prispeva k večji povezanosti posameznika z izvajanjem aktivnosti, zmanjšuje napor in utrujenost, ter spodbuja sproščanje in boljše razpoloženje. Vse to pa ustvarja okolje, ki je prijetnejše in bolj spodbudno za telesno dejavnost, zlasti pri starejših odraslih oseb (Clark et al., 2017).

Jedro

Pomen glasbe pri vadbi starostnikov

Glasba deluje kot močan motivator ter tudi čutilni spodbujevalec. Povečana motivacija, izboljšana koncentracija ter zmanjšano občutenje napa med vadbo so nekateri izmed dokazanih pozitivnih učinkov glasbe pri telesni vadbi (Clark et al., 2017). Poleg tega pa tudi ritmični elementi glasbe spodbujajo bolj tekoče in koordinirano gibanje. Nekatere študije so pokazale, da že samo prisotnost prijetne glasbe poveča pripravljenost starejših odraslih oseb na udeležbo pri vadbi.

Tabela 1: Koristi glasbeno podprte vadbe glede na raziskave

Vidik	Učinki glasbeno podprte vadbe
Ravnotežje	Večja stabilnost, manjše tveganje za padce
Gibljivost	Izboljšano raztezanje in povečanje obsega gibanja
Motivacija	Višja udeležba in doslednost pri vadbi
Duševno zdravje	Večje zadovoljstvo, zmanjšanje depresije

Duševno zdravje

Glasba igra pomembno vlogo pri duševnem zdravju starejših odraslih oseb. Uporaba glasbe v kombinaciji z vadbo ne le spodbuja telesne funkcije, vendar tudi vpliva na izboljšano razpoloženje, zmanjša tesnobo, zmanjša občutek osamljenosti ter tudi depresije. Po podatkih iz raziskav je telesna dejavnost, še posebej kadar ta vključuje elemente zabave ter socialne interakcije (kot je na primer ples ob glasbi itd.),

povezana z zmanjševanjem simptomov depresije ter anksioznosti pri starejših odraslih osebah. Prav tako pa tudi redna vadba prispeva k boljšim kognitivnim funkcijam, izboljšanju samopodobe ter zmanjšanju tveganja za demenco (Paggi et al., 2016). Glasbeno podprta vadba lahko torej vpliva k večjemu občutku življenjske kakovosti, boljšemu spoprijemanju s stresom ter pozitivnemu doživljanju samega sebe.

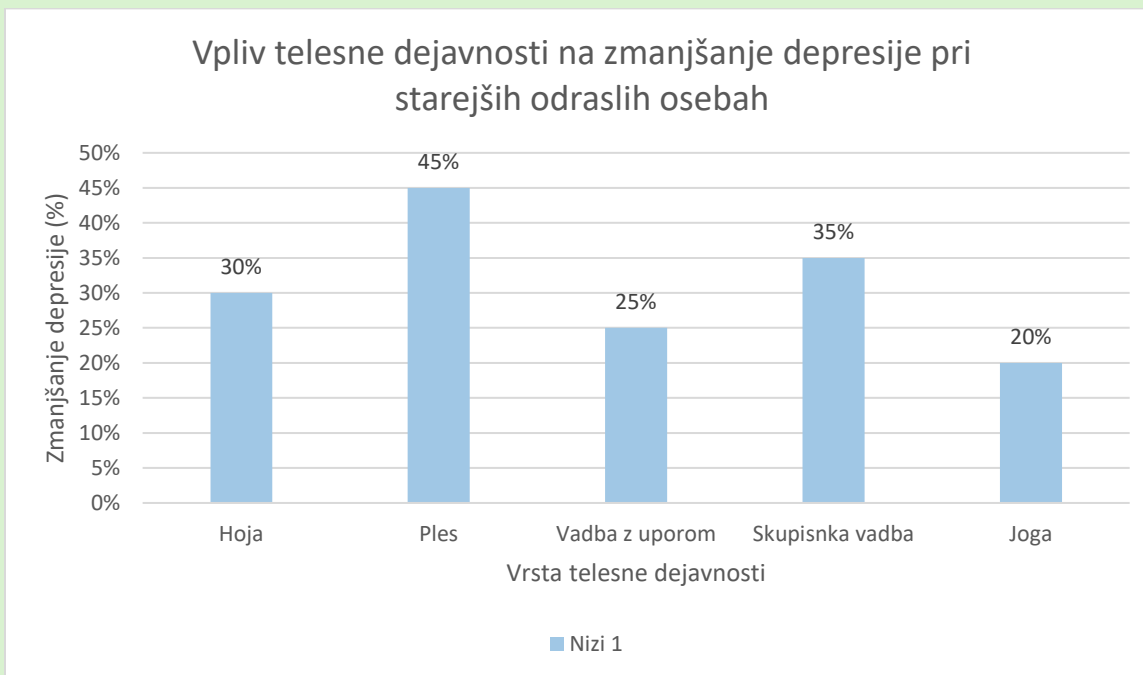


Tabela 2: Vpliv telesne dejavnosti na zmanjšanje depresije pri starejših odraslih osebah

Vir: Clark, Tamplin & Baker, 2017.

Vpliv glasbeno podprte vadbe na ravnotežje

Ravnotežje je eden izmed ključnih kazalnikov fizičnega zdravja starejšega odraslega. Pokazalo se je, da glasba v kombinaciji z vadbo pozitivno vpliva na senzomotorično integracijo, kar pa posledično izboljša sposobnost vzdrževanja drže in nadzora nad gibi (Serrano-Guzmán et al., 2016). Posebne vaje, kot so na primer hoja po ritmu, koordinirani koraki ob glasbi ali pa skupinske plesne vadbe, so pokazale izjemno učinkovitost.

Takšna vadba torej aktivira globoko senzorično-perceptivno povezavo med možgani, sluhom in mišično aktivnostjo, kar pa posledično izboljšuje propriocepcije. Posledično se starejši odrasli lažje odzivajo na spremembe položaja telesa in tudi preprečujejo padce.

Vpliv glasbeno podprte vadbe na gibljivost

Gibljivost, opredeljena kot sposobnost izvajanja gibov v čim večjem obsegu, je pogosto prizadeta pri starejših odraslih osebah. Glasba pa spodbuja sproščanje napetosti in ritmično gibanje, kar pa povečuje učinkovitost raztezanja in zmanjšuje okorelost sklepov (Paggi et al., 2016).

V raziskavi Trombetti in sod. (2011) so starejši odrasli, ki so izvajali glasbeno podprto vadbo, v primerjavi s kontrolno skupino pokazali občutno izboljšanje gibljivosti in zmanjšanje pogostosti padcev. Ti rezultati poudarjajo pomen strukturirane vadbe s spremljajočo glasbo za ohranjanje funkcionalne gibljivosti.

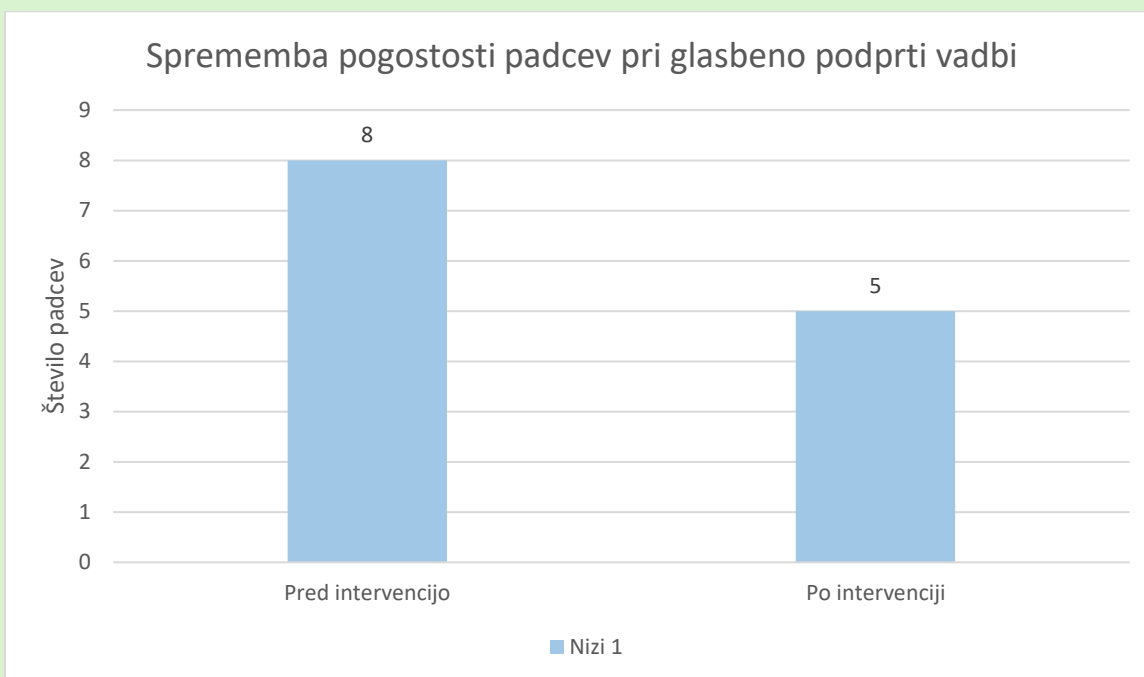


Tabela 3: Sprememba pogostosti padcev pri glasbeno podprti vadbi

Vir: Trombetti et al., 2011.

Lastno doživljanje reševanja ankete

Anketiranje sem začela v domačem krogu, in to je bila moja babica. Skozi reševanje ankete sem velikokrat opazila, da se je spominjala na svoje čase v mladosti, ter prav tako se je velikokrat spominjala tudi na svojega moža, katerega je izgubila v oktobru.

Nato sem anketiranje nadaljevala po bloku, pri starejših odraslih osebah, katere poznam.

Skozi anketiranje me je najbolj presenetilo, kako različne žanre oziroma zvrsti poslušajo, ter kako se pri osebah razlikujejo pesmi, ki jim prinašajo tolažbo in pesem, ki bi jo poslušali na njihovi smrtni postelji.

Najbolj zanimivo dejstvo mi je, da če pogledamo in primerjamo, jih je veliko poslušalo zvrst ljudske pesmi v njihovi mladosti vendar jih pa zdaj ne poslušajo več. Od vseh anketirancev me je najbolj presenetila gospa, ki je poslušala metal in punk tako v mladosti kot tudi sedaj, saj se mi zdi, da se velikokrat pojavljajo predsodki, da so ravno zvrsti kot je rock, punk, metal, pop in elektronska glasba zvrsti, ki jih samo "mladi" poslušajo, in ravno skozi to anketiranje sem lahko opazila, da so to tudi zvrsti, ki jih poslušajo tudi starejši odrasli.

Zanimiva prigoda, ki se mi je zgodila pri anketiranju je bila, ko sem anketirala zakonca, in se je žanr glasbe razlikoval med njima. Žena posluša bolj narodno zabavno glasbo, med tem ko pa mož posluša dalmatinsko in tudi slovensko narodno glasbo, tako da večinoma časa prideta do konsenza, da vsaj večinoma poslušata lahko slovensko narodno glasbo.

Zaključek

Glasbeno podprta vadba predstavlja učinkovit način za izboljšanje ravnotežja in gibljivosti pri starejših odraslih osebah. Pozitivni učinki se pokažejo tako na fizični kot tudi na duševni ravni. Glasba ne služi zgolj kot ozadje, temveč kot aktivni dejavnik pri spodbujanju in izboljševanju vadbe. Programi vadbe, ki vključujejo glasbo, lahko pomembno prispevajo k višji kakovosti življenja starejših odraslih oseb, zmanjšanju tveganja za padce ter izboljšanju splošnega fizičnega zdravja.

Za prihodnost se priporoča nadaljnje uvajanje glasbeno podprtih programov v domove za starejše ter izvedba dodatnih raziskav, ki bi zajemale različne žanre glasbe, različne oblike vadbe ter dolgoročneje učinke na fizično in duševno zdravje.

Viri, literatura in opombe:

1. Clark, I. N., Tamplin, J., & Baker, F. A. (2017). Music interventions and physical activity for older adults: A systematic literature review and meta-analysis. *Journal of Music Therapy*, 54(4), 414–446. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1093/jmt/thx013>
2. Paggi, M. E., Jopp, D. S., & Hertzog, C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology*, 62(4), 450–458. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1159/000444415>
3. Serrano-Guzmán, M., M. E. Aguilar-Ferrándiz, M. C. Valenza, F. M. Ocaña-Peinado, C. Villaverde-Gutiérrez, in G. Valenza-Demet. 2016. "Effectiveness of a Flamenco and Sevillanas Program to Enhance Mobility, Balance, Physical Activity, Blood Pressure, Body Mass, and Quality of Life in Postmenopausal Women Living in the Community in Spain: A Randomized Clinical Trial." *Menopause* 23(9): 965–973. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000652>
4. Trombetti, A., Hars, M., Herrmann, F. R., Kressig, R. W., Ferrari, S., & Rizzoli, R. (2011). Effect of Music-Based Multitask Training on Gait, Balance, and Fall Risk in Elderly People. *Archives of Internal Medicine*, 171(6), 525–533. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2010.446>
5. World Health Organization. (2021). *Decade of Healthy Ageing: Baseline report*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>

Perfectus STUDENT 2/2025

