

# Vplyv muzikoterapie na dialyzovaného pacienta



Eva Lukáčová  
Nefrodialyzačné centrum Logman  
Bojnice

Celý náš život sme obklopení hlukom, šumom, zvukmi, ktoré sú súčasťou či už našej domácnosti alebo vonkajšieho sveta. Kým niektoré nás ukludňujú, iné iritujú. Mnohí z nás začnú deň otočením gombíka na rádiu, z ktorého sa rúti riava hudby. Pre niekoho je to súčasť každodenného života, pre iných prekonanie samoty, pre ďalších osvieženie. Ozajstné ticho si nevieme predstaviť. Hudba a reč patria medzi jedinečné schopnosti človeka. Bolo by si ťažko predstaviť náš život bez nich. Reč „hovorí“, emócie hudbu „počúvajú“. Hudba sa prihovára našim emóciám.



## 1. Muzikoterapia

- o hudbe
- cieľ, rozdelenie a vplyv muzikoterapie

## 2. Zavedenie muzikoterapie na našom oddelení

- reprodukcia hudby
- výber hudby
- počúvanie hudby

## 3. Výskumná časť

- dotazník ( pacienti aj personál ) a jeho vyhodnotenie

## 4. Videozáznam ( so súhlasom pacientov )

Život nám prináša rôzne úskalia. Jedným z nich je chronické ochorenie.

V ňom sa človek stáva citlivejší. Prostredníctvom hudby máme lepšie šance ho zdolať.

## 1.Časť

# Hudba



- ♦ preniká do hlbších sfér ľudskej psychiky viac, ako hovorené slovo
  - ♦ vznikla v súlade s prírodou pod jej exogénnym vplyvom ako výraz vlniacej sa ľudskej nálady
  - ♦ existuje nielen preto, aby zabávala, aby robila radosť v čase oddychu, ale najmä aby nám pomáhala
  - ♦ vhodný liek pre každého
  - ♦ zvukovú vlnu vnímajú aj ľudia nedoslýchaví, hluchí a slepí
  - ♦ ako jediná nemá vedľajšie účinky
  - ♦ prostriedok, ktorý vedie ku katarzii
- katarzia
- očista, citový stav, keď je duša „odľahčená“, „vyvážená“, je „v ideálnom stave“ a „zažíva nesmiernu radosť“
- (ARISTOTELES)
- uvoľnenie potlačených citov (FREUD)

## Hudba

- preniká do hlbších sfér ľudskej psychiky viac ako hovorené slovo
- vznikla v súlade s prírodou pod jej exogénnym vplyvom ako výraz vlniacej sa ľudskej nálady
- existuje nielen preto, aby nás zabávala v čase oddychu, ale najmä, aby nám pomáhala
- je vhodný liek pre každého
- zvukovú vlnu vnímajú aj ľudia nedoslýchaví, hluchí, slepí
- ako jediná nemá vedľajšie účinky
- je prostriedok, ktorý vedie ku katarzii.

**KATARZIA** – podľa **Aristotela** je to očista, citový stav, keď je duša odľahčená, vyvážená, je v ideálnom stave a zažíva nesmiernu radosť. Podľa **Freuda** je to uvoľnenie potlačených citov.

# Muzikoterapia

1



- ♦ intenzívna relaxácia za účelom zlepšenia kvality života navodená hudbou
- pôsobí relaxačne, ukludňujúco a uvoľňujúco
- ♦ aplikovať sa môže v každom veku, bez ohľadu na pohlavie, sociálnu príslušnosť, vzdelanie a povolanie
- preventívna liečba, ktorá sa uplatňuje nielen u chorých, ale aj u relatívne zdravých ľudí
- ♦ používanie rôznych foriem hudby pri uskutočňovaní terapeutických cieľov : znovuoobnovenie, udržanie a zlepšenie mentálneho, emocionálneho a fyzického zdravia

Muzikoterapia je uznávanou súčasťou modernej psychoterapeutickej liečby, ktorá reaguje na alarmujúce duševné preťaženie, na vnútorné krízy, traumy a stresy súčasného človeka, priam klesajúceho pod náporom stále sa stupňujúceho životného tempa „moderných čias“.

## Muzikoterapia

- je intenzívna relaxácia za účelom zlepšenia kvality života navodená hudbou
- pôsobí relaxačne, ukludňujúco a uvoľňujúco
- aplikovať sa môže v každom veku, bez ohľadu na pohlavie, sociálnu príslušnosť, vzdelanie a povolanie
- je to preventívna liečba, ktorá sa uplatňuje nielen u chorých, ale aj u relatívne zdravých ľudí
- je to používanie rôznych foriem hudby pri uskutočňovaní terapeutických cieľov, ktorými sú znovuoobnovenie, udržanie a zlepšenie mentálneho, emocionálneho a fyzického zdravia

# Muzikoterapia

## 2



- svojim okamžitým účinkom na náladu môže urýchliť celkový terapeutický proces
- vhodná pre ľudí, ktorí nepotrebujú žiadnu psychoterapiu, ale má byť posilnená a vybudovaná ich dôvera a pocit sebahodnoty
- pomáha človeku prekonať bezmocnosť a strach
- nezastupiteľná pri liečbe chronických ochorení a stresu
- katarzické účinky priaznivo pôsobia na celý organizmus
- systematická aplikácia hudby riadená muzikoterapeutom

- svojím okamžitým účinkom na náladu môže urýchliť celkový terapeutický proces
- je vhodná aj pre ľudí, ktorí nepotrebujú žiadnu psychoterapiu, ale má byť posilnená a vybudovaná ich dôvera a pocit sebahodnoty
- pomáha človeku prekonať bezmocnosť a strach
- je nezastupiteľná pri liečbe chronických ochorení a stresu
- jej katarzické účinky priaznivo pôsobia na celý organizmus
- je to systematická aplikácia hudby riadená muzikoterapeutom



## Rozdelenie muzikoterapie

- ↳ **kreatívna** ( hudobná tvorba a produkcia)
- ↳ **reproduktívna** ( hudobná interpretácia)
- ↳ **receptívna - pasívna** ( počúvanie hudby)
  - zahŕňa využívanie reprodukovanej umelej hudby
  - a rôznych zvukových zariadení
    - individuálna
    - skupinová



## Vplyv hudby z medicínskeho hľadiska

- poruchy krvného tlaku
- kapilárny prietok
- dychová kapacita
- svalová tenacita
- bolesti hlavy
- brušné krče
- srdcové ochorenia
- audioanalgetikum
- sedatívum

### Z medicínskeho hľadiska má hudba vplyv na

- poruchy krvného tlaku
- kapilárny prietok
- dychovú kapacitu
- svalovú tenacitu
- využíva sa ako podporná liečba pri liečbe migrén
- ďalej má vplyv na brušné krče
- má vplyv na srdcové ochorenia, (hudba, ktorá plynie adekvátne so srdcovou pulzáciou je podpornou liečbou pri RHB pacientov po IM
- slúži ako audioanalgetikum alebo sedatívum, človek s bolesťou počúva hudbu, aby odvrátil pozornosť od bolesti, alebo aby prežívanie bolesti zdanlivo urýchlil vzhľadom na čas plynúci pri počúvaní hudby

## História



- šamani (využitie hudby v boji s úzkosťou zo smrti)
- staroveká Čína, Egypt, Grécko - Aristoteles (katarzia pomocou hudobného zážitku)
- 17. a 18. st. „iatromusica“ – pozornosť somatickým a fyziologickým procesom
- 1948, Pontvik - Švédsko, 1. škola zameraná na muzikoterapiu
- na Slovensku až 60. roky 20. storočia psychiatrické liečebne v Pezinku – Karol Matulay a Ondrej Kondáš
- od roku 1975 muzikoterapia v liečebnom ústave – PhDr. Zuzana Vitálová CSc.
- prvý kurz 1993-94, zahŕňal 4 víkendy, spolu 60 hodín

- už šamani využívali hudbu na vyhánanie chorôb z tela a v boji z úzkosťou zo smrti
- účinky hudby využívali už v starovekej Číne, Egypte, Grécku, v starom zákone nájdeme zmienky o vyliečení kráľa Saula z depresívnych stavov pomocou hry na harfu. V egypte sa už 3000 rokov pred našim letopočtom plavili chorí po Níle na loďkách za doprovodu ukludňujúcej hudby na jednoduché nástroje, hudobnou terapiou sa zaoberali aj filozofi ako Pythagoras a Platón, Aristotela som už spomenula
- v 17. až v 18. storočí dostala hudba názov „iatromusica“, iatrohudobníci chápali psychické zmeny ako následok fyziologických procesov
- rozvoj muzikoterapie sa zaznamenal po 2. svetovej vojne, v roku 1948 založil vo Švédsku Pontvik prvú školu zameranú na muzikoterapiu
- v Rakúsku vzniklo v roku 1959 prvé výchovné a výskumné muzikoterapeutické centrum a muzikoterapia je tam na vysokej úrovni
- na Slovensku sa až v 60. rokoch 20. storočia začali zaoberať muzikoterapiou Karol Matulay a Ondrej Kondáš v psychiatrických liečebniach v Pezinku
- od roku 1975 sa venovala muzikoterapii v liečebnom ústave Mudr. Vitálová, ktorá svoje skúsenosti opísala v knihe s názvom „Muzikoterapia“, autorka dokumentuje liečivú silu hudby v rozličných životných situáciách, ukazuje, ako je hudba schopná aktivizovať životnú energiu pacientov, ako ich prebúdza z prípadnej letargie, resp. vedie človeka k zamysleniu sa nad sebou, osobitne zdôrazňuje úlohu hudby v procese rekonvalescencie,

## 2.Časť

# Zavedenie skupinovej receptívnej muzikoterapie na našom oddelení



### *Podmienky pre liečbu hudbou*

- súhlas primára oddelenia
- pochopenie v kolektíve
- zmluva so SOZA
  - reprodukcia hudby
  - výber hudby
  - počúvanie hudby

Muzikoterapiu sme zaviedli na našom oddelení so **súhlasom primára** oddelenia.

**Pochopenie v kolektíve** je veľmi dôležité pri zavedení akejkoľvek novinky do inak stereotypnej práce na dialyzačnom oddelení, zvlášť v súčasnej dobe.

Aby sme mohli púšťať reprodukovánú hudbu museli sme podľa autorského zákona 618/2003 uzavrieť licenčnú **zmluvu** so Slovenským Ochranným Zväzom Autorov pre práva k hudobným dielam. Platíme ročne jednorázový poplatok 1080,00Sk.

V rámci oddelenia musia byť pre muzikoterapiu zabezpečené podmienky, ktorými sú

- reprodukcia hudby
- výber hudby
- počúvanie hudby



# Reprodukcia hudby

- kvalitná technika
- akustika miestnosti
- osvetlenie miestnosti
- estetika miestnosti

## Reprodukcia hudby je zabezpečená

- **kvalitnou technikou** a správnym priestorovým rozložením reproduktorov, aby hudba znela zo všetkých strán rovnako
- **akustikou miestnosti**, je dobré privrieť okná-nechať len vetračky, zatvoriť dvere na chodbu, aby sa zvuk nestrácal
- príjemnú atmosféru navodíme správnym **osvetlením miestnosti**, a to miernym až úplným sklopením žalúzií
- nemenej dôležitá je aj **estetika miestnosti**

**11.+12.** Na snímkoch vidíme rozmiestnenie reproduktorov oproti sebe vo veľkej sále

**13.** V malej sále sú umiestnené reproduktory vedľa seba oproti 3 lôžkam



Na snímkoch vidíme rozmiestnenie reproduktorov oproti sebe vo veľkej sále.





V malej sále sú umiestnené reproduktory vedľa seba oproti trom lôžkam.

## Výber hudby



- **charakteristika hudby** - pravidelný rytmus, farba zvuku, harmónia, mierne až pomalé tempo, monotónnosť
- **použitie hudby** - a, uvoľnenie a nálada (moderná hudba, filmová hudba, klavírne diela )  
b, povzbudenie emócií (Mozart, Brahms, Chopin, Verdi, Ravel, Čajkovskij)  
c, meditácia (Bach, Haydn, Bethoven)
- **prijímatelia hudby** - vplyv mesta a dediny, vek, vzdelanie, - prehľad o ich životných osudoch (výsledok vzťahu pacient – sestra)

### Pri výbere hudby sa zameriavame na

- **charakteristiku hudby**, a to pravidelný rytmus, farbu zvuku, harmóniu, mierne až pomalé tempo, monotónnosť
- u nás **využívame hudbu** na uvoľnenie a náladu, tóny , rytmus a melódia sa dostávajú prostredníctvom sluchu do veľkého mozgu a mozočku a ďalej do limbického systému, kde spätne ovplyvňujú pomocou endorfínov pocity, city a telesné funkcie.
- hudbu vyberáme aj podľa **zloženia pacientov**, tu zohráva rolu vplyv mesta a dediny, vek, vzdelanie, prehľad o ich životných osudoch, ktorý je výsledkom vzťahu pacienta a sestry, jedným slúžia piesne ako spomienky, či komunikačná pomoc, iným ako nositeľ náladovosti. Mnohí starí ľudia sú zvláštnym spôsobom spojení s hudbou napr. so šlagrami. S nimi sa často spájajú pekné spomienky na detstvo a mladosť. Muzikoterapia môže tieto spomienky na mladosť vyvolať a prepojiť s prítomnosťou. Napríklad Matuška.

## Muzikoterapeut



- ✿ riadi celý proces
- ✿ pripraví bohatý výber rôznych žánrov
- ✿ vyberá hudbu na určené dni
- ✿ sleduje pacientove potreby
- ✿ spolupracuje s pacientom – spätná väzba
  - čas začatia muzikoterapie
  - časové rozpätie
  - sleduje účinok hudby

Celý proces riadi jeden človek, ktorý pripraví bohatý výber rôznych žánrov, aby sa hudba neopakovala, vyberá hudbu pre každú smenu na určené dni, sleduje pacientove potreby a spolupracuje s ním, sleduje účinok hudby na pacienta počas muzikoterapie a po nej.

## Naša fonotéka



- relaxačná hudba
- ezoterická hudba
- moderná hudba - Enya, Era, Enigma, Sade, Žbirka, Elán, Hapka (melódie z filmu) , Nedvědovci
- romantická hudba o láske
- hudba preverená časom (počnúc evergrínmi z mladosti: Matuška, Rottrová, Zmožek ), Beatles, Queen
- klavírne skladby – Jiří Malásek
- orchestrálne skladby – Viedenský akustický orchester, Londýnsky symfonický orchester
- Country hudba na náladu - Věra Martinová, Michal Tučný,
- klasická hudba - Bach, Bethoven, Chopin, Debussy, Čajkovskij
- Gregoriánsky chorál, Vangelis

Naša hudobná lekárnička má v súčasnom období 62 25až 35minútových hudobných CDa to hudbu

- relaxačnú
- ezoterickú
- modernú
- romantickú hudbu o láske
- hudbu nadčasovú, počnúc evrgrínmi z mladosti, ako sú Matuška, Zmožek, Rotrová až po Queen, Beatles
- orchestrálne skladby
- Filmové melódie
- Country hudbu na náladu
- klasickú hudbu
- Gregoriánsky chorál, Vangelis

17.18.19. Na snímkoch je časť miestnosti pre personál, kde je umiestnená veža a hudobné CD, odkiaľ púšťame hudbu.



Na snímkoch je hudobný kútik s vežou a hudobnými nosičmi v miestnosti pre sestry medzi sálami, odkiaľ púšťame hudbu.





## Počúvanie hudby



### pacient

- \* príprava pacientov - upozorniť na hudbu, odložiť noviny
- \* komfort pacienta - príjemná ležiaca poloha, v ktorej si pacient vytvorí priestor vo svojej pozornosti
- \* dĺžka relaxu - 25 až 35 minút, pri komplikácii HD prerušiť pokračovať alebo skončiť (podľa závažnosti situácie)
- \* po muzikoterapii - 10 až 15 minút podľa možnosti nerušiť pacientov

### personál

- \* odstrániť prípadné rušivé momenty (napr. mobily)
- \* zdržiavať sa v miestnosti pre sestry, venovať sa administratíve, sledovať pacientov, dodržiavať ticho

Pred muzikoterapiou upozorníme pacientov na hudbu, aby si odložili čítanie na neskôr, upravíme im lôžko, aby mali príjemnú polohu, v ktorej si vytvoria priestor vo svojej pozornosti pre hudbu. Dĺžka relaxu je 25 až 35 minút, opäť podľa štýlu hudby, po doznení hudby je dobré podľa možnosti pacientov nerušiť, aby uvoľnenie bolo čo najdlhšie. Počas muzikoterapie je dôležité dosiahnuť absolútnu slobodu, povzniesť sa nad každodenné problémy, aby sa od nich získal odstup a nadhľad. Počúvať hudbu môže každý, chápať sa ju musíme naučiť. Význam skupinovej terapie je zdôraznený tým, že je do nej vtiahnutý každý, aj keď prínos je akokoľvek skromný.

Sestry sa v tom čase venujú administratíve, zdržiavajú sa podľa možnosti v miestnosti pre personál medzi sálami.

### 3.Časť

## Personál - dotazník

➤ 12 členov personálu: 2 lekári, 9 sestier, 1 sanitárka

<b>Muzikoterapia</b>	áno	nie	iné
1. jej zavedenie narušilo chod práce	0	10	2
2. má na dialýze význam	10	0	2
3. dostatok vedomostí o jej vplyve na pacienta	7	0	5
4. obťažuje pri nej dodržiavanie zásad	2	10	0
5. poznajú hudbu, ktorú pacienti počúvajú	11	0	1

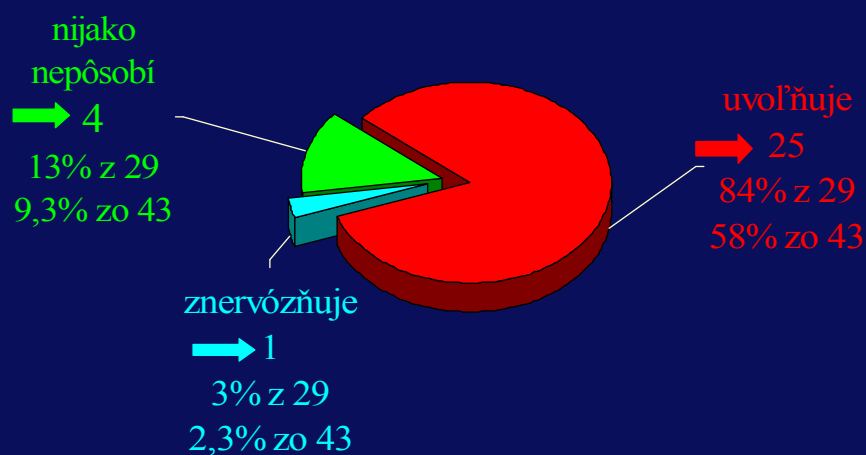
Jedným z faktorov úspešnej muzikoterapie je pochopenie v kolektíve, preto, ako aj pacienti, aj personál mal možnosť po 2 mesiacoch vyjadriť svoje názory. Dotazník vyplnilo 12 členov kolektívu, primár, 1 lekárka. 9 sestier a 1 sanitárka.

- 2 sestry si myslia, že zavedenie muzikoterapie čiastočne zmenilo chod práce na oddelení
- 2 sestry nevedia, či má muzikoterapia na dialýze význam
- 5 sestier má čiastočné vedomosti o vplyve muzikoterapie na pacienta
- 2 sestry obťažuje dodržiavanie zásad pri muzikoterapii
- 1 sestra čiastočne pozná hudbu, ktorú pacienti počúvajú
- ostatné odpovede boli pozitívne

## Vplyv muzikoterapie na dialyzovaného pacienta

dotazníky – rozdané: 43

vrátené : 29



Aby muzikoterapia bola čo najkvalitnejšia, aby na pacientov pôsobila uvoľňujúco a nie opačne, dostali pacienti možnosť vyjadriť sa k muzikoterapii prostredníctvom dotazníka. Ten sme rozdali po 6 týždňoch od zavedenia muzikoterapie. Pacientom vyhovovala dĺžka relaxu, čas začiatku MT, hudobné žánre boli zastúpené približne rovnako. Najmenej, iba trom pacientom sa páčila vážna hudba. Najdôležitejšia otázka, ktorá bola predmetom mojej práce, ako na nich hudba pôsobí, je zobrazená graficky..

V období vyplňovania dotazníka bolo dialyzovaných 46 pacientov, rozdali sme 43 dotazníkov. Vzhľadom na rôzne vekové kategórie sme zozbierali 29 dotazníkov, čo je viac ako polovica.

Na grafe vidíme, že jedného muža hudba znervózňovala, v súčasnosti ale aj on si našiel hudobný žáner, ktorý ho uvoľňuje. Sú to Nedvědovci, Věra Martinová, nestarnúce hity .Na 4 ženy hudba nepôsobila nijako, ani im nevadila. Najviac bola zastúpená odpoveď, že ich hudba uvoľňuje, a to číslom 25. Bolo to 84% zo zozbieraných dotazníkov, 58% z rozdaných dotazníkov, a stále je to viac, ako polovica pacientov aj v súčasnosti. Kvôli týmto ľuďom malo zavedenie muzikoterapie na našom oddelení význam.

## ... po 4 mesiacoch



- muzikoterapia sa stala pre nich samozrejmosťou
- rýchlejšie im plynie čas na dialýze
- pacientka, ktorá nikdy nedokázala zaspáť, po piatich rokoch HD prvýkrát pri počúvaní hudby zaspala
- hudba, ktorá im spočiatku vadila je pre nich teraz veľmi pekná, dôkaz, že sa naučili hudbu počúvať
- skoro každý z pacientov si našiel hudbu, ktorá sa mu páči (aj pacient, ktorého hudba znervózňovala, rád počúva Country a Nedvďovcov)
- pacientka, ktorá sa stále nad niečím trápi, sa odpútala od svojich problémov pri hudbe so slovenským textom
- pacientka, ktorá často počas HD mala plačlivú náladu, ju pri počúvaní nestarnúcich hitov nemá
- menej býva zapnutý TV, ktorý mnohým pacientom vadí
- záchytný bod, po ktorom sa blíži koniec HD

Po 10 mesiacoch od zavedenia muzikoterapie

- sa stala muzikoterapia pre nich samozrejmosťou,
- rýchlejšie im plynie čas strávený na dialýze
- pacientka, ktorá nikdy nedokázala na dialýze zaspáť, prečítala množstvo časopisov, po piatich rokoch strávených na dialýze odložila časopisy a prvýkrát pri počúvaní hudby zaspala
- hudba, ktorá im spočiatku vadila, je pre nich teraz veľmi pekná, čo je dôkaz, že sa naučili hudbu počúvať
- skoro každý z pacientov si našiel hudbu, ktorá sa mu páči
- pacientka, ktorá sa stále nad niečím trápi, „zožiera sa za celú dedinu“, sa odpútala od svojich starostí pri hudbe so slovenským alebo českým textom
- pacientka, ktorá často počas HD mala plačlivú náladu, a potrebovala pohladenie, ju pri počúvaní nestarnúcich hitov nemá, dokonca lepšie znáša bolesti kĺbov, občas aj bez analgetík
- menej býva zapnutý TV, ktorého hluk mnohým pacientom vadí
- pacienti pripisujú hudbe aj záchytný bod, po ktorom je za krátky čas koniec HD
- dvaja pacienti hudbu nechcú počúvať, my to rešpektujeme, chodia do trojposteľovej miestnosti, kde im hudbu vypneme, a oni spia pri zapnutom televízore.
- najobľúbenejšou hudbou sa stali nestarnúce hudobné legendy, Country hudba, Nedvďovci, hudba s textom slovenským alebo českým
- Pacienti majú možnosť pred pustením hudby vybrať čo chcú počúvať, alebo ju púšťame podľa plánu na chodbe je nástenka, kde je vyvesený zoznam, aby mali prehľad o hudbe



Teraz uvidíte krátke videozáznamy.

Ďakujem  
za pozornosť

