

מקהלת דיירים במרכז רמת-גן לחולי אלצהיימר ע"ש סטוצ'ינסקי יכולות מוזיקליות שמורות בקרב אנשים עם דמנציה

השפעה פיזיולוגית - פעילות של שירה דורשת נשימה עמוקה ויסות של הנשימה כדי להחזיק את הצליל, והדבר בא לידי ביטוי בעלייה באספקת החמצן ובהרפייה פיזית. הפעלה וחיזוק של המערכת הנשימתית חשובים ומעילים לחולה המבוגר, והשתתפות בקבוצת שירה אף נמצאה כבעלת השפעה חיובית על תפקוד נשימתי של חולים כרוניים במחלת ריאות נשימתית (Bonilha, Onofre, Vieira, Almeida-Prado, 2009).

השפעה על תסמינים התנהגותיים - לשירה יש יכולת להשפיע ולהפחית את רמת חוסר השקט אצל אנשים עם דמנציה. באמצעות שימוש בשירים הנושאים משמעות אישית עבור המטופל, ניתן ליצור דיאלוג עם החולה ולווסת את מידת חוסר השקט שלו (Ridder, 2003). לתחושתנו, אדם ששר לנו לא בא לעשות לנו רע, ולכן כאשר אנו שרים לאדם עם דמנציה או שרים איתו, אנו מספקים לו תחושה של מקום בטוח. במרבית המקרים השירה מרגיעה ומפחיתה את התנגדות לקבלת טיפול (מגן מקלחת, תרופות וכיוצא ב.)

מקהלת "הצעירים... שהיינו פעם" כחלק מהפעילות המוזיקלית הענפה במרכז רמת-גן, נולדה לה - כמעט במקרה - מקהלת דיירים. זליה מלמד, מטפלת באחת ממחלקות תשושי הנפש, נהגה לשיר עם הדיירים בהפסקות שבין הפעילויות. לעשייה המוזיקלית הצטרפה מרינה פנחסוב, מדריכת התעסוקה האחראית במחלקה, ויחד הן הקימו מיזם ייחודי. הדיירים נרתמו למלאכה והחלו בחזרות המקהלה. במהלך העבודה התגבש פרטואר המוכר לדיירים, הוכן שירון המתאם ליכולותיהם, נבחרו סולנים והוחלט על אופן השירה. בעקבות שיתוף הפעולה וההנאה שהפיקו הדיירים מהחזרות הוחלט יחדיו לארגן הפועה בפני בני משפחה, דיירים וצוות המרכז. ההכנות כללו בחירת לבוש מתאים והולם למעמד, סידור אופן הישיבה והכנת קטעי קישור, ועוררו התרגשות רבה בקרב משתתפי המקהלה. החברים ביטאו גאווה רבה על התפקיד שניתן להם ונמלאו תחושת אחריות. חברי המקהלה הקפידו להשתתף בכל החזרות ועשו זאת בשמחה.

השפעתה של המוזיקה נבחנת גם בחדר הטיפול במוזיקה, שהוקם במרכז באמות מידה מקצועיות גבוהות ביותר. החדר משמש לטיפולים במוזיקה באופן פרטני וקבוצתי, לעבודה טיפולית משותפת עם משפחות ועם דיירים, וכן להכשרת סטודנטים לטיפול במוזיקה. כלי הגינה מותאמים לעבודה טיפולית עם אנשים מבוגרים ומשמשים אמצעי ביטוי וכדרך תקשורת כשהיכולות הלשוניות מידרדרות.

שירים שמורים בזיכרון

השירה תופסת מקום מרכזי בטיפול במוזיקה עם חולי אלצהיימר. מחקרים שונים (Clair, 2002; Tomaino, 2000) מראים כי חולים אלו ממשיכים לשיר שירים ישנים, הנשמרים בזיכרון פרק זמן ממושך יותר מאשר שירים שנלמדו בשלב מאוחר יותר בחיים. החולים מגיבים יותר לשירים מעברם, כגון שירי עם, שירים פטרויוויטיים והמוניים שנלמדו בבית הספר, בבית או במסגרת דתית. שירים אלו מוכרים להם ומתקשרים לחוויות חיוביות ולזיכרונות. אולם כאשר אנשים עם דמנציה נזכרים בשירים, אין הם נזכרים רק במנגינה ובמילים, אלא באסוציאציות וזיכרונות האישיים הקשורים אליהם. באופן זה משמשים השירים דרך להעלאת עולם זיכרונות שלם המקושר אליהם.

שירה משפיעה על האדם עם דמנציה במספר מישורים:

השפעה רגשית-חברתית - השירה היא פעילות חברתית המעניקה לאדם עם דמנציה תחושה של שייכות. היא מספקת נחמה בהיותה משהו מוכר וידוע, בעוד פעילות קוגניטיבית עלולה לעורר קושי ותסכול. השירה מספקת איים של עוררות, מודעות, תחושה נוחה וחוויה של הצלחה. לתחושת הצלחה יש חשיבות בקרב חולי אלצהיימר. קושי וכשלים בתפקוד פוגעים לרוב בתחושת הערך העצמי ומוכיחים לדיכאון, וקבוצת שירה יכולה להקל את התסמינים הללו. כך נבדקה השפעתה של קבוצת טיפול במוזיקה הממוקדת בשירים ובהעלאת זיכרונות על סימפטומים של דיכאון אצל חולי דמנציה. תוצאות המחקר הצביעו על ירידה משמעותית בסימפטומים אלו לאחר מפגשי השירה (Ashida, 2000).

מוזיקה נושאת משמעות רבה עבור אנשים מבוגרים בכלל, ועבור אנשים עם דמנציה בפרט. מחקרים הנערכים בתחום הטיפול במוזיקה מלמדים כי למרות הירידה הקוגניטיבית של אנשים עם דמנציה, יכולותיהם המוזיקליות נשמרות: הם ממשיכים להגיב בצורה חיובית למוזיקה ולהשתתף בפעילות מוזיקלית פרק זמן ארוך יותר מאשר בכל פעילות אחרת. בהתאם לתפיסה זו, המוזיקה ממלאת תפקיד חשוב במרכז רמת-גן לחולי אלצהיימר ע"ש סטוצ'ינסקי. המרכז הרפואי-טיפולי, הממוקם צמוד לבית החולים שיבא, הוא היחיד בישראל שהוקם במיוחד למטרת טיפול בנפגעי אלצהיימר ושאר מחלות הדמנציה. במהלך השנים טופלו במרכז מאות חולים וכיום מתגוררים בו כ-140 דיירים בשלב בינוני-מתקדם של המחלה.

טיפול במוזיקה עם חולי אלצהיימר

המחקר בעשור האחרון העוסק בטיפול במוזיקה עם חולי אלצהיימר מתמקד בשני אפיקים מרכזיים: אפיק אחד בוחן את השפעת הטיפול במוזיקה על עלייה בהתנהגויות רצויות, כגון טווח ריכוז ומידת השתתפות בפעילות, ואפיק נוסף בוחן כיצד טיפול במוזיקה משפיע על ירידה בהתנהגויות לא רצויות, כגון חוסר שקט, חרדה ודיכאון (Prickett & Cevasco, 2011).

המחקרים הנערכים במרכז רמת-גן שעוסקים בהשפעת המוזיקה, נוגעים בשני התחומים. כך למשל נערכו מחקרים שבדקו את השפעת המוזיקה על מידת חוסר השקט של הדיירים, את השפעתה על השתתפות אקטיבית בחדר הפיזיותרפיה, בזמן הארוחות ועוד. יישום תוצאות המחקרים הללו תורם רבות לרווחתם של הדיירים ולשיפור הטיפול בהם. לדוגמה, לאחר שנמצא כי המוזיקה מפחיתה חוסר שקט בקרב הדיירים ועוזרת להרגיע במקרים של בכי, שוטטות ועוד (Ziv, Granot, Hai, Dassa, & Haimov, 2007), הוחלט להשמיע מוזיקת רקע גם בזמני הארוחות. כך מתנגנת מוזיקה מותאמת במהלך שלוש הארוחות, ומשרה אווירה רגועה המשפיעה הן על הדיירים והן על הצוות המטפל.



וההופעה עצמה עוררה הדים רבים בקרב הצופים כולם - דיירים, צוות ובני משפחה. ל' סיפר: "התרגשתי מאוד לראות את עצמי לובש חולצה לבנה חגיגית ומכונסיים יפים. העניבה המיוחדת שהכינו עבורנו הייתה מאוד יפה וכולם נראו טוב"; א' התרגשה: "בחייים לא האמנתי שאבא שלי ישיר במקלה, לא ידעתי שיש לו קול יפה כל כך"; מ' סיכמה את ההופעה: "ממש דאגתי בהתחלה אבל אחר כך נהייתי ושרנו מאוד beautiful".

עד כה הופיעה המקלה בשלושה אירועים במרכז - במסיבת סוף הקיץ, בחג החנוכה וביום העצמאות, והיא עתידה להמשיך ולרגש את כלנו.

ל"ר איילת דסה - תרפיסטית במחיקה, מנהלת מערך המחיקה וממוחקר בכורז רשת-99 לחולי אלצהיימר.

למרות הירידה הקוגניטיבית של אנשים עם דמנציה, היכולות המחיקליות שלהם נותרות שמורות: אנשים עם דמנציה ממשיכים להגיב בצורה חיובית למחיקה ולהשתתף בפעילות מחיקלית לאורך זמן יותר מאשר בכל פעילות אחרת

כאשר אנשים עם דמנציה נזכרים בשירים, אין הם נזכרים רק במנגינה ובמילים, אלא באסוציאציות ובזיכרונות האישיים הקשורים לשירים אלו

References

- Ackland, S. (2000). The effect of reminiscence music therapy sessions on changes in depressive symptoms in elderly persons with dementia. *Journal of Music Therapy* 37(2), 170-182.
- Bonilha, A. G., Onofre, F., Vieira, M.L., Almeida-Prado, M.Y., & Bordon-Martinez, J.A. (2009). Effects of singing classes on pulmonary function and quality of life of COPD patients. *International Journal of COPD* 4, 1-6.
- Cair, A. A. (2000). The importance of singing with elderly patients. In D. Aldrich (Ed.), *Music therapy in dementia care* (pp. 87-101). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Prickett, C. A., & Devisco, A. M. (2011). Music therapy in dementia treatment. Presentation to the 19th International Symposium on Research in Music Behavior, Barcelona, Spain. Retrieved from: www.19thinternationalsymposiummusic.com
- Ridder, H. M. O. (2003). Singing dialogue: Music therapy with persons in advanced stages of dementia - A case study research design. (Doctoral Dissertation, University of Aalborg, Denmark). Retrieved from: www.musikbiblioteket.aau.dk/dissertation
- Tomario, C. (2002). The role of music in the rehabilitation of persons with neurologic diseases. *Music Therapy Today* (online). Retrieved from: www.writ.info/Musictherapyworld
- Ziv, N., Granot, A., Hai, S., Dassa, A., & Harrov, I. (2007). The effect of background stimulative music on behavior in Alzheimer's patients. *Journal of Music Therapy* 44(4), 329-343.