

Alzheimer Hastalığı Bakımında Müzikten Nasıl Yararlanabiliriz?

Prof. Dr. Şükrü Torun

Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müzik Terapisi Anabilim Dalı
Kurucu Başkanı



Hasta Yakınları ve Bakım Verenler İçin Bilgilendirme

Giriş

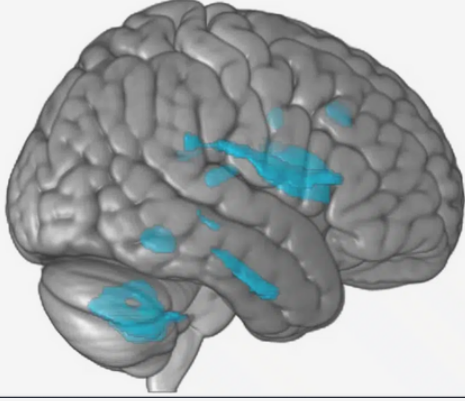
Alzheimer Hastalığında Müzik Terapileri

Alzheimer hastalığı dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla artmakta ve günümüzde yaklaşık 600.000 ailemiz bu hastalıkla mücadele etmektedir.

Alzheimer hastalığı ile mücadelede kurumsal olarak yürütülen nörolojik takip, tedavi ve rehabilitasyon uygulamalarının yanı sıra, destekleyici bakım yaklaşımları da büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda; gelişmiş ülkelerde giderek yaygınlaşan müzik terapi uygulamaları, disipline özgü bilimsel yöntemlerle hastaların ve bakım verenlerin fiziksel, zihinsel, duygusal, psikolojik ve sosyal sağlığına katkıda bulunmaktadır.

Çevreyle etkileşimleri oldukça azalmış bulunan Alzheimer'li hastalarımız için, esas olarak eğitilmiş ve yetkili müzik terapistlerince yapılması gereken müzik terapi müdahalelerinin yanı sıra, hasta yakınlarının ve bakım verenlerin de kolayca gerçekleştirebileceği bazı uygulamalar da mevcuttur. Bu uygulamalar müzik ile beyin arasındaki yaygın ve güçlü etkileşimleri temel almaktadır.





Müzik, tüm beyin alanları ile etkileşimde bulunur. Nörobilim araştırmaları düzenli müzikal etkileşimlerin hastaların beyinde müzik dışı faaliyetlerde görev alan birçok bölgeyi ve bu bölgeler arasındaki sinir yollarını da aktifleştirdiğini göstermektedir.

Müzik belleği ve müzikle ilgili beyin alanlarının Alzheimer hastalığının yol açtığı yıkıma karşı oldukça iyi korunmuş olması büyük bir şanstır. Bu nedenle, müziği anlama-algılama ve müzikten keyif alma becerileri Alzheimer'lı bireylerde yaşam boyu devam edebilmektedir. Bir Alzheimer hastası çok sevdiği yakınlarının adını unutabilir, ama sevdiği şarkıları-türküleri kolayca hatırlar. Bu bağlamda; grup olarak müzik dinlemek, birlikte şarkı söylemek, oynamak-dans etmek gibi aktiviteler çevreyle etkileşime girmeyi kolaylaştırabilir.

Beyinle olan bu çok güçlü ve özel ilişkisi nedeniyle müzik ve müzikli etkinlikler Alzheimer hastalığı bakımında faydalı bir araç olarak kullanılabilir.

Yararlanabileceğiniz Müzik Temelli Uygulamalar

Hastamız için en iyi en etkili müzik hangisidir? Müzik Seçimini Nasıl Yapalım? Müzikli Etkinlikleri Nasıl Uygulayalım?

Müzik-beyin etkileşimlerine yönelik bilimsel araştırmalar, her bireyde aynı etkiyi yapan belirli bir müzik olmadığını gösteriyor.

Bu araştırmalarından ve kendi uygulamalarımızdan yola çıkarak, hastamızla iletişim kurmamızı kolaylaştıran en etkili, en güçlü müziğin; onun tanıdığı-hoşlandığı ve anılarında olumlu bir yeri olan müzik olduğunu söyleyebiliriz. Yani, gerçekleştireceğimiz etkinliklerde kullanacağımız en doğru müzik; hastamızın geçmişte bir şekilde bağ kurmuş olduğu, hatta mümkünse kendi seçtiği müzik olacaktır.

İletişim sorunları nedeniyle hastamızın müzik seçimi yapamadığı durumlarda ise onun kişilik özelliklerine, geçmişteki yaşam tarzına, kültürel yapısına, ilgi alanlarına, alışkanlıklarına ve müzikle ilgili eski yaşantılarına uygun bir çerçevede bizim belirleyeceğimiz müzikler de kullanılabilir. Peki, böyle durumlarda müzik seçiminde nasıl bir yol izleyelim?

- İçinde müzikal özellikler barındıran anılar, ninnilerden başlayarak genellikle kişinin düşün-eğlence-yaş günü-yıl dönümü kutlaması yapılan özel günleriyle ilgili olabilir. Hastamızın sevdiği, eskiden söylediği ya da anılarında yeri olan müzikleri/şarkıları belirlemek için diğer aile üyelerinden veya eski arkadaşlarından yardım alabiliriz.



- Uygun müzik seçimi için başka yollar da denenebilir. Mesela, küçük bir araştırmayla, hastamızın gençlik yıllarına-özellikle 15-30 yaşlarına denk düşen dönemlerde hangi şarkıların popüler olduğunu öğrenerek, bu müziklerden oluşan bir dinleme listesi hazırlayabiliriz. Böyle bir listede büyük ihtimalle ona tanıdık gelecek şarkılar da bulunacaktır.
- Hastalık öncesi yaşantılarında gerçekten bir yeri olan müzikler, Alzheimer hastalarının çoğunda kendi geçmişi ile ilgili olan otobiyografik hafızayı canlandırmaktadır. Daha da önemlisi, müziğin yarattığı fiziksel ve zihinsel canlanma durumu, onlarla olumlu ilişkiler kurmak için çok elverişli bir zemin sunmaktadır. Örneğin; hastanın uyanık olduğu saatlerde bilinen şarkıların grup halinde söylenmesi; depresyon, kaygı ve genel davranış sorunlarını azaltarak birliktelik ve güven duygusunu destekleyen huzurlu bir etkileşim ortamı yaratabilir.
- Etkileşimli bir müzik uygulamasına başlarken hastamızı sürece dahil etmek için 'Birlikte biraz müzik dinleyelim mi?', 'Sevdiğiniz şarkılar hangileriydi?', 'Hadi ... şarkısını beraber söyleyelim!' ya da 'Şu şarkılardan hangisini dinlemek istersiniz?' gibi motive edici, yüreklendirici, yol gösterici ve katılımını kolaylaştırıcı cümlelerle başlamak işe yarayabilir.
- Hasta yakını veya bakım veren olarak özellikle orta-ileri evre Alzheimer hastalarında görülen ajitasyon davranışlarını azaltmak için sözsüz, yumuşak melodiler ve hızlı olmayan bir ritim içeren klasik müzikleri belirli aralıklarla ve 10-15 dakikayı geçmeyecek şekilde bir "ortam müziği" olarak düşük volümde çalabilirsiniz. Ortam müziği uygulamalarında, sözsüz olmak kaydıyla, hastanın kültürel yapısına uygun olarak Klasik Türk Müziği veya Klasik Batı Müziği eserlerini kullanabilirsiniz.

Son olarak; müzik içeren tüm etkinliklerde, bilimsel müzik terapisi perspektifinden önerdiğimiz bazı temel ilkelere  zen göstermeniz yararlı olacaktır:

- Müzik içeren aktiviteler, hastanın başka bir şeyle uğraşmadığı, sakin-uyanık ve etkileşime yatkın olduğu gündüz saatlerinde gerçekleştirilmelidir.
- Uygulama ortamı -telefon, TV, diğer kişilerin sohbeti, evre gürültüsü vb.- rahatsız edici ve dikkat eldirici unsurlardan mümkün olduğunca arındırılmış ve doğal olmalıdır.
- Müzikli uygulamalar hastayı sıkmayacak uzunlukta ( rneğin, 20-30 dakikayı geçmeyecek şekilde) olmalı, müziğin şiddeti hastayı rahatsız etmeyecek, ancak aynı zamanda yeterince iyi işitebileceği bir düzeyde tutulmalıdır.
- **Müzik dinleme sürecinde hasta yakını veya bakım veren kişi mutlaka hastayla birlikte olmalıdır. Müziği** başlatıp ortamdan uzaklaşmak, ortaya çıkabilecek olası rahatsızlıkları gözden kaçırmak yanında müziğin oluşturabileceği iletişim-etkileşim fırsatlarını kaçırmak anlamına gelir. Onunla **‘anda ve birlikte olmak’** müzik aracılığı ile canlanan anılarla ilgili konuşup sohbet etmeyi, duygularını paylaşmayı ve ihtiyaçlarını anlamayı kolaylaştıracak, zaman zaman da müziğe eşlik etmek-oyunmak-dans etmek gibi eğlenceli ve bağlarınıızı güçlendiren etkileşimler yaratacaktır.
- Müzikli etkileşimleri gerçekleştirirken duygusuz ve ruhsuz bir tutumdan uzak olunması şarttır. Uygulamanın her aşamasında **şefkatli, sabırlı, anlayışlı, içten ve güven veren bir davranış örüntüsü sergilenmelidir.**
- Israrcı olmak, Alzheimer hastasını huzursuz edebilmektedir. Birkaç denemeye rağmen hastanızın müzikle hiç ilgilenmediğini veya müzikten hoşlanmadığını/rahatsız olduğunu gözlemliyorsanız, uygulamayı yumuşak bir biçimde sonlandırmalı, kesinlikle israrcı olmamalısınız.

Hastalarınızla sıcak bir bağ kurmak ve günlük yaşantılarınızı güzelleştirmek yanında, onları duygusal, bilişsel ve fiziksel açılardan desteklemek için de müzik çok önemli bir araçtır. Bilimsel müzik terapi uygulamalarının Alzheimer hastalığına dönük bakım pl nları içinde daha fazla yer alması ve dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla gelişmesini diliyoruz.

