



Povzetek projekta Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016-2020 za študijski leti 2018/2019 in 2019/2020

2. odpiranje za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

1. **Polni naslov projekta: Vpliv poslušanja glasbe na psihofizično počutje starostnikov**
 - **V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovo (neustrezno področje izbrišite):**

- 0 – Osnovne in splošne izobraževalne aktivnosti/izidi
- 1 - Izobraževalne znanosti in izobraževanje učiteljev
- 2 - Umetnost in humanistika
- 3 – Družbene vede, novinarstvo in informacijska znanost
- 4 – Poslovne in upravne vede, pravo
- 5 – Naravoslovje, matematika in statistika
- 6 – Informacijske in komunikacijske tehnologije, (IKT) tehnika
- 7 – Tehnika, proizvodne tehnologije in gradbeništvo
- 8 - Kmetijstvo, gozdarstvo, ribištvo in veterinarstvo
- 9 – **Zdravstvo in socialna varnost**
- 10 – Transport, varnost, gostinstvo in turizem, osebne storitve
- 11 - Neopredeljeno po širokem področju

2. V sodelovanju z: (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani _____
Dom starejših občanov Fužine _____

3. Besedilo:

- **Opreделите problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta**

Učinki poslušanja glasbe so raznovrstni, glavni mehanizem delovanja pa je preko vzbujenih čustev in s tem povezane aktivacije različnih možganskih omrežij. Fiziološki učinki se kažejo v srčno-žilnih spremembah, spremembi dihanja, izločanju hormonov, vplivu na imunski sistem ter na mišično napetost. Psihološki učinki glasbe so vidni na področju psihomotoričnega, čustvenega, miselnega in socialnega funkcioniranja posameznika. Glasba se že uporablja kot dodatna terapija, ki prispeva k izboljšanju motorične funkcije, afazije, ter kognitivnih primanjkljajev. Pri uporabi glasbe v medicinske namene v raziskavah poročajo o številnih za zdravje ugodnih učinkih, npr. o zmanjševanju stresa, bolečine, potrebe po pomirjevalih, zmanjševanju epileptičnih napadov, anksioznosti, depresije in izboljšanju spanca ter razpoloženja. Glasba vpliva tudi na avtonomni živčni sistem (AŽS), kjer ima lahko pomirjujoč ali aktivirajoč učinek. Znan je učinek zmanjšanja stresa (znižanje ravni kortizola) preko inhibicije delovanja simpatične veje AŽS, po drugi strani pa naj bi glasba aktivirala parasimpatični AŽS. Študije kažejo, da je preživetje tako zdravih kot bolnih povezano z aktivnostjo parasimpatika. Variabilnost srčne frekvence (HRV), ki je pokazatelj kardialnega indeksa tona vagusa (parasimpatični živec), se pogosto uporablja v psihofizioloških raziskavah in je pomembno povezan s preživetjem, kot tudi s samoregulacijo na kognitivnem, čustvenem in socialnem področju. Kljub enostavni metodi za uporabo, pa so potrebne natančne interpretacije HRV. Na področju HRV v glasbenih raziskavah, kjer zaradi uporabe različnih dražljajev, specifičnih osebnostnih značilnosti ter različne metodologije merjenja HRV, učinki na srčno-žilni sistem še niso jasni in tako ni soglasja o temeljnih protokolih terapevtskega poslušanja glasbe. Zaradi pomanjkanja razumevanja delovanja glasbe na različna bolezenska stanja, glasbena terapija tako v zdravstvenem okolju ni v široki uporabi. V slovenskem prostoru so bile v povezavi z glasbo in medicino narejene nevrofiziološke raziskave na področju možganske aktivacije, na

področju temeljnih fizioloških parametrov pa tovrstne raziskave šele začenjamo. S projektom smo želeli prispevati k razumevanju vpliva glasbe na avtonomni živčni sistem, psihofizično počutje starostnikov ter razumevanju praktičnih vidikov aplikacije glasbe v domovih za starejše.

- **Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta**

Študentje so se spoznali s teoretičnim in praktičnim ozadjem obravnavane tematike. Sprva smo pripravili protokole za izvajanje fizioloških in psiholoških meritev stanovalcev v DSO Fužine, kar pa smo potem zaradi epidemije preusmerili v eksperimentalno delo na Inštitutu za patološko fiziologijo Medicinske fakultete. V laboratoriju so študentje opravljali fiziološke meritve (snemanje EKG, frekvenco dihanja ter prevodnosti kože) predvsem na mlajših starejših prostovoljcih iz Centra aktivnosti Fužine (CAF), kot tudi na mlajših prostovoljcih, ki so služili kot primerjava. Pri tem smo ugotovili, da ima glasba po lastnem izboru, pomembne fiziološke učinke, tako na mlade, kot na starejše. Naknadno smo preko telefona izvajali vprašalnik o občutku skladnosti (SOC). Ugotovili smo, da imajo izbrani prostovoljci v splošnem visok SOC, kar se povezuje z nižjo stopnjo umrljivosti in manj funkcionalnega upada. Priključili smo se ustvarjanju radijske oddaje Glasba povezuje - »S skritim leskom se oglašča zakopan spomin«, ki so jo z namenom zmanjševanja občutkov osamljenosti in ustvarjanja dobrega počutja pri starostnikih tekom časa epidemije pripravili aprila 2020 na programu ARS Radia Slovenije. Pripravili smo anketo o odzivih na radijsko oddajo ter preverili praktično uporabo poslušanja radia v domovih za starejše v času izolacije. Ugotovili smo, da se je večini poslušalcev zdela prijetna in primerna, počutje pa se jim je tekom poslušanja izboljšalo. Z raziskavo o uporabi različnih glasbenih intervencij v domovih za starejše, smo natančneje spoznali razširjenost uporabe glasbe v zdravstvene namene pri tej populaciji. Temelj so bile analize pogovorov z glasbenima terapevtkama ter delovnim terapevtoma. Pripravili smo prispevek z naslovom »Glasba kot sredstvo za spodbujanje psihofizičnega blagostanja starostnikov v domovih za starejše« za Glasbeno-pedagoški zbornik. Del prostovoljcev je sodelovalo tudi v 10-dnevnem poslušanju glasbe od doma, s tem pa smo preverjali praktičnost uporabe poslušanja glasbe pri starejših ter vpliv glasbenega ozadja posameznikov na prijetnost poslušanja.

- **Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti**

Z raziskavo o uporabi glasbe v domovih za starejše po Sloveniji smo ugotavljali na kakšen način se uporablja glasba v domovih za starejše ter kakšne učinke ima na psihofizično počutje starostnikov. Ugotovili smo, da obstajajo temeljne razlike med različnimi glasbenimi dejavnostmi, specialnimi glasbenimi dejavnostmi in glasbeno terapijo. Najpogostejšo obliko uporabe glasbe v domovih za starejše v slovenskem prostoru predstavljajo različne glasbene dejavnosti, kot so prepevanje, poslušanja radia, spremljava telesne aktivnosti z glasbo, udeležba na kulturno-družabnih dogodkih, ki jih prirejajo domovi. Starostniki imajo najraje petje, predvsem ljudskih pesmi ali pesmi iz njihove mladosti, pa tudi igranje in poslušanje glasbe. Področje glasbene terapije, še posebej pa njena uporaba pa je v Sloveniji še precej nepoznana in je dostopna majhnemu krogu. Pomembno področje je uporaba glasbe pri osebah z demenco, pri čemer je s prehodi v višje faze demence ključno terapevtsko spremljanje odzivov starostnika na glasbo. Z raziskavo o uporabi različnih glasbenih intervencij v domovih za starejše smo pokazali, da obstaja mnogo oblik terapij z glasbo, ki pa v slovenskem prostoru, niso dovolj izkoriščene. Z analizo anket o odzivih na radijsko oddajo smo ugotovili, da se je tekom časa epidemije s Covid-19 poslušanje radijske oddaje pokazalo kot ugodno pri zmanjševanju občutka osamljenosti in izolacije. Pri sodelovanju in oblikovanju radijske oddaje smo izpostavili ravno zdravstveni vidik uporabe glasbe, ki je preko nacionalnega radia dosegel širši krog ljudi. Z meritvami na prostovoljcih smo ugotavljali kakšna je najbolj primerna izbira glasbe (izbrana s strani raziskovalcev ali izbrana s strani preiskovancev) in kakšna je najbolj primerna dolžina terapije (enkratna, večdnevna). S tem znamo bolje oceniti pomembnost predvajanja glasbe v domovih za starejše, kar bodo v domovih za starejše lahko uporabili kot vodilo pri uporabi glasbe v terapevtske namene. Z raziskavami fizioloških vplivov glasbe se bomo ukvarjali tudi v prihodnje. Projekt je bil izrazito multidisciplinaren, na njem so sodelovali ljudje različnih strok, kar je omogočalo bogatenje in plemenitenje posameznikov, ki so bili vključeni v projekt. Projekt je bil tudi izrazito medgeneracijski, saj so se oblikovala sodelovanja ter prenosi znanja in izkušenj med različnimi generacijami. Poslušanje glasbe je nefarmakološka, cenovno dostopna in neinvazivna metoda zdravljenja. Poslušanje glasbe, posamezno, predvsem pa v skupini, omogoča povezovanje med ljudmi, ki je osnova dobrega razvoja in ohranjanja zdravja vsakega posameznika, tudi starostnikov.

4. Priloge:

- Slikovno gradivo: Priložite vsaj dve sliki npr. sliko končnega produkta, sliko študentov pri delu na projektu, sliko s sestankov ipd. Pri pošiljanju slik bodite pozorni, v kolikor gre za končni produkt, da bo zadoščeno zahtevam glede informiranja in obveščanja (ustrezni logotipi itd.).

