

LOOVTERAAPIA

võimalused aktiivsena vananemise toetamisel

Eha Rüütel
Signe Krikmann
Malle Luik

Tallinna Ülikool
Loodus- ja terviseteaduste instituut



Tervisedenduse konverents 2017: Toetades tervena ja aktiivsena vananemist
2. juuni 2017

Loovteraapia on loovus- ja kunstipõhiste meetodite ja tehnikate psühhoterapeutiline rakendamine tervise ja heaolu soodustamiseks.

- muusikateraapia
- kunstiteraapia (visuaalkunstiteraapia)
- draamateraapia
- tantsu- ja liikumisteraapia

Loovterapeudiks saab õppida Tallinna Ülikooli kunstiteraapiate magistriõppes.

Loovterapeudi kutsestandard:

<http://www.kutsekoda.ee/et/kutseregister/kutsestandardid/10543799>

Eesti Loovteraapiate Ühing: <http://www.loovteraapiad.ee>

Loovteraapia

Loovteraapia sekkumistasandid

Diagnostiline

Psühhoterapeutiline

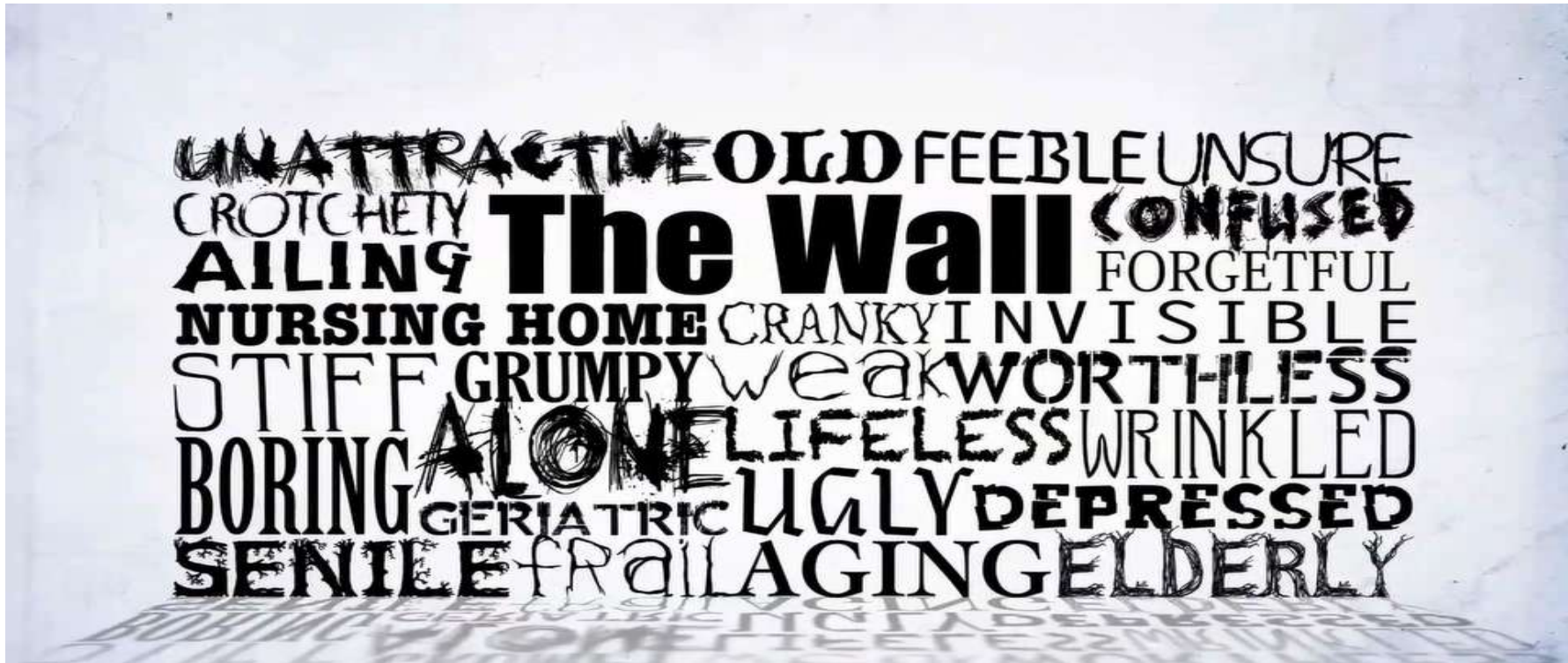
Funktsionaalne

Rekreatiivne

Palliativne

The Wall: How the Arts Can Improve Aging

Russ Haan



Aroha Philanthropies, 2014, <https://vimeo.com/163443049>

Olulised märksõnad

TEMPO – vananedes inimese tempo aeglustub kooskõlas kehaprotsesside aeglustumisega. Ühiskonnas toimetavad erinevas vanuses inimesed omas rütmis. Nooremad on kiiremad. Generatsioonide rütmide kokkupuuted on vaid hetkelised.

AEG LUUA mõistmist, läbi HETKEDE, kui erinevad tempod kohtuvad – nähtus, mida muusikateraapias teatakse kui ISO printsiipi (Altshuler, 1948), muusikalise kontakti eelduseks on terapeudi poolt väljendatud helide-muusika tempo ühtimine patsiendi mentaalse tempoga (Benenzon, 1999).

Tempo kooskõla põhimõtet võib laiendada inimsuhetele üldiselt, see on aluseks SUHTE KVALITEEDILE.

Loovteraapia toimest

Aktiivselt vananemine: meeleolu paranemine, ärevuse vähenemine, enesehinnangu tõus, heaolu tõus (Kim, 2013).

Depressiooni sümptomite vähenemine (Istvandity, 2017; Zhao, 2016).

Alzheimer: vähenenud apaatia ja elukvaliteedi tõus (Hattori jt, 2011).

Dementsus: haiguse aktsepteerimine ja sellega toimetulek, suhtlemisoskuste paranemine (Schmitt ja Frolich, 2007).

Füüsiline vorm: tants suurendab lihasjõudu, vastupidavust, tasakaalu jm füüsilisi funktsioone vanemaealistel (Hwang ja Braun, 2015); tants kui tõhus treenimisviis vanemaealistele parandamaks motoorset funktsiooni ja vaimset heaolu (Śliwka jt, 2015).

Erinevate tantsu ja liikumise vormide rakendamisel probleemne käitumine vähenes, suurenes sotsiaalne suhtlus ja nauding tegevustest nii hooldekodu elanikel kui töötajatel (Guzmán-García jt, 2013).

Uuringud on näidanud ...

- Guzmán-García, A., Hughes, J. C., James, I. A., and Rochester, L. (2013). Dancing as a psychosocial intervention in care homes: A **systematic review** of the literature. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28 (9), 914-924.
- Istvandity, L. (2017). Combining music and reminiscence therapy interventions for wellbeing in elderly populations: A **systematic review**. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 28, 18-25.
- Hwang, W-N. P., and Braun, K. L. (2015). The effectiveness of dance interventions to improve older adults' health: A **systematic literature review**. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 21(5), 64-70.
- Maujean, A., Pepping, C. A., and Kendall, E. (2014). A **systematic review** of randomized controlled studies of art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 31(1) , 37–44.
- Kim, S. K. (2013). A randomized, controlled study of the effects of art therapy on older Korean-Americans' healthy aging. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1), 158–164. doi:10.1016/j.aip.2012.11.002
- Hattori, H., Hattori, C., Hokao, C., Mizushima, K., & Mase, T.(2011). Controlled study on the cognitive and psychological effect of coloring and drawing in mild Alzheimer's disease patients. *Geriatrics and Gerontology International*, 11(4), 431–437. doi:10.1111/j.1447-0594.2011.00698x
- Śliwka, A., Filar-Mierzwa, K. and Marchewka, A. (2015). Use of choreotherapy in the process of function improvements in older adults. A **systematic review** . *Rehabilitacja Medyczna*, 19(3),16-27.
- Schmitt, B., and Frolich, L.(2007). Creative therapy options for patients with dementia: A **systematic review**. *Fortschritte der Neurologie Psychiatrie*, 75(12), 699-707.
- Zhao, K., Bai, Z. G., Bo, A., and Chi, I. (2016). A **systematic review and meta-analysis** of music therapy for the older adults with depression. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 31, 1188–1198.

Viidatud uuringud

Projektid

- „Loovteraapia teenuste väljatöötamine ja pakkumine dementsusega eakatele" 2013-2014
- „Loovteraapia dementsusega eakatele ja nende pereliikmetele“ 2014-2015

Finantseerijad: Hasartmängumaksu Nõukogu, USA Suursaatkond, Tallinna Ülikool

Projektide rakendus

- TLÜ üliõpilaste loovteraapia praktika hooldekodudes, sotsiaalkeskustes alates 2013
- Õppevahend: <http://loovteraapia.weebly.com/>



LOOVTERAAPIA DEMENTSUSEGA EAKATELE JA NENDE PERELIIKMETELE

Signe Krikmann, MSc, Tallinna Ülikool

A Dose of Creativity

Aroha Philanthropies



<https://vimeo.com/148522971>

Tervis

- Vähenenud vajadus arsti visiitide, haiglaravi ja ravimite järele
- Paranenud meeleolu
- Paranenud tasakaal
- Paranenud mälu

Eneseteadlikkus

- Teine võimalus elus – õppimine, kasvamine enese leidmine
- Usk enesesse
- Uhkus enese üle

Identiteet

- Kunstnik, näitleja, poeet

Kuuluvuse tunne

Koolitus

- loengud
- töötoad
- Supervisioon

Õppevahend:

<http://loovteraapia.weebly.com/>

Loovteraapiate rakendamine

- **Töötoad 3x nädalas projektis osalevates hooldusasutustes:**

Tallinna Kesklinna Sotsiaalkeskuses

Tallinna Mustamäe Sotsiaalkeskuses

Tallinna Diakooniahaiglas

Iru Hooldekodus

kunstiteraapia, muusikateraapia, tantsu- ja liikumisteraapia töötoad

- **Töötoad dementsusega inimestele ja nende pereliikmetele**

Loovteraapia

Võimaldab kommunikatsiooni ka siis, kui verbaalne suhtlus on piiratud, takistatud, soovimatu või võimatu.



Võimaldab koguda lisainfot, täiendamaks kliinilisi intervjuusid ning võib olla abiks diagnoosimisel.

Fotol on kunstiteraapias valminud savitöö, millel on näha taju muutused näo kujutamisel.

Loovteraapia

Võimaldab loova protsessi kaudu jõuda oluliste ressursside ja konstruktiivsete lahendusteni.



Loomingulises protsessis pudelist vaasi kujundamine tegi nähtavaks esteetika ja käelised oskused, mis üllatasid ka kunstitöö autorit ennast.

Foto: <http://www.diakooniahaigla.ee/pictures.php>



Kunstiteraapia protsess



Foto: <http://www.diakooniahaigla.ee/pictures.php>



Muutused kunstitöös ilmnevad aja jooksul vaevu hoomataval moel, ilmnedes selles, kuidas eakas inimene laiendab oma väljenduse ulatust ja võtab kunstitöös suuremaid riske...

Fotod: <http://www.diakooniahaigla.ee/pictures.php>



... või arendab sotsiaalseid suhteid ja loob sidemeid teiste inimestega grupis (Alders, 2013)

Tantsu- ja liikumisteraapia Tallinna Diakooniahaiglas

Fotod:

<http://www.diakooniahaigla.ee/pictures.php>



Loovteraapiagrupp dementsusega eakatele ja nende pereliikmetele

Eesmärk

- Toetada dementsusega inimesi ja nende pereliikmeid, pakkudes dementsusega inimestele võimalust mälestustöö ja loovtegevuste kaudu säilitada kognitiivseid oskusi ja sotsiaalsed toimetulekut, toetada heaolu.
- Säilitada lähedasi sidemeid dementsusega vanemate ja nende hooldajatest laste vahel. Pakkuda turvalist keskkonda, kohtumisesks teiste peredega, kes on samasuguses olukorras ning mälestustöö ja loovtegevuse kaudu jagada mälestusi ja kogemust.

Grupp

- Neli perekonda – neli tütar, kolm ema ja üks isa.

Grupitöö

- Grupp käis koos neli kuud, kaks korda kuus – seitse grupisessiooni ja kaks kunstimuuseumi külastust

Töötoad

- Mitmesugused teemad, soodustamaks mälestustööd (lapsepõlv, kooliaastad, tööelu, lapsed ja lapselapsed, tähtpäevad ja nende tähistamine).
- Dementsusega inimeste pereliikmed täiendasid oma vanemate mälestuste põhjal jutustatud lugusid enda mälestuste ja lugudega.
- Kasutati muusikat ja mitmesuguseid visuaalkunsti vahendeid (värvid, savi jms), stimuleerimaks ajutegevust käelise tegevuse kaudu.
- Loovtegevuste ajal said pereliikmed valida, kas osalevad tegevuses koos oma vanemaga või teevad oma kunstitöö, samal ajal, kui terapeut tegeles dementsusega pereliikmetega.

Kunstimuuseumi külastamine

- Korraldati kaks ringkäiku muuseumis.
- Pärast ringkäiku viidi läbi töötuba, kus pereliikmed said koos osaleda loovtöös.
- Muuseumikülastus lõppes tassi kohviga muuseumi kohvikus.
- Muuseumikülastus pigem perekondlik sündmus, kus keskenduti inimestele ja nende vaheliste suhete tugevdamisele, mitte haigusele.

Loovteraapiaprojektide tulemused

Institutsionaalne vaatenurk

- Hooldusasutuste töötajad õppisid eakaid kliente vaatlema ja nägema uue vaatenurga alt.
- Uute materjalide ja tehnikate kasutamine, ideed loovtegevuste rakendamiseks klientidega igapäevatoos.
- Positiivsed muutused asutuse atmosfääris.

Dementsusega klientide juures märgatud muutused

- Stressi vähenemine
- Erksus, aktiivsus ja rõõmsameelsus teraapiapäevadel, rahulik ja lõdvestunud seisund pärast sessioone
- Positiivsed muutused käitumises (julgus, valmisolek eksperimenteerida)
- Uute oskuste ilmnenemine, millest kellelgi aimu ei olnud.

Kursusel osalenud hooldusasutuse töötajate ja üliõpilaste vaatenurk – õppimiskogemus

- Kuidas aktsepteerida klientide mäluprobleeme
- Kuidas olla tundlik ja delikaatne kliendi elu sündmuste suhtes
- Kuidas aeglustada tempot
- Kuidas saada aru kliendi mitte-verbaalsetest ja emotsionaalsetest reaktsioonidest
- Kuidas luua kunstitegemise kaudu kliendiga terapeutiline side
- Kuidas pidada meeles, et kliendid võivad olla oma tööde suhtes väga kriitilised
- Kuidas teha koostööd interdistsiplinaarse meeskonnaga

Pereliikmete vaatenurk

- Arusaamine selliste gruppide vajalikkusest
- Arusaamine, et vajavad aega, mil saavad tulla välja hooldaja rollist
- Uus vaatenurk – vanema nägemine erinevates rollides
- Suhte paranemine, suhtlemise hõlbustamine

Dementsusega vanemate juures märgatud muutused

- Avarumine - isolatsiooni vähenemine, suurem huvi ümbritseva vastu.
- Sotsiaalsete oskuste paranemine, kõne paranemine.
- Varasemate (käsitöö)oskuste meenutamine ja taas kasutusele võtmine, kunstivahendite kasutamisega seotud uute oskuste omandamine, mis mõnel juhul võeti kasutusse ka kodus.
- Erksate värvide ilmumine kunstitöösse.
- Välimusele tähelepanu pööramine.

MUUSIKA JA EAKAD

Malle Luik (PhD)

**Loovterapeut-muusikaterapeut
TLÜ loodus- ja terviseteaduste instituut
mallel@tlu.ee**



MUUSIKA JA EAKAD

- Võrreldes teiste psühholoogiliste sekkumistega, peetakse muusikat parimaks vahendiks eakate aktiivse osalemise kindlustamiseks ühistegevuses.
- Tänu muusika motiveerivale ja emotsioonideküllasele rollile, omab aktiivne osalemine muusikas võimsat mõju tervisele ja heaolule. Koorilaulus ja orkestris kaasneb ka sotsiaalsete suhete paranemine.
- Neuroteadlaste kinnitusel toodab aju dopamiini- heaolu transmitterit - muuhulgas ka siis, kui inimene tegeleb muusikaga (Wheeler, 2015).

MUUSIKA JA TERAAPIA

- **Muusika teraapiline rakendamine**- on teadlik muusika kasutamine inimese mõjutamise eesmärgil, kus arvestatakse uurimistulemusi muusika toimest psüühikale ja füsioloogiale.
- **Muusikateraapia**- on tõenduspõhine teraapiavorm, milles professionaalne muusikaterapeut rakendab muusikat ja muusikalisi tegevusi terapeutilises suhtes indiviidi või grupiga süstemaatiliselt ja eesmärgipäraselt inimese füüsilise, psüühilise ja/või vaimse tervise säilitamiseks või parandamiseks või haiguste ja häirete ennetamiseks (WFMT, 2011).

MUUSIKATERAAPIA EESMÄRGID

ERINEVATE VAJADUSTE täitmine

- Psühhosotsiaalsed
- Eksistentsiaalsed
- Füüsilised vajadused
(sümptomite leevendamine)



MUUSIKATERAAPIA MEETODID

I Retseptiivsed meetodid, e. muusika kuulamisega seotud tehnikad:

- muusika kuulamine (lindistatud või elav muusika)
- muusikalised kujutlused
- rahustav kuulamine e. relaksatsioon

II Ekspressiivsed meetodid, e. muusika mängimisega ja laulmisega seotud tehnikad:

- vokaalsed tehnikad (nt. laulmine, hääleharjutused)
- muusikaline improvisatsioon (instrumentidel või häälega)
- kompositsioonimeetodid (nt. laulu kirjutamine ja salvestamine)

TÖÖVIISID EAKATEGA

- **Patsiendi jaoks tähendusrikka muusika taasesitamine (identiteet):** elav esitus terapeudi ja/ või teiste osalejate poolt, lindistatud muusika kuulamine, eksisteeriva laulu sõnade muutmine.
- **“Uue” muusika avastamine:** terapeutiline laulu kirjutamine, improvisatsioon või tundmatu muusika kuulamine.
Elav muusika keskkonnas: koori-, ansamblilaul ja kontserdid pakumaks võimalusi kaasata patsienti, tema pereliikmeid ja töötajaid individuaalsel või seotud tasandil.
- **Terapeutilised muusikatunnid**
- **Sotsiaalne tantsimine**
- **Juhendatud kujutlused muusika saatel:** relaksatsioon, GIM
- **Vibroakustiline teraapia**

TÖÖVIISID EAKATEGA

- **Muusikapõhiste kingituste või pärandi loomine:** laulu kirjutamine, muusikalised audiovisuaalsed salvestused.
- **Verbaalsed meetodid koos ülalmainituga:** muusikal baseeruv nõustamine, laulusõnade analüüs, tagasivaade muusikale ja elule, muusikalistele kingitustele ja päranditele sõnumite ning jutustuste lisamine.
(Ridder, 2005; Wheeler, 2015)
- Näited: **eakate segakoor Young @Heart (MA, USA)**
https://www.youtube.com/watch?v=nSf398_3VcA&index=8&list=RDfOXdX8d8i4M
https://www.youtube.com/watch?v=xwpyDP_PjEM
Drumming seniors - <https://www.youtube.com/watch?v=ZIH0sELA6-Y>
Making exercise fun through drumming -
<https://www.youtube.com/watch?v=imXohrKPqDA>

MUUSIKATERAAPIA JA DEMENTSUS

1. Grupiteraapia (kaasab ka hooldajad) sisaldab:

- soovilaule, tuttavate laulude **laulmist** ja elava muusika kuulamist
- vibrotaktilist vastust (nt. trummi mängimine & trumm on kliendi süles)
- sotsiaalsed tantsu
- improvisatsiooni

2. Individuaalne muusikateraapia (s.h. vibroakustiline teraapia)

3. Lindistatud muusika kuulamine ja muusikalised meenutused

4. Individuaalse kaasamängimise sessioonid

(McDermott et al. 2013, Ridder 2005)

MUUSIKATERAAPIA JA DEMENTSUS

Näited:

- Music Unlocking Memories - Andrew Knights
https://www.youtube.com/watch?v=B7w5hIbxn_w
- Music therapy comforts, soothes those with varying degrees of dementia
https://www.youtube.com/watch?v=4V5U9jUt0_E&t=133s
- Henry- Alive Inside (2014)
<https://www.youtube.com/watch?v=SKO1ODNgbxs>
- Parkinson's and Music Therapy
<https://www.youtube.com/watch?v=a-5LdT9zHPM>



TÄNAME!

EHA RÜÜTEL
SIGNE KRIKMANN
MALLE LUIK

Tallinna Ülikool
Loodus- ja terviseteaduste instituut