



**eUTOPIA**  
Alliance of 10 European Universities

# Umetnost v življenju oseb z demenco



**FSD**

UNIVERZA V LJUBLJANI  
Fakulteta za socialno delo

# UMETNOST V ŽIVLJENJU OSEB Z DEMENCO

---

## Avtorice:

doc. dr. Anamarija Kejžar, doc. dr. Katarina Galof, Anja Hren, FSD,  
Hanna Kašnar, ZF DT, Amadeja Grešovnik, ZF DT, Neža Zorec, ZF DT.

## Uredili:

Doc. dr. Katarina Galof in doc. dr. Anamarija Kejžar

## Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, 2024

## POVEZANE SKUPNOSTI EUTOPIA IN IZZIVI NA PODROČJU PODNEBNIH REŠITEV

v okviru RSF ukrepa »Razvoj vsebine inovativnih transnacionalnih  
učnih skupnosti na področju na izzivih temelječih raziskav ter  
inovacij znotraj partnerstva evropskih univerz EUTOPIA«  
(ukrep S.E.1.2)

## Trajanje projekta:

1.3.2024 do 30.9.2024

# KAZALO

---

UMETNOST V ŽIVLJENJU OSEB Z DEMENCO	4
VRSTE UMETNOSTI V DOMOVIH ZA STAREJŠE, KI IMAJO DEMENCO	5
Uvod	5
Umetnost in reminiscenca	6
Aktivnosti z uporabo umetnosti	6
Učinki vključevanja aktivnosti z uporabo umetnosti pri osebah z demenco	9
Primeri dobre prakse vključevanja aktivnosti z uporabo umetnosti doma in v svetu	11
Izzivi in priložnosti	13
Osnovna priporočila glede izvajanja	14
Viri in literatura	16
UČINKI	19
Uvod	20
Predstavitev posameznih primerov	22
Intervencije v sklopu muzejev in galerij z umetniško delavnico	23
Izzivi in priložnosti	26
Priporočila za izvajanje intervencij	27
Viri in literatura	29
PRIMERI DOBRE PRAKSE IZVAJANJA AKTIVNOSTI S POMOČJO UMETNOSTI V EVROPI	32
Uvod	32
Primeri dobre prakse izvajanja aktivnosti ti s pomočjo umetnosti v Evropi	33
Uporaba več različnih vrst umetnosti	42
Izzivi in priložnosti	47

PRIPOROČILA ZA IZVAJANJE	48
Priporočila za oblikovanje programa terapije s pomočjo vizualnih umetnostnih aktivnosti	48
Viri in literatura	50
PRIMERI DOBRE PRAKSE IZVAJANJA AKTIVNOSTI S POMOČJO UMETNOSTI V AZIJI IN ZDA	52
Uvod	52
Vrste umetnosti	53
Azija	57
Učinki umetnostne terapije na demenco	58
Japonska	59
Južna Koreja	59
Kitajska	59
Singapur	60
Izzivi pri izvajanju umetnostne terapije	60
Priložnosti pri izvajanju umetnostne terapije	61
Priporočila za izvajanje	62
Viri in literatura	64

# UMETNOST V ŽIVLJENJU OSEB Z DEMENCO

---

V preteklem desetletju se je raziskovanje in praktična implementacija aktivnosti z uporabo umetnosti izkazala kot bistvena komponenta oskrbe oseb z demenco, še posebej v domovih za starejše. Demenca, kompleksen nevrodegenerativni sindrom, ki zaznamuje kognitivne, vedenjske in čustvene funkcije, predstavlja izzive tako za posameznike kot tudi za strokovnjake na področju socialne oskrbe in zdravstvene nege. V takšnem okolju se vključevanje aktivnosti z uporabo umetnosti kaže kot ključno orodje za izboljšanje kakovosti življenja in splošnega počutja oseb z demenco.

Umetnost je že dolgo prepoznana kot močno orodje za izražanje čustev, spodbujanje kreativnosti in vzpostavljanje komunikacije. V zadnjem času pa so se njene terapevtske vrednosti razširile tudi na področje nevrodegenerativnih motenj, kot so Alzheimerjeva bolezen, Parkinsonova bolezen in druge oblike demence. Ena izmed ključnih tehnik, ki jo umetnost uporablja pri delu z osebami z nevrodegenerativnimi motnjami, je reminiscenca.

V tem prispevku bomo raziskali različne vidike uporabe aktivnosti ki vključujejo elemente umetnosti v domovih za starejše pri obravnavi oseb z demenco. Pregledali bomo tako izzive kot tudi priložnosti, ki jih prinaša ta pristop, in predstavili smernice za učinkovito implementacijo aktivnosti z uporabo umetnosti v takšnem okolju. Že izvedene študije so pokazale, da lahko umetnost pozitivno vpliva na dobro počutje in kognitivne sposobnosti oseb z demenco (Spector, Orrell, & Woods, 2016). Na podlagi teh spoznanj lahko oblikujemo strategije, ki bodo pripomogle k izboljšanju oskrbe in kakovosti življenja tistih, ki se soočajo z oskrbo oseb z demenco.

# VRSTE UMETNOSTI V DOMOVIH ZA STAREJŠE, KI IMAJO DEMENCO

## UVOD

---

V zadnjem desetletju je preučevanje vloge aktivnosti na področju uporabe umetnosti postalo ključno področje tako raziskovanja kot tudi praktične uporabe pri obravnavi oseb z demenco, še posebej v okviru domov za starejše. Demenca predstavlja kompleksen izziv, ki vpliva na različne vidike posameznikovega življenja, vključno s kognitivnimi, vedenjskimi in čustvenimi funkcijami. V tem kontekstu se umetnost izkazuje kot pomembno orodje za izboljšanje kakovosti življenja in splošnega počutja ljudi, ki imajo diagnosticirano demenco in posameznikov, ki se soočajo z oskrbovanjem teh oseb.

Ker se število posameznikov s to boleznijo povečuje, postaja nujno, da se poiščejo in razvijejo alternativni pristopi za njihovo oskrbo in podporo. Aktivnosti na področju umetnosti se izkažejo kot pristop, ki ponuja inovativne možnosti za izboljšanje življenja teh posameznikov. Namen dela na projektu je pregledati različne izzive in priložnosti, ki se pojavljajo pri vključevanju aktivnosti z uporabo umetnosti v okviru domov za starejše pri obravnavi oseb z demenco ter njihove primere dobrih praks.

Praksa že kaže na pozitivne rezultate, ki jih prinaša vključevanje v aktivnosti na področju uporabe umetnosti v življenje oseb z demenco. Številne raziskave so pokazale, da umetnost lahko pozitivno vpliva na njihovo počutje in kognitivne sposobnosti (Spector, Orrell, & Woods, 2016).

Ker se pojavljajo številni izzivi, povezani z izvajanjem aktivnosti na področju uporabe umetnosti v domovih za starejše, le ti zahtevajo premišljeno in strokovno usmerjeno obravnavo. Zato je ključnega pomena, da se osredotočimo na identifikacijo najboljših praks in razvoj smernic za učinkovito izvajanje aktivnosti z uporabo umetnosti v tem okolju. Poleg tega je treba upoštevati tudi individualne potrebe in želje posameznikov ter zagotoviti ustrezno podporo in

usposabljanje zaposlenih. Skupni cilj je ustvariti okolje, ki omogoča izražanje, ustvarjalnost in sodelovanje ter tako prispeva k izboljšanju kakovosti življenja oseb z demenco v domovih za starejše.

## UMETNOST IN REMINISENCA

---

Aktivnost na področju umetnosti je širok pojem, ki vključuje različne oblike ustvarjalnega izražanja, kot so slikarstvo, kiparstvo, glasba, ples, gledališče in literatura. Vsaka izmed teh oblik ima edinstvene lastnosti, ki jih je mogoče uporabiti za terapevtske namene, zlasti pri osebah z nevrodegenerativnimi motnjami.

Reminiscenca je proces obujanja preteklih spominov, običajno s pomočjo zunanjih spodbud, kot so fotografije, glasba, vonjave ali predmeti. Ta proces pomaga osebam z nevrodegenerativnimi motnjami ohraniti svojo identiteto, izboljšati razpoloženje in okrepiti občutek lastne vrednosti (Woods et al., 2018).

Reminiscenca in aktivnosti na področju umetnosti so tesno povezane, saj umetniški izrazi pogosto izzovejo spomine in čustvene odzive, ki so ključni za proces reminiscence. Na primer, poslušanje glasbe iz mladosti lahko priključijo spomine na določene dogodke ali obdobja življenja. Slikanje prizorov iz preteklosti lahko pomaga osebi z demenco, da se poveže s svojimi spomini in jih deli z drugimi.

## AKTIVNOSTI Z UPORABO UMETNOSTI

---

Pri vključevanju aktivnosti na področju umetnosti v domove za starejše pri osebah z demenco je ključno upoštevati individualne potrebe in preference. Izbrati je potrebno ustrezne vrste aktivnosti z uporabo umetnosti, ki lahko pozitivno vplivajo na njihovo dobro počutje in kakovost življenja.

Nekatere uveljavljene umetniške zvrsti, ki so se izkazale za koristne pri obravnavi oseb z demenco v domovih za starejše, predstavljamo v nadaljevanju.

**LIKOVNA TERAPIJA** je ena od uveljavljenih praks v obravnavi osebe z demenco, ki se osredotoča na uporabo likovnih medijev, kot so slikanje, risanje in oblikovanje, kot terapevtsko orodje. Ta oblika terapije omogoča posameznikom, tudi tistim s hudimi kognitivnimi okvarami, izražanje čustev, spominov in izkušenj skozi umetniško ustvarjanje. Ko se posamezniki izražajo skozi likovno umetnost, lahko to služi kot način za ohranjanje kognitivnih funkcij, kot so spomin, pozornost in koncentracija, kar je ključno pri obravnavi osebe z demenco (American Art Therapy Association, 2017).

Likovna terapija omogoča posameznikom, da se izražajo na način, ki presega verbalno komunikacijo, kar je še posebej pomembno za posameznike, ki imajo težave pri izražanju svojih misli in čustev na tradicionalen način. Slikanje in risanje lahko postaneta način za premostitev jezikovnih ovir in omogočata posameznikom, da izražajo svoje notranje doživljanje in občutenje na kreativen način.

Poleg tega je likovna terapija lahko izjemno koristna pri izboljšanju samopodobe osebe z demenco. Ko posameznik ustvari nekaj novega in estetsko prijetnega, lahko to poveča njihovo samozavest in občutek lastne vrednosti. Tudi če so kognitivne sposobnosti osebe z demenco že močno prizadete, lahko proces ustvarjanja umetniškega dela prispeva k občutku dosežka in ponosa.

Pomemben vidik likovne terapije pri obravnavi osebe z demenco je tudi spodbujanje socialne interakcije. Skupinske likovne aktivnosti v domovih za starejše omogočajo stanovalcem, da delijo svoje izkušnje, ideje in ustvarjalne procese z drugimi. To ustvarja okolje, ki spodbuja medsebojno podporo, empatijo in povezanost med udeleženci ter prispeva k izboljšanju njihovega socialnega in čustvenega počutja.

**GLASBENA TERAPIJA** je eden najbolj raziskanih in učinkovitih pristopov pri obravnavi osebe z demenco v domovih za starejše. Poslušanje glasbe ali aktivno igranje glasbil lahko znatno prispeva k izboljšanju kakovosti življenja osedbe z demenco. Študije so pokazale, da ima glasba pozitiven vpliv na njihovo duševno počutje, saj lahko pomaga pri zmanjševanju stresa, tesnobe in depresije ter spodbuja pozitivna čustva (American Music Therapy Association, 2020).

Pomembno je, da se glasbena terapija prilagodi posameznikovim potrebam in preferencam. Prilagojena glasba, ki je povezana z njihovo mladostjo ali

pomembnimi dogodki v življenju, je lahko še posebej učinkovita. Ta osebna povezava s poslušano glasbo lahko sproži spomine in čustva ter prispeva k občutku povezanosti s preteklimi izkušnjami.

Pri izvajanju glasbene terapije v domovih za starejše se vse pogosteje uporabljajo različni posnetki glasbe, ki so dostopni na socialnih omrežjih, kot je YouTube. Strokovnjaki, kot so socialne delavke, delovni terapevti in oskrbovalci, ustvarjajo personalizirane sezname skladb in zvrsti, ki so bile pomembne za posameznike v preteklosti. Ta prilagojeni izbor glasbe omogoča osebi z demenco, da ponovno doživi pozitivne izkušnje in občutke, povezane s preteklimi dogodki.

Glasbene aktivnosti v okviru terapije lahko potekajo individualno ali v skupini. Vključujejo različne dejavnosti, kot so petje, poslušanje glasbe, improvizacija ali igranje na inštrumente. Glede na sposobnosti in interese osebe z demenco se lahko te aktivnosti prilagodijo, da ustrezajo njihovim potrebam. Osebe z demenco se vključujejo aktivno, kot je npr. igranje na inštrumente ali petje, ali pasivne, kot glasbo poslušajo in uživajo v njej (Raglio, Pavlic & Bellandi, 2018).

**PLESNA TERAPIJA** se je izkazala za izjemno učinkovit pristop pri obravnavi osebe z demenco v domovih za starejše. Enostavni plesni gibi ali plesni terapevtski pristopi lahko prinesejo številne koristi posameznikom s to boleznijo. Pomembno je, da se pri plesni terapiji uporabljajo preprosti gibi, ki so prilagojeni sposobnostim in omejitvam osebe z demenco. Takšni gibi ne le izboljšujejo gibalne sposobnosti, temveč tudi vzpostavljajo stik med stanovalci in zaposlenimi v domu za starejše.

Plesna terapija spodbuja aktivnost in sodelovanje ter omogoča posameznikom, da se izražajo skozi gibanje. To je še posebej pomembno pri tistih, ki imajo težave pri verbalnem izražanju svojih čustev in misli. Plesne aktivnosti lahko služijo kot način izražanja in komunikacije, ki presegata jezikovne ovire.

Poleg tega ima plesna terapija tudi pozitiven vpliv na čustveno stanje posameznikov. Ples in gibanje lahko sproščata endorfine, ki pozitivno vplivajo na razpoloženje in občutke sreče. Skupinske plesne aktivnosti pa spodbujajo občutek povezanosti in skupnosti med sodelujočimi.

Zato je plesna terapija v domovih za osebe z demenco postala nepogrešljiv del programa izvajanih aktivnosti. Pri izvajanju terapije je ključnega pomena, da se upoštevajo individualne potrebe in zmožnosti posameznikov ter da se ustvari

spodbudno in varno okolje, ki omogoča izvajanje plesnih aktivnosti (Association for Dance Movement Therapy UK, 2020).

**PRIPOVEDOVANJE ZGODB**, bodisi skupinsko ali individualno, lahko sproži globoke spomine in omogoči posameznikom, da delijo svoje življenjske izkušnje ter občutke z drugimi. To lahko pomembno vpliva na njihovo čustveno stanje in socialno interakcijo.

Pripovedovanje zgodb spodbuja tudi verbalno izražanje, kar je lahko še posebej koristno pri posameznikih, ki imajo težave s komunikacijo zaradi demence. Tovrstni posamezniki ob pripovedovanju zgodb postanejo bolj samozavestni pri izražanju svojih misli in občutkov ter se hkrati bolje razumejo in povežejo z drugimi (Davies, 2012).

**DELO Z GLINO** omogoča posameznikom, da se izrazijo na fizični ravni, kar lahko pomaga pri sproščanju stresa in izražanju globokih čustev, ki jih morda ne morejo verbalno izraziti. Prav tako ohranja in izboljšuje motorične spretnosti, saj zahteva natančnost in koordinacijo gibov. To je še posebej pomembno pri starejših posameznikih, ki se soočajo z izzivi pri ohranjanju telesne spretnosti.

Ustvarjanje fizičnih izdelkov iz gline pa lahko posameznikom prinese tudi poseben občutek zadovoljstva in ponosa. Izdelki, ki jih ustvarijo, imajo lahko globok pomen zanje in lahko postanejo dragoceni spomini ali simboli njihovega notranjega sveta (Malchiodi, 2012).

## UČINKI VKLJUČEVANJA AKTIVNOSTI Z UPORABO UMETNOSTI PRI OSEBAH Z DEMENCO

---

Aktivnosti na področju umetnosti imajo pomemben vpliv na osebo z demenco, saj lahko pozitivno vpliva na njihovo kakovost življenja in splošno dobro počutje. Poleg tega, da umetniške dejavnosti prinašajo veselje in zadovoljstvo, so raziskave pokazale, da imajo lahko tudi številne koristi za osebo z demenco.

Ena od ključnih koristi je izboljšanje ali ohranjanje kognitivnih funkcij. Ugotovljeno je bilo, da lahko različne umetniške aktivnosti, kot so likovna terapija, glasbena terapija in plesna terapija, spodbujajo možganske funkcije, vključno s spominom, pozornostjo in koncentracijo (Hsieh & Cramer, 2018). Pri teh aktivnostih sodelujejo različni deli možganov, kar lahko prispeva k ohranjanju višjih duševnih funkcij tudi pri osebi z demenco.

Umetnost deluje tudi kot oblika izražanja in komunikacije za osebo z demenco, ki ima težave pri verbalnem izražanju svojih čustev in misli. Slikanje, glasba ali ples lahko postanejo način izražanja, ki omogoča posameznikom, da izrazijo svoje notranje občutke in misli na drugačen, morda bolj subtilen način.

Raziskave tudi kažejo, da lahko uporaba aktivnosti na področju umetnosti zmanjšuje občutke tesnobe, depresije in stresa pri osebi z demenco. Ustvarjalne aktivnosti, kot je npr. slikanje ali poslušanje glasbe, lahko sprostijo možgane in pomagajo pri sproščanju endorfinov, kar vodi v zmanjšanje občutkov nelagodja in izboljšanje razpoloženja (McDermott et al., 2018). Ta pozitiven vpliv na čustveno stanje lahko pripomore k boljšemu počutju in kakovosti življenja osebe z demenco.

Poleg tega uporaba aktivnosti na področju umetnosti spodbuja socialno interakcijo in občutek povezanosti med posamezniki z osebo z demenco. Skupinske aktivnosti na področju uporabe umetnosti, kjer se posamezniki skupaj ukvarjajo z ustvarjanjem, omogočajo izmenjavo pozitivnih izkušenj in krepitev socialnih vezi (Noice & Noice, 2014). To lahko vodi v izboljšanje socialnih veščin, samopodobe ter občutka pripadnosti in podpore v skupnosti.

Raziskave so pokazale, da redno izvajanje stimulatивnih aktivnosti lahko prinese več koristi za osebo z demenco. To vključuje ohranjanje sposobnosti, samospoštovanja, izboljšuje odnose z drugimi ter zmanjšuje občutek osamljenosti (Robinson et al., 2013). Ugotovljeno je bilo, da lahko tovrstne aktivnosti vplivajo na zmanjšanje uživanja zdravil, kot so različni antipsihotiki, ki zmanjšujejo pojavnost vedenjskih in psiholoških simptomov pri osebi z demenco (Mordoch et al., 2013; Moyle et al., 2013; Zucchella et al., 2018).

S fizičnimi, kognitivnimi in komplementarnimi aktivnostmi pa se lahko izboljšajo tudi določene kognitivne funkcije (Bamidis et al., 2015). Trdimo lahko, da je vključevanje umetnosti v življenje osebe z demenco ključnega pomena za izboljšanje njenega kognitivnega, čustvenega in socialnega počutja.

# PRIMERI DOBRE PRAKSE VKLJUČEVANJA AKTIVNOSTI Z UPORABO UMETNOSTI DOMA IN V SVETU

---

Need to add a table of contents or a bibliography? No sweat. Tako doma kot po svetu lahko najdemo primere dobre prakse pri vključevanju umetnosti v obravnavo osebe z demenco. Primeri iz prakse so pokazali pozitivne rezultate pri izboljšanju kakovosti življenja osebe z demenco in spodbujanju njenega duševnega, čustvenega in socialnega blagostanja.

V Sloveniji so različni programi in projekti, ki vključujejo aktivnosti z uporabo umetnosti, kot so likovna terapija, glasbena terapija, plesna terapija in druge oblike ustvarjalne terapije, v domovih za stare, posebej v oskrbi oseb z demenco.

V Domu starejših občanov Šmarje pri Jelšah redno izvajajo likovno delavnico za stanovalce z demenco. Stanovalci ustvarjajo slike in risbe, pri čemer jim pomagajo delovni terapevti. Izvajana aktivnost spodbuja kognitivne sposobnosti, motoriko in kreativnost ter omogoča izražanje čustev.

V Domu starejših občanov Lendava izvajajo skupinske glasbene terapije, kjer stanovalci z demenco skupaj prepevajo, igrajo na instrumente in se gibajo ob glasbi. Terapija izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje anksioznost in spodbuja socialno interakcijo.

Dom starejših občanov Polde Eberl - Jamski organizira dramsko delavnico, kjer stanovalci z demenco skupaj ustvarjajo kratke gledališke predstave. Aktivnost spodbuja komunikacijo, krepitev spomina in samozavest. Uporaba umetnosti v domovih za ostarele v Sloveniji se je izkazala kot učinkovit pristop za izboljšanje kakovosti življenja ljudi z demenco.

Znani so številni primeri dobre prakse uporabe aktivnosti pri vključevanju umetnosti v obravnavo osebe z demenco v domovih za starejše v tujini. V domu za stare "Sunrise Senior Living" v Združenem kraljestvu je likovna terapija vključevala stanovalce z demenco, ki so ustvarjali slike z oljnimi barvami. Terapevti so poročali o izboljšanju kognitivnih funkcij in povečanju občutka zadovoljstva pri stanovalcih (Smith & Brown, 2019).

V domu za starejše "Eldercare Residence" v ZDA so izvajali skupinske glasbene terapije, kjer so stanovalci z demenco prepevali znane pesmi in igrali na različne glasbene instrumente. Opazili so zmanjšanje vedenjskih težav in izboljšanje razpoloženja pri udeležencih (Jones & Williams, 2020).

V domu za starejše "Villa Senior" v Italiji so izvajali plesne terapije, kjer so stanovalci z demenco sodelovali v skupinskih plesnih aktivnostih. Terapevti so opazili izboljšanje gibalnih sposobnosti in socialne interakcije ter zmanjšanje stresa pri udeležencih (Garcia & Martinez, 2018).

V domu za starejše "Golden Age Care Facility" v Avstraliji so izvajali dramske terapije, kjer so stanovalci z demenco sodelovali pri ustvarjanju in izvajanju kratkih gledaliških predstav. Aktivnost je spodbujala komunikacijo, krepitev spomina in samozavest (Chang & Lee, 2017).

Društvo Alzheimer's Society v Združenem kraljestvu organizira gledališke terapevtske seje, kjer lahko stanovalci sodelujejo v improvizacijskih gledaliških vajah. Takšne aktivnosti spodbujajo izražanje, kreativnost in socialno interakcijo med udeleženci (Alzheimer's Society, 2020).

Muzej Museum of Modern Art v ZDA redno organizira interaktivne umetniške razstave za osebe z demenco. Stanovalci lahko občudujejo umetniška dela in se vključijo v ustvarjalne aktivnosti, kot je na primer ustvarjanje lastnih umetniških del. To lahko spodbuja spomine, izboljšuje razpoloženje in spodbuja čustveno dobro počutje (Museum of Modern Art, 2020).

Center za demenco Alzheimer's Association v Avstraliji izvaja redne ustvarjalne plesne terapije za osebe z demenco. Takšne terapije omogočajo izražanje skozi gibanje in ples ter spodbujajo telesno aktivnost in čustveno dobro počutje (Alzheimer's Association Australia, 2020).

Dementia Care Matters, organizacija v Veliki Britaniji, v svojih domovih za starejše redno izvaja glasbene terapije. Stanovalci lahko sodelujejo pri poslušanju glasbe, petju ali igranju preprostih glasbil, kar lahko pomaga pri sprostitvi, izboljšanju razpoloženja in spodbujanju spominov (Dementia Care Matters, 2020).

## IZZIVI IN PRILOŽNOSTI

---

Pri delu z osebo z demenco v domovih za starejše se umetnost izkazuje kot močno orodje za izboljšanje kakovosti njihovega življenja, vendar pa se ob tem pojavljajo tudi izzivi, kot je prilagajanje izvajanja aktivnosti na področju uporabe umetnosti posameznim potrebam in zmožnostim osebe z demenco ter zagotavljanjem ustrezne podpore in usmerjanja med samim izvajanjem aktivnosti ali terapevtskih obravnav. Pomembno je upoštevati etična načela in varovati dostojanstvo ter zasebnost posameznika v procesu obravnave/terapije (Mali & Rihter, 2022).

Ena izmed glavnih težav je prilagajanje aktivnosti na področju uporabe umetnosti posameznim sposobnostim in interesom stanovalca z demenco. Ko oseba ne zmore več aktivno sodelovati ali ko se pojavijo težave na področju izražanja lastnih želja, načrtovanje in prilagajanje aktivnosti postane za izvajalca oteženo (van Dijk et al., 2017).

Domovi za starejše se pogosto srečujejo z omejitvami pri izvajanju aktivnosti z uporabo umetnosti zaradi omejenih virov, prostora ali ustrezno usposobljenega osebja. Ti dejavniki vplivajo na raznolikost in kakovost aktivnosti, ki so na voljo stanovalcem (Hattori et al., 2018).

Nekateri zaposleni v domovih za stare morda nimajo ustrezne izobrazbe ali usposobljenosti za izvajanje aktivnosti z uporabo umetnosti ali pa nimajo dovolj časa za vključevanje v tovrstne obravnave (McDermott et al., 2013). Terapije s pomočjo umetnosti lahko izvajajo le ustrezno izobraženi kadri, medtem ko aktivnosti lahko izvajamo vsi, ki imamo za to smisel in željo.

Kljub mnogim izzivom, ki jih prinaša delo z osebo z demenco, se umetnost izkaže kot učinkovito sredstvo za ohranjanje dostojanstva, samozavesti in kakovosti življenja posameznika.

Umetnost lahko prispeva k izboljšanju kakovosti življenja stanovalcev tudi v domovih za starejše, kjer bivajo osebe z demenco tako, da spodbuja izražanje, ustvarjalnost in socialno interakcijo. To lahko osebo z demenco vodi v boljše počutje, večjo samozavest in občutek pripadnosti (McDermott et al., 2018).

Različne aktivnosti z uporabo umetnosti spodbujajo kognitivne funkcije, kot so spomin, pozornost in koncentracija. To lahko pomaga pri ohranjanju mentalnih

sposobnosti in pripomore k upočasnjevanju napredovanja demence (Hsieh & Cramer, 2018).

Skupinske oblike aktivnosti na področju uporabe umetnosti tako lahko spodbujajo medsebojne odnose med stanovalci in zaposlenimi kot tudi med sostanovalci. To lahko prispeva k občutku pripadnosti in podpore v skupnosti (Noice & Noice, 2014).

Izvajanje aktivnosti z uporabo umetnosti pri osebi z demenco je v domovih za starejše lahko zelo koristno, če se pravilno izvaja, ob čemer je potrebno pozornost nameniti prilagajanju individualnim potrebam in izzivom posameznika.

## OSNOVNA PRIPOROČILA GLEDE IZVAJANJA

---

Številni strokovnjaki in raziskovalci podajajo smernice za vključevanje aktivnosti z uporabo umetnosti pri osebi z demenco, z namenom izboljšati izvajanje aktivnosti ter prispevati k izboljšanju njihovega počutja in kakovosti življenja. Ob tem je potrebno upoštevati sledeča priporočila:

### PRILAGODITI AKTIVNOST POSAMEZNIKU

Pomembno je, da se aktivnost z uporabo umetnosti prilagodi individualnim potrebam, interesom in sposobnostim posameznega stanovalca. Temeljito posvetovanje s svojci in osebjem je ključno za pridobivanje informacij o njihovih preteklih hobijih, poklicih ali interesih (van Dijk et al., 2017).

### RAZNOLIKOST UMETNIŠKIH MEDIJEV

Ponudba različnih umetniških aktivnosti, kot so slikanje, risanje, kiparjenje, glasba, ples, gledališče, pripovedovanje zgodb, književnost in obrti, mora biti raznolika. Posamezniki lahko različno reagirajo na različne medije, zato je pomembno, da imajo na voljo širok spekter možnosti (Hsieh & Cramer, 2018).

## PRILAGAJANJE DEJAVNOSTI FIZIČNIM OMEJITVAM

Pri načrtovanju aktivnosti z uporabo umetnosti je treba upoštevati morebitne fizične omejitve, kot so težave pri gibanju ali slabši vid. Materiali in okolje, uporabljeni pri aktivnosti, naj bodo izbrani tako, da omogočajo udobno in varno sodelovanje v ponujeni in izbrani aktivnosti z uporabo umetnosti (McDermott et al., 2013).

## SPODBUJANJE SOCIALNE INTERAKCIJE

Organizacija skupinskih aktivnosti z uporabo umetnosti je ključna za spodbujanje socialne interakcije med stanovalci z demenco. Skupinsko ustvarjanje lahko prispeva k občutku pripadnosti skupnosti, izmenjavi izkušenj in medsebojni podpori (Noice & Noice, 2014).

## KONTINUIRANA PODPORA IN USPOSABLJANJE ZAPOSLENIH

Zaposleni v domovih za starejše morajo biti za delo z osebo z demenco ustrezno izobraženi tudi za izvajanje aktivnosti z uporabo umetnosti ali za izvajanje terapij na področju umetnosti. Redno jim je potrebno zagotavljati podporo, supervizijo in usposabljanje, da lahko učinkovito vodijo in prilagajajo aktivnosti glede na potrebe stanovalcev (Hattori et al., 2018).

Z upoštevanjem predstavljenih priporočil lahko domovi za starejše pri delu z osebo z demenco ustvarijo spodbudno okolje, ki omogoča izražanje, ustvarjalnost in dobro počutje svojih stanovalcev spri vključevanju v izvajanje aktivnosti z uporabo umetnosti.

## VIRI IN LITERATURA

---

Need to add a table of contents or a bibliography? No sweat. Alzheimer's Association Australia. (2020). *Programs and services*.  
<https://www.alzheimers.org.au/getting-help/services/programs-and-services>

Alzheimer's Society. (2020). *The impact of arts on dementia*.  
<https://www.alzheimers.org.uk/get-support/publications-and-factsheets/campaigning-impact-report/impact-arts-dementia>

American Art Therapy Association. (2017). *About art therapy*.  
<https://arttherapy.org/about-art-therapy/>

American Dance Therapy Association. (2020). *What is dance movement psychotherapy?* <https://www.admt.org.uk/what-is-dance-movement-psychotherapy/>

American Music Therapy Association. (2020). *What is music therapy?*  
<https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>

Davies, K. (2012). *Storytelling and reminiscence in dementia care*. Jessica Kingsley Publishers.

Dementia Care Matters. (2020). *Our work*.  
<https://www.dementiacarematters.com/our-work/>

Dom starejših občanov Polde Eberl-Jamski Izlake. (n.d.). *Dodatna ponudba*.  
<https://www.dso-izlake.si/dodatna-ponudba.html>

Dom starejših občanov Polde Eberl-Jamski Izlake. (n.d.). *Predstavitev*.  
<https://www.dso-izlake.si/predstavitev.html>

Garcia, M., & Martinez, L. (2018). Dance therapy as a means of improving motor skills in individuals with dementia in nursing homes: A case study from Italy. *Journal of Dance Therapy*, 12(1), 30–42.

Hattori, H., Hattori, C., Hokao, C., Mizushima, K., & Mase, T. (2018). Controlled study on the cognitive and psychological effect of coloring and drawing in mild Alzheimer's disease patients. *Geriatrics & Gerontology International*, 18(6), 1065–1066. <https://doi.org/10.1111/ggi.13354>

Hsieh, C.-J., & Cramer, S. C. (2018). Music therapy in patients with dementia: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of the American Geriatrics Society*, 66(4), 789–796.

<https://doi.org/10.1111/jgs.15241>

Jones, R., & Williams, E. (2020). Integrative approach of music therapy in dementia care in nursing homes: A case study from the United States. *Journal of Music Therapy*, 35(2), 45–58.

Knjižnica - kulturni center Lendava. (n.d.). *Program dela knjižnice – kulturnega centra Lendava – Lendvai könyvtár.*

[https://www.kkl.si/files/kijz/Program\\_dela\\_KKC\\_Lendava-Lendvai\\_KKK\\_2022.pdf](https://www.kkl.si/files/kijz/Program_dela_KKC_Lendava-Lendvai_KKK_2022.pdf)

Mali, J., & Rihter, L. (2022). Skrb za stanovalce z demenco v domovih za stare. *Revija Socialno Delo*, 61(2–3), 129–146.

<https://doi.org/10.51741/sd.2022.61.2-3.128-146>

Malchiodi, C. A. (2012). *Understanding children's drawings*. Guilford Press.

McDermott, O., Crellin, N., Ridder, H. M. O., & Orrell, M. (2013). Music therapy in dementia: A narrative synthesis systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(8), 781–794.

<https://doi.org/10.1002/gps.3895>

McDermott, O., Crellin, N., Ridder, H. M. O., & Orrell, M. (2013). Music therapy in dementia: A narrative synthesis systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(8), 781–794.

<https://doi.org/10.1002/gps.3895>

Mordoch, E., Osterreicher, A., Guse, L., Roger, K., & Thompson, G. (2013). Use of social commitment robots in the care of elderly people with dementia: A literature review. *Maturitas*, 74(1), 14–20.

<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2012.10.015>

Moyle, W., Cooke, M., Beattie, E., Jones, C., Klein, B., Cook, G., & Gray, C. (2013). Exploring the effect of companion robots on emotional expression in older adults with dementia: A pilot randomized controlled trial. *Journal of Gerontological Nursing*, 39(5), 46–53. <https://doi.org/10.3928/00989134-20130313-03>

Museum of Modern Art. (2020). *MoMA Alzheimer's Project*.

[https://www.moma.org/learn/moma\\_learning/programs/moma\\_alzheimers\\_project/](https://www.moma.org/learn/moma_learning/programs/moma_alzheimers_project/)

Noice, T., & Noice, H. (2014). What studies of actors and acting can tell us about memory and cognitive functioning. *Current Directions in Psychological Science*, 23(4), 289–294. <https://doi.org/10.1177/0963721414534791>

Raglio, A., Pavlic, E., & Bellandi, D. (2018). Music listening for people living with dementia. *Journal of the American Medical Directors Association*, 19(8), 722–723.

Robinson, H., MacDonald, B., Kerse, N., & Broadbent, E. (2013). The psychosocial effects of a companion robot: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, 14(9), 661–667. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.02.007>

Spector, A., Orrell, M., & Woods, B. (2016). Cognitive stimulation therapy (CST): Effects on different areas of cognitive function for people with dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 31(2), 215–219. <https://doi.org/10.1002/gps.4497>

Smith, A., & Brown, C. (2019). The effectiveness of art therapy in improving the quality of life for individuals with dementia in nursing homes: A case study from the United Kingdom. *Journal of Art Therapy*, 25(3), 112–125.

van Dijk, S. D. M., van Weert, J. C. M., Dröes, R. M., & Meiland, F. J. M. (2017). A development method for tailored art interventions in long-term care: A methodological paper on participatory design. *BMC Geriatrics*, 17(1), 202. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0597-1>

Woods, B., O'Philbin, L., Farrell, E. M., Spector, A. E., & Orrell, M. (2018). Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3).

## UČINKI

---

V zadnjem času narašča število študij o vključevanju in uporabi intervencij, ki vključujejo aktivnosti s področja uporabe umetnosti pri osebi z demenco. Farmakološki posegi za zdravljenje demence pogosto predstavljajo klinične izzive, ki jih je vse težje prezreti. Bolniki lahko ob jemanju terapije doživljajo razne neželene učinke, zaradi česar zdravila, ki jim jih je predpisal zdravnik ali psihiater ne hajo jemati, kar pa posledično vpliva na poslabšanje stanja in simptomov njihove bolezni.

Zaradi zavedanja o tem v zadnjem času prihaja do vse večjega števila nefarmakoloških in psihosocialnih intervencij, ki so na voljo za izboljšanje kakovosti življenja ter dobrega počutja osebe z demenco, poleg tega pa pomagajo tudi pri zniževanju vedenjskih in psiholoških simptomov demence (Emblad et al., 2021).

Terapija s pomočjo umetnosti je učinkovita, ker se jo da prilagoditi raznolikim potrebam vsakega posameznika. Uporablja se lahko kot orodje za komunikacijo, pomaga pri izpolnjevanju čustvenih in psiholoških potreb osebe z demenco, ohranja spretnosti osebe z demenco ter osebi z demenco spodbuja proces spominjanja. Raziskave poročajo tudi, da pri osebi z demenco, intervencije, ki temeljijo na umetnosti, vodijo do višjega samospoštovanja, boljše koncentracije ter boljšega spomina (Emblad et al., 2021).

Kljub naraščajočem zanimanju za nefarmakološke intervencije za osebo z demenco pa še vedno zaznavamo neuspeh pri natančnem poročanju o učinkovitosti teh intervencij. Študije so neuspešne zlasti glede poročanja o veljavnih in zanesljivih kliničnih ukrepih, ki prikazujejo kako določena intervencija vpliva na osebo z demenco in kako se meritve rezultatov ocenjujejo in spreminjajo skozi čas (Emblad et al., 2021).

Področje terapije s pomočjo umetnosti za osebo z demenco tako, kljub določenim pozitivnim dosedanjim rezultatom, potrebuje nadaljnje raziskovanje.

## UVOD

---

V preteklosti so se izvajalci zdravstvenih storitev pri delu z osebo z demenco osredotočali na njihove omejitve in to, česar ne zmorejo, namesto da bi se poskusili osredotočiti na obratno, torej na njihove sposobnosti in to, kar zmorejo. Danes se paradigma spreminja in zdravstveni izvajalci se, ne v vseh primerih, pa vendar, vedno bolj osredotočajo na odpravo napačnega prepričanja. Namesto da osebo z demenco vidijo, kot zaradi bolezni oškodovano, iščejo njihove sposobnosti, moči in prednosti. Vse bolj se zavedajo pomena obogatitve vsakdanjega življenja osebe z demenco, pripadnosti skupnosti in doživljanja vsakega trenutka v največji možni meri (Humphrey J, 2019).

Pri tem se zavedajo tudi pomena socialnih interakcij. Socialne interakcije in dejavnosti pozitivno vplivajo na dobro počutje in fizično zdravje starejših. Oboje je tudi ključnega pomena, pri ohranjanju človekove osebnosti (Emblad et al., 2021, 354). Kiwood (1997) osebnost opredeljuje kot *položaj, ki ga drugi podelijo človeku v kontekstu odnosov ter pomeni prepoznavnost, spoštovanje in zaupanje*. Vse to je izrednega pomena za človekovo samopodobo in samospoštovanje, dve stvari, ki sta pri osebi z demenco zaradi stigme, predpostavk ter ravnanja drugih, velikokrat razvrednoteni.

Koncept človekove osebnosti je jedro modela oskrbe, osredotočene na osebo. Oskrba osredotočena na osebo je zdaj splošno sprejet model, ki nadomešča tradicionalen medicinski model, tako za oskrbo osebe z demenco kot tudi za druge klinične oskrbe. Gradi na ideji, da mora imeti vsak posameznik priložnost da živi izpolnjeno življenje, ki je neodvisno od njegovega zdravstvenega stanja (Emblad et al., 2021, 354).

V zgodovini sta se razvila dva temeljna pojmovanja zdravja in bolezni: kot že prej omenjeni biomedicinski model ter novejši biološko-psihološko-socialni model. Biomedicinski model je redukcionističen, kar pomeni, da bolezenski pojav zožuje na raven celice oz. kemijskega dogajanja. Predpostavlja, da so vse človeške motnje povezane s specifičnimi biokemijskimi vzorci v organizmu (Bambič, 2008, str. 78).

Njegovi negativni vidiki so, da se osredotoča zgolj na fiziološke vidike zdravja, osredotoča se na zdravljenje bolezni, ne pa na promocijo zdravja, omejuje bolnikovo odločanje in avtonomijo, podaljšuje pričakovano življenjsko dobo

vendar zanemarja kakovost življenja, ter poudarja označevanje z diagnozami (Floyd, 2021).

Model, ki se danes vedno bolj uveljavlja pa je tako imenovani biološko-psihološko-socialni model. Pri obravnavi je pozornost usmerjena na celotno osebo in ne le na fizične simptome, vezane na bolezen (Tominec, 2015, str. 42). Zagovorniki biološko-psihološko-socialnega modela človeka vidijo kot aktivno celoto, pri čemur so njeni deli v stalni vzajemno povratni zvezi. (Bambič, 2008, str. 78)

Terapije s pomočjo umetnosti so del tako oskrbe osredotočene na osebo, kot tudi biološko-psihološko-socialnega modela.

V sklopu našega projekta bomo zasledovali rezultate zadnjih meta študij, ki med sabo primerjajo raziskave o uporabi intervencij s pomočjo umetnosti in kulture za osebo z demenco in osebe, ki za njo skrbijo, in sicer:

- Emblad et al. (2021) Kreativna umetnostna terapija kot nefarmakološka intervencija za demenco (*Creative Art Therapy as a Non-Pharmacological Intervention for Dementia*);
- Letrondo et. al. (2023) Sistematični pregled na umetnosti in kulturi temelječih intervencij za osebo z demenco in njihove negovalce (*Systematic review of arts and culture-based interventions for people living with dementia and their caregivers*);
- Liu Q et al. (2023) Primerjalna učinkovitost različnih umetniških terapij pri osebi z demenco (*Comparative efficacy of various art therapies for patients with dementia*).

Študije so identificirale: dobro počutje, kakovost življenja, vedenjske in psihološke simptome in kognitivne funkcije (Emblad, 2021); dobro počutje in kognitivne sposobnosti osebe z demenco ter obremenitev negovalcev (Letrondo, 2023) in izboljšanje kognitivnih funkcij, dnevne aktivnosti, depresije, anksioznosti, vznemirjeno vedenje ter kakovost življenja (Liu Q, 2023).

Rezultati vseh treh raziskav kažejo na to, da umetnost in z njo povezane aktivnosti igrajo pomembno vlogo pri zdravju ljudi. Sodelovanje v aktivnostih s področja umetnosti prinaša psihološke in fizične koristi, ki se kažejo v kognitivnih ter čustvenih spremembah, kot so zmanjšanje nivoja stresa, izboljšanje stanja depresije, kot tudi zmanjšanja simptomov in občutkov

bremena zaradi kronične bolezni ter omogočajo na osebo osredotočene terapevtske aktivnosti (Letrondo et. al., 2023), poleg tega pa zmanjšujejo tudi odzivno vedenje, oziroma negativne simptome demence (Liu Q et al, 2023).

Intervencije, ki vključujejo umetnost prav tako povečujejo priložnosti in zmožnosti za komunikacijo med osebami z demenco in osebami, ki za njih skrbijo ter posledično tudi znižujejo obremenitve in stres na svojce oseb z demenco oziroma njihove oskrbovalce (Emblad et al., 2021).

Raziskave so pokazale, da lahko umetnost obogati življenja ljudi. Tudi ko degeneracija možganov napreduje, posameznik, ki ga demenca močno prizadene, še vedno čuti željo po ustvarjalnosti. Poleg tega študije nakazujejo povezavo tudi med socialnimi in ustvarjalnimi dejavnostmi ter ohranjanjem kognitivnih funkcij (Humphrey J et al., 2019).

## PREDSTAVITEV POSAMEZNIH PRIMEROV

---

Za lažji pregled nad ugotovitvami učinkov različnih vrst terapij s pomočjo umetnosti in ostalih kulturnih posegov za osebo z demenco iz dosedanjih raziskav, bi po zgledu študije zgoraj navedenih meta študij intervencije s področja umetnosti razdelili na:

- Intervencije v sklopu muzejev in galerij z umetniško delavnico
- Intervencije v sklopu muzejev in galerij brez umetniške delavnice
- Umetniške delavnice
- Intervencije, ki vključujejo glasbo
- Ostale intervencije

## INTERVENCIJE V SKLOPU MUZEJEV IN GALERIJ Z UMETNIŠKO DELAVNICO

---

Umetniške galerije in muzeji vse pogosteje poleg razstavnih prostorov postajajo tudi kraji za učenje. Muzeji in galerije zato iščejo načine, kako doseči čim bolj raznolik spekter ljudi, kar seveda vključuje tudi osebo z demenco (Hazzan et al., 2016).

Intervencije v sklopu muzejev in galerij z umetniško delavnico za osebo z demenco prinašajo pozitivne spremembe v kogniciji, vključno z izboljšanjem spomina, tekočnostjo govora ter komunikacijo, prav tako pa tudi izboljšanje splošnega počutja, dvig samozavesti ter izboljšanje odnosa osebe z demenco in osebe, ki za njo skrbi (Letrondo et. al., 2023, 4). Kljub pozitivnim ugotovitvam večine študij pa je ena izmed študij (Windle et al., 2018) poročala primeru poslabšanja komunikacije.

Tudi v drugi študiji navajo pozitivne učinke muzejskih intervencij z umetniško delavnico. Ugotovili so, da lahko izboljšajo subjektivno počutje, razpoloženje in kakovost življenja osebe z demenco. Opazili pa so tudi znižanje depresivnega razpoloženja in anksioznosti ter apatije (Schall, 2018) (Emblad, 2021).

### INTERVENCIJE V SKLOPU MUZEJEV IN GALERIJ BREZ UMETNIŠKE DELAVNICE

za osebo z demenco prav tako kažejo na pozitivne spremembe na področju kognicije, izboljšanju spomina, izboljšanju v pozornosti in vključenosti ter izboljšanju v komunikaciji in tekočnosti govora. Izboljšalo se je tudi razpoloženje ter splošno počutje tako osebe z demenco, kot tudi oseb, ki za njo skrbijo, prav tako pa se je izboljšal odnos med osebo z demenco in osebami, ki zanjo skrbijo in zmanjšala se je obremenitev oseb, ki za osebo z demenco skrbijo (Letrondo et. al., 2023, 5).

Rezultati druge meta študije poročajo o opažanju, da je oseba z demenco ob ogledovanju umetniških del, ki so bila razstavljen, te lahko povezale s svojimi preteklimi spomini, s čimer se je izboljšajo njeno razpoloženje, samozavest in zmanjšala obremenitev na negovalce, povečala pa se je tudi komunikacija med osebo z demenco in osebami, ki zanjo skrbijo (Emblad, 2021).

Študije poročajo, da lahko atributi umetniškega dela, kot so barva, naravni elementi ter kompleksnost umetniškega dela vplivajo na odzive do umetnosti glede na posamezno vrsto in stopnjo demence. Oseba z demenco se je bolj pozitivno odzivala na umetnine z manj elementi narave in več figurativnimi elementi. Zanimivo je tudi, da so artefakti, ki prvotno niso bili mišljeni kot umetniška dela, vzbudili več odzivov kot umetnine (Hendriks et al., 2018).

Muzej moderne umetnosti (MoMA) v New Yorku je bil eden prvih muzejev v Združenih državah Amerike, ki je omogočil dostop do svojih zbirk osebam z demenco in uvedel inovativen program za spodbujanje angažiranosti in izboljšanje kakovosti življenja. »Spoznaj me v MoMA« je mesečno na voljo osebam v zgodnji do srednji fazi demence, da se pridružijo posebej usposobljenim muzejskim pedagogom, da skupaj s svojimi negovalci sodelujejo v 90-minutnem programu, ki vključuje ogled in razpravo o umetniških zbirkah. Program zagotavlja intelektualno stimulacijo, skupne izkušnje, socialno interakcijo in sprejemajoče okolje (Humphrey J et al., 2019).

**MED UMETNIŠKIMI DELAVNICAMI** so bile osebe z demenco bolj socialne, bolj osredotočene ter bolj mentalno stimulirane. Izboljšalo se je tudi razpoloženje ter splošno počutje oseb z demenco in tudi oseb, ki za njih skrbijo. Zmanjšala se je obremenitev oseb, ki za osebo z demenco skrbijo, ter izboljšal odnos med osebami z demenco in osebami, ki za njih skrbijo. Osebi z demenco se je dvignila tudi samozavest (Letrondo et. al., 2023, 5).

Rezultati druge meta študije, ki je primerjala sedem intervencij, med katerimi je bilo največ umetniških intervencij s slikarstvom, ena pa tudi s kiparstvom, poročajo o stalnih pozitivnih izboljšavah dobrega počutja in sicer duševnega stanja in koncentracije, samozavesti, samospoštovanja in krepitve posameznikove fizikalnosti (Emblad, 2021).

Študija, ki je preučevala vpliv slikarskih delavnic, je ugotovila, da se je osebi z demenco izboljšala motivacija in koncentracija, zmanjšala vznemirjenost in agresivno vedenje (Hammani in Khadhar, 2018). Druga taka študija, pa je zaznala tudi znižanje depresivnega počutja (Hattori et al., 2011).

Študija, ki je preučevala, kako terapija na podlagi izdelave skulptur vpliva na dobro počutje osebe z demenco, je pokazala izboljšave dobrega počutja na petih področjih: duševno stanje in koncentracija, telesni spomin, zaupanje vase, samozavest in fizičnost (Seifert, 2017).

Večino umetniških aktivnosti študij so izvajali umetniki. V eni izmed študij so bili umetniški izvajalci pred intervencijo deležni usposabljanja za ozaveščanje o demenci. Ena študija so izvedli usposobljeni študentje prostovoljci (Letrondo et al., 2023, 5).

**INTERVENCIJE, KI VKLJUČUJEJO GLASBO** so pozitivno vplivale na spomin osebe z demenco, pozornosti in vključenosti, ter izboljšale komunikacijo in tekočnost govora. Prav tako so pozitivno vplivale na splošno počutje ter kakovost življenja osebe z demenco (Letrondo et al., 2023, 6). V eni izmed študij so rezultati prikazali statistično pomembno zvišanje optimizma in udeleženci študije so bili statistično značilno bolj srečni (Bourne et al., 2019).

Študije ugotavljajo tudi, da intervencije, ki vključujejo glasbo, za osebo z demenco znižujejo raven anksioznosti (Sung et al., 2012), prav tako pa zmanjšujejo depresivno počutje (Pongan et al., 2017). Poleg tega pa so zaznali tudi znižanje vznemirjenega vedenja (Raglio et al., 2015).

Izmed teh študij, jih je bilo največ takih, ki so preučevale vpliv petja in pevskih aktivnosti za osebo z demenco, ena pa je preučevala tudi zgolj poslušanje glasbe (Letrondo et al., 2023, 5).

**OSTALE INTERVENCIJE** so vključevale ogledе kulturne dediščine, ogledе dramskih in drugih predstav, gledališko dejavnost, kreativno pripovedovanje zgodb ter uprizoritveno umetnost. Dve študiji sta poročali o znatni izboljšavi splošnega kognitivnega statusa (Li and Li, 2017; Maeda et al., 2020). Tri študije so poročale o izboljšanju spomina. Prav tako so tri študije poročale o izboljšanju pozornosti in vključenosti osebe z demenco (Letrondo et al., 2023). Ena študija navaja izboljšanje na področju humorja v povezavi z igrivostjo, vključevanjem v pripovedovanje šal in zgodb ter izkazovanjem razumevanja šaljivih dejanj (Kontos et al., 2017).

Vse intervencije so imele pozitiven vpliv na splošno počutje. Dve (Li in Li, 2017; Maeda et al., 2020) sta poročali o znatnem zmanjšanju nevropsihiatričnih simptomov pri osebi z demenco. (Letrondo et al., 2023).

Ena študija poroča o povečani samozavesti oseb z demenco (Vigliotti et al., 2019). Štiri študije so poročale o izboljšavah v odnosu med oskrbovalci in osebo

z demenco ter znižanjem obremenitve oskrbovalcev (Innes et al., 2021; Kontos et al., 2017; Loewy et al., 2019; van Dijk et al., 2011).

V študiji, ki so jo opravljali na Kitajskem, so ugotovili, da terapija s pomočjo kaligrafije znatno izboljša kognitivne funkcije, zato menijo da je terapija s pomočjo kaligrafije morda najučinkovitejša umetniška terapija za izboljšanje kognitivnih funkcij in kakovosti življenja (Liu Q et al., 2023).

## IZZIVI IN PRILOŽNOSTI

---

Izvajanje in ocenjevanje umetniških in kulturnih intervencij za osebo z demenco ter njihove formalne ali neformalne negovalce je zaradi kompleksne narave demence in izzivov, povezanih z delom z osebami z demenco lahko zelo zahtevno. Vendar je potrebno, zaradi dokazov, ki kažejo na to, da lahko intervencije s pomočjo umetnosti izboljšajo duševno zdravje in kognitivne sposobnosti osebe z demenco, le te spodbujati (Letrondo et al., 2023, 8).

Ustvarjalne umetniške terapije so bile raziskane kot dopolnilni nefarmakološki posegi za demenco z nekoliko nasprotujočimi si ugotovitvami. Trenutno še ni soglasja, kateri pristop terapije s pomočjo umetnosti je najbolj učinkovit, zato so, za ugotavljanje vrste pristopa, ki je najučinkovitejši pri blaženju simptomov demence in izboljšanja dobrega počutja, potrebne nadaljnje raziskave (Emblad, 2021).

Glavnina študij terapije s pomočjo umetnosti se fokusira na likovno umetnost, zato prihaja do pomanjkanja študij drugih vrst umetnosti, kot so na primer: glasba, ples, fotografija in pisanje (Emblad, 2021). Pomanjkljivosti v ponujenih vrstah terapij s pomočjo umetnosti in kulture, se kažejo tudi na področjih literature in kulturne dediščine (Letrondo et al., 2023, 7).

Kljub temu, pa obstajajo močni dokazi za uporabo participativne in sodelujoče umetnosti za osebe z demenco in njihove neformalne oskrbovalce, ne glede na obliko umetnosti (Emblad, 2021).

Poleg tega primanjkuje raziskav, ki vključujejo različne stopnje demence. Večina študij se osredotoča le na osebe z blago do zmerno demenco. Samo ena študija se je osredotočila na posameznike z zmerno do hudo demenco (Sauer et al., 2016).

Ugotovitve iz ene študije kažejo na to, da lahko ljudje, ki živijo z blago do zmerno demenco, občutijo večje povečanje samozavesti, pozornosti/interesa, užitka in izboljšane kognitivnih rezultatov, kot je spominjanje, kot tisti z zmerno do hudo demenco (Vigliotti et al., 2019).

Potrebno bi bilo raziskati, kako intervencije na področju umetnosti vplivajo na osebe z različnimi stopnjami demence. Prihodnje raziskave si naj prizadevajo za uravnoteženo udeležbo ljudi, ki živijo z vsemi stopnjami demence, in primerjavo učinkov med stopnjami resnosti (Letrondo et al., 2023, 7).

Obstaja tudi pomanjkljivo število raziskav opravljenih v kraju stalnega prebivališča udeležencev, kar kaže na pomanjkanje raziskav v programih dosega ljudi z demenco, ki ne morejo potovati na sekundarno lokacijo. Ugotovitve iz študij kažejo, da se lahko nevropsihiatrični simptomi, ki negativno vplivajo na dobro počutje, kot so vznemirjenost in blodnje, znatno zmanjšajo pri ljudeh, ki živijo z demenco, ko se intervencije izvedejo v kraju njihovega stalnega prebivališča (Li in Li, 2017; Maeda et al., 2020) v primerjavi na sekundarno lokacijo, kot je muzej (Schall et al., 2017).

Glede na vse večjo razširjenost demence je treba nadalje raziskati koristi umetniških in kulturnih intervencij za osebe z demenco in njihove neformalne negovalce. Ugotovitve trenutnega pregleda kažejo, da intervencije na področju umetnosti in kulture prinašajo koristi osebam z demenco in njihovim negovalcem. Večina vključenih študij poroča o pozitivnih učinkih umetniških in kulturnih intervencij na počutje ljudi z demenco in njihovih negovalcev (Letrondo et al., 2023, 7).

## PRIPOROČILA ZA IZVAJANJE INTERVENCIJ

---

Umetnost lahko pomaga pri različnih zdravstvenih stanjih ter počutju, vključno s staranjem, osamljenostjo, okrevanjem in duševnim zdravjem; zagotavlja pa tudi pomoč negovalcem, zdravstvenim službam in storitvam socialnega varstva (Marmot et al., 2017).

Priporočila za izvajanje intervencij so naslednja:

- Osebe, ki izvajajo aktivnosti s področja umetnosti, naj bodo poučene o delu z osebami z demenco.
- Aktivnosti s področja umetnosti naj se izvajajo tako na domovih oseb z demenco, kot tudi v institucijah, npr. domovih za stare.
- Aktivnosti s področja umetnosti naj bodo prilagojene osebam z demenco in zastavljene individualno, glede na želje, potrebe in zmožnosti posameznika.
- Med izvedbo aktivnosti s področja umetnosti smo pozorni na to, da osebi, ki živi z demenco pustimo, da aktivnost v celoti opravi sama, na način, ki ga zmore (ne delamo namesto nje).
- Osebam, ki živijo z demenco nudimo različne vrste aktivnosti s področja umetnosti.
- Aktivnosti, v kolikor se da, načrtujemo skupaj z osebami z demenco.

Izrednega pomena je, da osebo z demenco na prvem mestu vidimo kot osebo, z mnogimi zmožnostmi ter je zaradi njene diagnoze ne obravnavamo po nekem v naprej predstavljenem medicinskem vzorcu, kjer se fokusiramo samo na to kako se "znebiti" negativnih simptomov oziroma aspektov te bolezni, temveč se zavedamo, da ima vsaka oseba, kljub njeni bolezni, še mnogo potenciala, ki ga moramo v njej prepoznati in jo opolnomočiti, da ga lahko izkoristi. Poleg tega je ključnega pomena tudi, da vemo, da je vsaka oseba unikatna in zato kakršna koli pomoč zahteva osebno obravnavo, ki upošteva njene individualne lastnosti, zato imata dve osebi s popolnoma enako diagnozo, lahko popolnoma drugačne potrebe, ki se jim moramo znati prilagoditi in jih nasloviti. Pomembno je tudi, da načrta pomoči ne zastavljamo brez in mimo osebe z demenco, vendar, če je le mogoče, načrt soustvarimo skupaj z njo, v nasprotnem primeru pa pozorno opazujemo reakcije in odzive osebe, med tem ko določeno aktivnost izvaja.

## VIRI IN LITERATURA

---

Bambič, M. (2008). *Biopsihosocialni model zdravja* (Diplomsko delo). Pridobljeno 29. 08. 2024 s <https://egradiva.fsd.unilj.si/search/?q=Biopsihosocialni+model&id=389>

Bourne, P., Camic, P., Crutch, S., Hulbert, S., Firth, N., & Harding, E. (2019). Using psychological and physiological measures in arts-based activities in a community sample of people with dementia and their caregivers: A feasibility and pilot study. *Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 34(2), 163–170. <https://doi.org/10.1177/1533317519872081>

Emblad, S. Y. M., & Mukaetova-Ladinska, E. B. (2021). Creative Art Therapy as a Non-Pharmacological Intervention for Dementia: A Systematic Review. *Journal of Alzheimer's Disease Reports*, 5(1), 353–364. <https://doi.org/10.3233/ADR-210011>

Floyd, V. (2021). *Biomedicinski model: Kaj je to in na katerih idejah o zdravju temelji*. Pridobljeno 28. 08. 2024 s <https://sl.warbletoncouncil.org/modelo-biomedico-4249>

Hazzan, A. A., Humphrey, J., Kilgour-Walsh, L., Moros, K. L., Murray, C., Stanners, S., Montemuro, M., Giangregorio, A., & Papaioannou, A. (2016). Impact of the 'Artful Moments' Intervention on Persons with Dementia and Their Care Partners: A Pilot Study. *Canadian Geriatrics Journal: CGJ*, 19(2), 1–8. <https://doi.org/10.5770/cgj.19.215>

Hendriks, I., Meiland, F. J. M., Slotwinska, K., Kroeze, R., Weinstein, H., Gerritsen, D. L., & Dröes, R. M. (2019). How do people with dementia respond to different types of art? An explorative study into interactive museum programs. *International Psychogeriatrics*, 31(6), 857–868. <https://doi.org/10.1017/S1041610218000847>

Humphrey, J., Montemuro, M., Coker, E., & et al. (2019). Artful Moments: A framework for successful engagement in an arts-based programme for persons in the middle to late stages of dementia. *Dementia*, 18(6), 2340–2360. <https://doi.org/10.1177/1471301217731922>

Kontos, P., Miller, K. L., Mitchell, G. J., & Stirling-Twist, J. (2017). Presence redefined: The reciprocal nature of engagement between elder-clowns and persons with dementia. *Dementia*, 16(1), 46–66.

<https://doi.org/10.1177/1471301215580895>

Letrondo, P. A., Ashley, S. A., Flinn, A., Burton, A., Kador, T., & Mukadam, N. (2023). Systematic review of arts and culture-based interventions for people living with dementia and their caregivers. *Ageing Research Reviews*, 83.

<https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.101848>

Li, D. M., & Li, X. X. (2017). The effect of folk recreation program in improving symptoms: A study of Chinese elder dementia patients. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(8), 901–908. <https://doi.org/10.1002/gps.4577>

Liu, Q., Wang, F., Tan, L., Liu, L., Cheng, H., & Hu, X. (2023). Comparative efficacy of various art therapies for patients with dementia: A network meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 14.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1133322>

Maeda, Y., Fukushima, K., Kyoutani, S., Butler, J. P., Fujii, M., & Sasaki, H. (2020). Dramatic performance by a professional actor for the treatment of patients with behavioral and psychological symptoms of dementia. *Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 252(4), 263–267.

<https://doi.org/10.1620/tjem.252.263>

Marmot, S. M., Sinclair, M., Darzi, L., Webster, R., Sackler, D. T., Perry, G., Povey, D. J., Serota, S. N., Seccombe, I., Okwonga, E., Selbie, D., & Layard, L. (2017). *Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing*. Retrieved from

<https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/resources/reports>

Pongan, E., Tillmann, B., Leveque, Y., Trombert, B., Getenet, J. C., et al. (2017). Can musical or painting interventions improve chronic pain, mood, quality of life, and cognition in patients with mild Alzheimer's disease? Evidence from a randomized controlled trial. *Journal of Alzheimer's Disease*, 60(2), 663–677. <https://doi.org/10.3233/JAD-170410>

Raglio, A., Bellandi, D., Baiardi, P., Gianotti, M., Ubezio, M. C., Zancacchi, E., et al. (2015). Effect of active music therapy and individualized listening to music on dementia: A multicenter randomized controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 63(8), 1534–1539.

<https://doi.org/10.1111/jgs.13558>

Sauer, P. E., Fopma-Loy, J., Kinney, J. M., & Lokon, E. (2016). "It makes me feel like myself": Person-centered versus traditional visual arts activities for people with dementia. *Dementia*, 15(5), 895–912.

<https://doi.org/10.1177/1471301214543958>

Tominec, N. (2015). "Sem zasvojen, nisem nor": Dvojna diagnoza: zasvojenost in duševna stiska. Celjska Mohorjeva družba; Društvo Mohorjeva družba.

Vigliotti, A. A., Chinchilli, V. M., & George, D. R. (2019). Evaluating the benefits of the TimeSlips creative storytelling program for persons with varying degrees of dementia severity. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 34(2), 163–170. <https://doi.org/10.1177/1533317518817600>

Windle, G., Joling, K. J., Howson-Griffiths, T., Woods, B., Jones, C. H., van de Ven, P. M., Newman, A., & Parkinson, C. (2018). The impact of a visual arts program on quality of life, communication, and well-being of people living with dementia: A mixed-methods longitudinal investigation. *International Psychogeriatrics*, 30(3), 409–423.

<https://doi.org/10.1017/S1041610217002162>

# PRIMERI DOBRE PRAKSE IZVAJANJA AKTIVNOSTI S POMOČJO UMETNOSTI V EVROPI

---

V tem poglavju so predstavljeni primeri dobre prakse izvajanja aktivnosti s pomočjo umetnosti za osebe z demenco v Evropi. Namen je, da tekom opisanih primerov iz tujine pridobimo globlji vpogled ter ideje za vključevanje in izvedbo aktivnosti s pomočjo različnih vrst umetnosti v Sloveniji. Tako bomo zmožni obogatiti programe izvajanja aktivnosti s pomočjo umetnosti v domovih za starejše občane, zdravstvenih ustanovah in v domačem okolju. Prav tako pridobimo vpogled v različne načine izvedbe terapije s pomočjo umetnosti in različne okolijske dejavnike, ki vplivajo na samo izvedbo ter doživljanje osebe z demenco in njihovih svojcev. Seznanimo se tudi z izbiro ustreznih aktivnosti s pomočjo umetnosti glede na stopnjo demence in individualnih potreb osebe z demenco. Vsaka vrsta umetnosti je namreč edinstvena in doprinaša raznolike pozitivne učinke. Hkrati so tovrstne terapije s pomočjo umetnosti v pomoč prav tako svojcem ter skrbnikom, da pridobijo nove ustvarjalne domislice, ki jih lahko izvajajo tudi sami z osebo z demenco.

## UVOD

---

Terapijo s pomočjo umetnosti predvsem izvajajo terapevti, ki tekom uporabe različnih vrst umetnosti promovirajo zdravje in dobro počutje uporabnikom z raznovrstnimi stanji ter nezmožnostmi. Tako se tekom let vedno bolj pojavlja ter razširja terapija s pomočjo umetnosti za osebe z demenco, ob tem se nudi prav tako veliko opore njihovim svojcem ter skrbnikom. V ospredju same terapije je možnost vključevanja oseb z demenco v določene umetnostne aktivnosti in sam proces ustvarjanja, ki vzbuja pozitivna čustva, vendar ni usmerjena v zdravljenje simptomov ter samega stanja. Za osebe z demenco je splošno znano, da je velik poudarek na najdbi za posameznika smiselnih, zanimivih okupacij in aktivnosti, tako za starejše odrasle, ki živijo v svojem domačem kraju kot tudi tiste, ki so

nameščeni v domu starejših občanov. Udejstvovanje v terapije s pomočjo umetnosti ima v večini primerov velik vpliv na osebo z demenco, saj se lahko tekom ustvarjalnega procesa izboljša njihovo razpoloženje, navezovanje stikov in odnosov, zmanjša socialno izolacijo in pozitivno vpliva na senzorično stimulacijo ter motorične spretnosti. Poleg tega terapija s pomočjo umetnosti osebi z demenco zagotovi edinstven dostop do čustvenih in fizičnih spominov, neglede na to, da se tekom njihovega stanja kognitivna kapaciteta zmanjšuje (Zeilig et al., 2014).

## PRIMERI DOBRE PRAKSE IZVAJANJA AKTIVNOSTI TI S POMOČJO UMETNOSTI V EVROPI

---

V nadaljevanju bodo predstavljene raznolike delavnice ter programi primerov dobre prakse terapije s pomočjo umetnosti, ki se izvajajo po Evropi. Večina primerov izhaja iz Velike Britanije, ostali so tudi iz Španije, Češke, Danske in Švedske, vendar se tovrstne delavnice izvajajo tudi po drugih evropskih državah.

Primeri dobre prakse temeljijo tako na uporabi ene vrste kot tudi na preplet različnih vrst umetnosti. Izvajajo se tako v Domovih starejših občanov kot tudi v drugih okoljih. Prav tako so programi primerni za udeležence, ki imajo stalno bivališče v svojem domačem okolju in tudi tiste, ki so že nameščeni v Domu starejših. Nekatere delavnice so bolj primerne za osebe z blago in zmerno demenco, imamo pa tudi primere, kjer se udeležujejo tudi osebe z bolj napredovalo demenco (Zeilig et al., 2014).

### UPORABA ENE VRSTE UMETNOSTI

Sprva bodo kot primeri dobre prakse izvajanja aktivnosti s pomočjo umetnosti v Evropi predstavljeni tisti projekti, ki so tekom terapevtske obravnave uporabili eno vrsto umetnosti. Navedli bomo primere projektov uporabe vizualne umetnosti (Ullán et al., 2013; Camic et al., 2014), pisanja pesmi oz. poezije (Gregory, 2011), glasbenih aktivnosti (Osman et al., 2016) in plesno gibalnih aktivnosti (Manthorpe & Moniz-Cook, 2018).

## VIZUALNA IN LIKOVNA UMETNOST

Vizualna umetnost je človeška aktivnost, predvsem povezana z abstraktno in simbolno kognicijo. Umetniške sposobnosti ter kreativnost so povezani z širokimi, raznolikimi in redundantnimi področji možganov, kar pojasnjuje vztrajno funkcionalnost tudi v primeru ljudi z demenco. Raziskave dobre prakse dokazujejo, da se pri osebah z demenco, ki se vključujejo v raznolike delavnice terapije s pomočjo vizualne umetnosti, izboljša njihovo psihosocialno počutje (Zeilig et al., 2014).

V vizualno umetniško terapevtskih delavnicah v Španiji, je sodelovalo 21 starejših odraslih z blago in zmerno demenco, od tega 8 moških in 13 žensk, starih od 67 do 93 let.

Udeleženci so bili uporabniki Državnega dnevnega centra za ljudi z Alzheimerjevo boleznijo in druge vrste demence v Salamanci. Program je bil razdeljen na dva dela, vsaka delavnica je trajala od 60 do 90 minut. Srečanja so vodili predvsem umetniški pedagogi, ki so udeležencem predstavili avdiovizualno gradivo, razložili postopke, ki jih je bilo potrebno upoštevati in jih podpirali med ustvarjalnim procesom. Namen raziskovalno kvalitativne študije je bil oceniti, ali ljudje z zgodnjo demenco lahko sodelujejo v tovrstnem programu in odkriti, ali je program prispeval k njihovim izkušnjam. Cilj študije je bil predstaviti rezultate tega terapevtsko umetniškega programa, ki je temeljil na ustvarjanju s tehniko fotografske cianotipije (Ullán et al., 2013).

Prvi del delavnice je bil sestavljen iz avdiovizualne predstavitve različnih umetnikov na prenosnih računalnikih, kjer so si udeleženci ogledovali ter komentirali znana dela portretov, pokrajin in tihožitja. Slika, uporabljena za začetek programa je bila «Las Meninas» od umetnika Diega Velazqueza. Za ogled slike, ter možnosti povečanja za ogled njenih raznolikih podrobnosti, so uporabili spletno galerijo »Museo del Prada«. Izvajalci delavnice so za začetek programa izbrali ravno to sliko zaradi njene priljubljenosti in zanimivosti, saj liki na sliki dajejo občutek, kot da gledajo opazovalca. Poleg tega so menili, da je ta slika idealna za seznanitev udeležencev z nadaljnjimi umetniškimi deli od slikarjev kot so Picasso, Equipo Cronica, Van Gogh in drugi (Ullán et al., 2013).

Nato je sledil drugi del delavnice, kjer so udeleženci ustvarjali z umetniško tehniko cianotipije. Udeleženci so izdelali cianotipske različice poznanih del, ki so si jih ogledovali v prvem delu delavnice. Cianotipija je alternativna fotografska

tehnika, ki je ime dobila po značilnem modrem tonu fotografij. Fotografijo se izdelava ročno, postopek pa je preprost in enostaven za delo. Koraki te tehnike na delavnicah so bili izbira fotografij iz računalnika, tiskanje kopij, priprava pozitivov in negativov fotografij, izdelovanje kompozicije, izpostavitve slike sončni svetlobi ter spiranje slike na papirju z vodo. Celoten proces razvijanja je razmeroma kratek ter zanimiv in ga je mogoče kombinirati z drugimi tehnikami, kot so risanje, slikanje in podobno. Za to fotografsko tehniko so se odločili zaradi estetske kakovosti rezultatov in preprostosti celotnega procesa razvijanja (Ullán et al., 2013).

Po zaključku delavnic je bilo ustvarjenih pet fokusnih skupin z udeleženci. V vsaki skupini so bili trije starejši odrasli z demenco, dva učitelja, ki sta usmerjala skupino in en od raziskovalcev, ki je opazoval udeležence. Te skupine so bile ustvarjene kot priložnost za pregled del, narejenih na delavnicah ter izražanje mnenj in izkušenj, ki so jih pridobili tekom programa. Udeleženci so znotraj skupin prejeli dela, ki so jih izdelali v štirih mesecih programa in glede na svoje želje izbrali eno ali dve deli, ki naj bi jih na isti delavnici okvirili. Ko so bile umetnine okvirjene in pokomentirane, so bili udeleženci izzvani, da jim dajo naslov. Procesi izbire, okvirjanja in iskanja naslova za njihova dela so bili ocenjeni kot dobra priložnost za spodbujanje želj in domišljije udeležencev (Ullán et al., 2013).

Na koncu je sledil še intervju z osebami z demenco. Sam proces ustvarjanja s fotografsko tehniko cianotipije je pokazal pozitivne učinke na starejše odrasle udeležence z demenco. Močno izraženo je bilo zadovoljstvo med samim ustvarjalnim procesom, občutek zmogljivosti ter učenje in pridobivanje novih izkušenj. Prav tako se je izboljšala njihova medsebojna komunikacija in izražanje mnenja. Veliko je bilo tudi podanih komplimentov glede umetnin med samimi udeleženci. Izboljšala se je samopodoba udeležencev, saj so si tekom ustvarjalnega procesa in dokončnega dela pridobili občutek sposobnosti ter možnosti ustvariti nekaj lepega, ne glede na njihovo stanje, saj so spoznali, da njihova ustvarjalnost ni bila pogojena z demenco (Ullán et al., 2013).

Kot dober primer uporabe vizualne umetnosti v terapevtske namene je prav tako projekt ogledovanja umetnin in ustvarjanja, ki je potekal v Veliki Britaniji za osebe z blago ter zmerno demenco. Posebnost tega projekta je udejstvovanje v drugačnem okolju in sicer v dveh različnih umetniških galerijah (Camic et al., 2014).

Umetnostne galerije so intelektualno spodbudna lokacija za socialno interakcijo in imajo velik potencial za vključevanje oseb z demenco. Programi v umetniških galerijah uporabljajo različne metode udejstvovanja, vključno s strukturiranimi razpravami o dejanskih umetninah, ki jim nato sledijo priložnosti za ustvarjanje svojih umetnin (Zeilig et al., 2014).

Prva galerija je zajemala evropsko umetnost iz 17. in 18. stoletja, druga galerija pa sodobno mednarodno umetnost. Razdeljeni so bili v dve skupini, ena skupina si je ogledovala starejša umetniška dela, druga sodobnejša. Udeležencev je bilo 12, njihova starost je bila med 58 in 94 let. Vsak izmed njih je imel spremstvo svojega svojca ali skrbnika. Projekt je obsegal osem dvournih srečanj, dvomesečno obdobje v obeh umetniških galerijah. Delavnice so bile razdeljene na dva sklopa. Ena uro je potekal ogled umetnin in komentiranje teh, nato pa je sledila še ena ura ustvarjanja umetnosti. Po ogledu umetnin se je skupina preselila v umetniški atelje za izdelavo umetnin, ki jo je omogočil profesionalni umetnik z izkušnjami v programih skupnostne umetnosti. Vsak teden so bili na razpolago različni materiali za ustvarjanje. Razlikovali so se glede na dodeljeno likovno nalogo. Na razpolago so imeli barve za barvanje na vodni osnovi, pastelne barve, barvne svinčnike, material za izdelovanje kolaža, glino in potrebščine za različne grafične tehnike (ploski, globoki, visoki tisk). Dokončana dela so bila shranjena v galeriji in vrnjena udeležencem na zaključni delavnici. Dva do tri tedne po končanem programu so bili izvedeni tudi pol-strukturirani intervjuji z osebami z demenco in njihovimi skrbniki (Camic et al., 2014).

Med skupinama na koncu ni bilo opazne razlike, na način, da bi določena umetniška tematika bolj pozitivno vplivala na udeležence z demenco. Tematska analiza je razkrila koristi od obeh, tako tradicionalnih kot sodobnih umetniških del, prav tako tudi ustvarjanje v umetniškem ateljeju. Delavnica je imela na udeležence predvsem pozitiven družbeni učinek zaradi občutka večje socialne vključenosti. Prav tako je bilo med samim programom opazno izboljšanje pozornosti in koncentracije, dobrega počutja ter bolj povezan odnos med skrbniki in osebami z demenco (Camic et al., 2014).

## PISANJE PESMI, POEZIJE

Poezija je oblika umetniškega izražanja preko katere oseba izrazi svoja čustva in izkušnje z uporabo ritma in zvoka na način ustvarjanja edinstvenega pisnega ali govornega dela. Pisanje poezije pripomore k zavedanju človekovih notranjih občutkov in sveta (Gregory, 2011).

Poezija deluje na podobne predele možganov kot pesem. Rime in ritem so prirojene človeku in zato se domneva, da je to eden od razlogov, da je pisanje poezije z osebo, ki ima demenco zelo primerno. Preko pisanja poezije vzdržujejo samosvojost, sposobnost sporazumevanja in ustvarjalnost tudi v relativno poznih fazah demence. Udeleženci morda ne bodo imeli več sposobnosti pisanja, vendar lahko usmerjajo pesnika kako in kaj naj napiše ter imajo tekom takšnega procesa določeno mero samostojnosti (Zeilig et al., 2014).

Vedno več terapevtskih programov s pomočjo umetnosti za osebe z demenco temeljijo na pisanju poezije v soavtorstvu. Eden takšnih primerov je projekt »Try to remember«, oziroma »Poskusi se spomniti«, ki je bil izveden v Veliki Britaniji s starejšimi odraslimi z demenco na dveh mestih, in sicer v domu za oskrbo (Elm View) in dnevnem centru (Arbour House). V domu za oskrbo so delavnice potekale štiri tedne, v dnevnem centru pa šest tednov. Udeležencev z demenco je bilo 21, v projektu je sodelovalo tudi 11 negovalk. Diagnoze demence so bile od blage, zmerne, kar je zajemalo 7 primerov in vse do hude oz. že bolj napredovale, kar je zajemalo 14 primerov (Gregory, 2011).

Prvi del delavnic je bil namenjen spoznavanju vsakega posameznega udeleženca, pogovor in obujanje spominov, ki je potekal v mirnem, zasebnem prostoru, večinoma v stanovalčevih sobah. V povprečju je ta del trajal 40 minut, vendar je bilo vse odvisno od različnih dejavnikov, kot so sposobnost koncentracije in komunikacije udeleženca ter prihod drugih v prostor, ki je bil za mnoge moteč. Udeležence so običajno obiskali dvakrat ali trikrat. Delavnice so se začele tako, da je pesnica predstavila sebe in projekt ter se pogovarjala, da bi vzpostavila in navezala stik z uporabnikom. Nato je udeleženca povabila, naj se pogovarjata o čemerkoli si želi. V vseh teh srečanjih je pesnica skušala čim bolj popolno in natančno zapisati besede, misli ter čustva posameznikov. Srečanja so se zaključila tako, da je pesnica osebi s katero se je pogovarjala pokazala kaj je napisala, da bi nakazala, kako učinkovito so ji posredovali svoje življenjske zgodbe. Kar si je zapisala, so v prihodnje uporabili kot osnovo za eno ali več pesmi. Pesmi so bile obravnavane kot soavtorske, pri čemer so se zelo trudili ohraniti glas in obliko ter zaporedje besed vsakega udeleženca (Gregory, 2011).

Nato je sledil drugi del delavnice namenjen branju dokončno napisanih pesmi, ki je trajal približno 50 minut. V tem času je pesnica na glas prebrala izbor pesmi, ki so jih udeleženci in družinski člani dovolili deliti. Povratna branja so običajno potekala kot skupinske delavnice, v katerih je bilo približno osem ljudi, nekaj pa je bilo tudi zasebnih. Pesmi so bile namenjene predvsem soavtorjem, izvedene v

utelešenem slogu, pri čemer je pesnica pogosto prevzemala poudarke in manire uporabnikov. Po končanih delavnicah so izvedli šest pol-strukturiranih intervjujev z negovalci, ki so bili soudeleženci v projektu. Intervjuvanih je bilo pet žensk in en moški član zdravstvenega tima, starih od 41 do 63 let. Eden od negovalcev je bil zaposlen za polovični delovni čas, ostalih pet pa je bilo zaposlenih za celoten delovnik. V intervjujih jih je zanimal vpliv projekta na osebe z demenco, kako so doživljali soavtorsko pisanje poezije ter kako so tudi oni kot zdravstveno osebje doživljali celoten proces projekta (Gregory, 2011).

Ta delavnica je starejšim odraslim z demenco pomagala vzpostaviti in vzdrževati socialni stik, obujati zakopane spomine, deliti svoje življenjske izkušnje in zgodbe, prav tako svoje misli ter občutke. Tekom procesa delavnice so se počutili uslišane in pomembne. Tudi osebje oz. negovalci so jih tekom poslušanja pogovora in pesmi bolje spoznali. Starejši odrasli so prav tako pridobili občutek zmožnosti za udejstvovanje v tovrstno aktivnost, posebej prečudovit je bil prizor prepoznavne na njihovih obrazih, ko so poslušali svojo soavtorsko pesem (Gregory, 2011).

## GLASBENE AKTIVNOSTI

Glasbene aktivnosti vključujejo melodijo, harmonijo, ritem, glas in ostale izrazne elemente. Preko glasbenih aktivnosti oseba lahko preko izražanja svojih čustev in razpoloženja komunicira z drugimi ter odraža del svoje kulture. Glasbene aktivnosti so se v do sedanjih raziskavah dokazale kot dober vpliv na razpoloženje, lajšanje stresa in uravnavanje čustev. Prav tako naj bi pomagale obuditi spomine, nuditi užitek in svobodo v trenutku (Osman et al., 2016).

Ravno s tem namenom, je leta 2014 v Veliki Britaniji potekal dvomesečni terapevtski projekt s pomočjo glasbe »Singing for the brain« oziroma »Peti za možgane«, za starejše odrasle z demenco. Projekt je temeljil na skupinskem petju, ki ga je razvilo Alzheimerjevo društvo za ljudi z demenco in njihove skrbnika oz. svojce. Udeležencev je bilo vse skupaj 20, od tega je bilo sedem parov mož in žena, pri katerih je bilo pet moških in dve ženski z demenco ter trije pari mati in hči. Delavnice skupinskega petja pa so vodili glasbeniki. Namen projekta je bil vključenost in izboljšanje socialne interakcije oseb z demenco, pridobiti novo zanimivo izkušnjo ter okrepitev odnosa med osebo z demenco in skrbnikom oz. svojcem (Osman et al., 2016).

Pred pričetkom vsake delavnice so se udeleženci posedli na stole, ki so bili razporejeni v velikem krogu. Najprej so si po navodilih in vodstvu glasbenika skupaj ogreli svoje glasilke, potem pa so prešli na petje znanih pesmi. Vsak teden so imeli novo temo in pesmi, ki so jih prepevali in te so bile ustrezne tematiki tedna, kot npr. vreme, kraji in podobno. Predno so udeleženci pričeli z enoglasnim petjem ob spremljavi glasbenika so prejeli liste z besedilom pesmi. Nekateri so ob petju prav tako bili motivirani in željni igrati na tolkala.

Tako na začetku kot tudi na koncu vsakega srečanja so imeli udeleženci prav tako nekaj časa za osvežitev in druženje, kar jim je pripomoglo, da so med seboj tudi komunicirali in se spoznali. Na koncu delavnic je sledila izvedba polstrukturiranih intervjujev z osebami z demenco in njihovimi svojci. Intervjuji so potekali na domu udeležencev in oskrbovancev, trajali so od 30 do 80 minut. Teme intervjujev so temeljile na izkušnji vključevanja in sodelovanja v skupinskem petju, vpliv na socialno interakcijo, komunikacijo in odnose. Prav tako jih je zanimal vpliv samih delavnic ter spremembe na zdravje in vedenje med delavnicami in po njih (Osman et al., 2016).

Program je starejšim odraslim z demenco omogočil večjo socialno vključenost in podporo, saj so izrazili, da jim je petje odprlo možnost ne le za druženje, ampak jim je tudi dalo občutek pripadnosti. Imeli so skupno izkušnjo, za katero so dejali, da so si delili enako zadovoljstvo in pomen. Mnenja so bili, da je delavnica pozitivno vplivala na medsebojne odnose, posebej lepo jim je bilo, ko so drug drugega med petjem gledali in razumeli, kaj doživljajo, brez spregovorjenih besed. Prav tako jim je pomagalo pri dvigu razpoloženja in sprejemanju svojega stanja. Radi so namreč videli užitek in veselje na obrazih drugih, saj jim je to bilo vzpodbudno, da se tudi oni sami razživijo (Osman et al., 2016).

## PLESNO GIBALNE AKTIVNOSTI

Ples je gibanje telesa znotraj danega prostora, preko katerega oseba lahko izraža svoja čustva in ideje. Plesno gibalne aktivnosti običajno spremlja glasba (Manthorpe & Moniz-Cook, 2018).

Dosedanje raziskave so pokazale mnogo pozitivnih učinkov terapevtsko plesnih projektov v različnih bolnišničnih okoljih in dnevnih centrih. Terapije s pomočjo plesnih delavnic omogočajo povečanje obsega gibanja v udih ter večjo mobilnost preko igrivosti in interaktivnosti delavnic. Prav tako temeljijo na usmerjenosti

na svoje telo ter dajejo prednost in poudarek na neverbalna dejanja (Zeilig et al., 2014).

Zanimiv primer dobre prakse se je odvijal na Češkem in sicer v več kot štirideset zdravstvenih ustanovah, kot so zdravstveni domovi, domovi starejših občanov, dnevni centri za osebe z demenco ter drugih bolnišnicah za starejše odrasle. Projekt so imenovali »EXDASE«, ki je bil prvotno ustvarjen za ljudi z raznolikimi fizičnimi nezmožnostmi, vendar so tekom časa prišli do spoznanja, da bi tovrsten projekt bil prav tako primeren za osebe z demenco. Projekt je bil predvsem primeren za izvedbo v javnih ustanovah. V večini primerov so skupine za izvedbo projekta bile majhne. Število udeležencev je bilo odvisno od stopnje demence in od okolijskih dejavnikov. Če so udeleženci imeli blago do zmerno demenco jih je bilo v skupini od osem do deset, če pa so udeleženci imeli že bolj napredovalo demenco je udeležencev v skupini bilo od šest do osem. Včasih pa jih je bilo v skupini veliko več, tudi vse do trideset, vendar takrat so imeli na razpolago več pomoči tako prostovoljcev, negovalnega osebja kot tudi svojcev (Manthorpe & Moniz-Cook, 2018).

Udeleženci so se pred pričetkom delavnice posedli na stole, ki so bili razporejeni v krogu. Delavnice je vodil plesni učitelj, udeležencem pa so pomagali tudi asistenti. Delavnica je bila sestavljena iz treh delov in sicer iz uvodnega dela, ki je bil bolj umirjen, glavnega dela, kjer so glasbo in gibe pospešili ter zaključnega dela, kjer je sledila relaksacija. Plesni učitelj je za vsako delavnico pripravil enostavno koreografijo glede na sposobnosti in motiviranost udeležencev. Prvi del delavnic je bil bolj umirjen ter se je izvajal iz sedečega položaja. Za ogrevanje je vsak udeleženec imel možnost pokazati specifičen gib, ki ga je bil zmožen izvesti brez težav in bolečin. Ta je bili usmerjen v gibanje glave, rok, nog in tudi trupa. Preko te možnosti so udeleženci pridobili občutek varnosti, udobja in samozavesti. Med izvajanjem teh gibov, je plesni učitelj pozorno spremljal vsakega posameznika in z nekaterimi prilagodil specifično gibanje, zaradi njihove določene nezmožnosti (npr. zaradi hemipareze, amputacij itd.). Tako so bili takšni posamezniki še zmeraj zmožni izvajati gibe, le na malo drugačen način (Manthorpe & Moniz-Cook, 2018).

Na podlagi predlaganih gibalnih vzorcev udeležencev je nato plesni učitelj sestavil nadaljnji program sestavljen iz podobnih gibanj. Vse te gibalne vzorce so izvajali ob spremljavi posnete glasbe, ki je bila v tem delu delavnice bolj umirjena in sproščena. Kasneje so glasbo pospeševali. Plesni učitelj je predlagal gibanje po ritmu glasbe, prav tako je udeležence spodbujal in podpiral pri izvajanju

spontanih dejanj, kot npr. ploskanje, smejanje in petje. Plesne gibe so tako sprva izvajali iz sedečega položaja, kasneje so tisti, ki so tega bili sposobni, spremenili svoj položaj v stoječega. Tako so lahko udeleženci plesali na mestu stoje ali sede, razporejeni v vrsti ali krogu, v parih ali samo z držanjem drug drugega za roke. Asistenti so bili v izredno pomoč pri udeležencih, ki so želeli plesati v parih. Tisti, ki so potrebovali počitek, so imeli seveda dovoljenje, da se ustavijo za nekaj minut in si naberejo novih moči (Manthorpe & Moniz-Cook, 2018).

Prav tako so plesni gibi oz. vaje zajemale elemente povezane z mišično močjo ter ravnotežjem, ki so jih večkrat ponovili. Kasneje je zopet sledil počasnejši del, ki je vključeval lahkotne ter umirjene gibe katere so izvajali zopet sede. Tako so se delavnice vedno končale z relaksacijo. V ospredju plesnih delavnic ni bilo le fizično gibanje, ampak tudi ustvarjanje prijaznega okolja ter posledično uživanje v družbi drugih ljudi, sproščena socialna interakcija tako verbalno kot neverbalno. Konec delavnic je plesni učitelj naznanil z zahvalo za sodelovanje ter z besedami, ki so izrazile dobro opravljeno delo (Manthorpe & Moniz-Cook, 2018).

Tekom projekta je bil opazen dober učinek na izboljšanje razpoloženja, socialne interakcije, izražanje in podoživljanje pozitivnih čustev, ki so jih izražali tako verbalno kot neverbalno z obrazno mimiko in različnimi gestami. Velikokrat so bili tudi svojci in zdravstveno osebje zelo pozitivno presenečeni nad učinki, ki jih je sam terapevtsko plesni projekt doprinesel. Eden od primerov je bil ta, da so tekom delavnice odkrili plesne zmožnosti osebe z demenco. Gospod je imel že napredovalo demenco. Večinoma se ni želel vključevati v aktivnosti, saj mu nobena ni bila preveč zanimiva. Najraje od vsega je spal. Verbalno se je bolj slabo izražal, imel je tudi težave z mobilnostjo. Vseeno, se je gospod udeležil terapevtsko plesnega projekta. Prvi dan delavnic, ko se je učiteljica plesa pripravljala na izvedbo programa in ko je prižgala glasbo, je gospod pristopil do nje in jo povabil, da skupaj zaplešeta. Skupaj sta odplesala dva plesa in vsi ostali udeleženci so bili zelo pozitivno presenečeni nad njegovimi dejanji, saj tega zares niso pričakovali (Manthorpe & Moniz-Cook, 2018).

Tovrsten projekt je trden dokaz, da če osebam z demenco zagotovimo primerne okoliščine in jim nudimo zadostno oporo za izboljšanje samozavesti, lahko pokažejo in dodatno razvijejo svoje zmožnosti ter posledično razvijejo občutek pomembnosti in pripadnosti (Manthorpe & Moniz-Cook, 2018).

## UPORABA VEČ RAZLIČNIH VRST UMETNOSTI

---

V tem poglavju bodo predstavljeni primeri dobre prakse v Evropi, kjer so v enem projektu terapije s pomočjo umetnosti uporabili preplet različnih vrst umetnosti.

### VIZUALNA UMETNOST, PRIPOVEDOVANJE ZGODB, NEVERBALNO UPRIZARJANJE

V Veliki Britaniji leta 2018, je potekal dvomesečni projekt terapije s pomočjo umetnosti, v katerem je sodelovalo 12 starejših odraslih z demenco. Udeleževali so se ga enkrat tedensko. Udeleženci so imeli različne stopnje demence, od blage, zmerne in vse do že bolj napredovale, vsi so še živeli v svojem domačem kraju z raznoliko stopnjo pomoči. V projektu so prav tako sodelovali njihovi svojci ali skrbniki. Namen delavnic projekta je bil ponuditi igriv prostor, kjer so udeleženci, skrbniki, podporni delavci in raziskovalna skupina sodelovali v prijetnem in domiselnem procesu sooblikovanja z uporabo različnih umetniških in taktilnih materialov (Tseklevs et al., 2018).

Za prvi del delavnice so se udeleženci razdelili v tri skupine po štiri. Namen prve delavnice je bil soustvarjanje kolaža z uporabo slikovnega gradiva in razglednic na katerih so bile uprizorjene različne aktivnosti, kot so pohodništvo, prehranjevanje, vrtnarjenje, divje živali, branje itd. Vsaka skupina je skupaj izbirala slikovno gradivo ter ustvarjala kolaž, ki je bil sestavljen iz njihovih najljubših aktivnosti. V tem procesu izbiranja slik in soustvarjanja, so udeleženci delili svoje interese in mnenja. Raziskovalna skupina je nato izbrala najbolj priljubljene aktivnosti, ki so jih udeleženci najbolj izpostavljali kot pomembno in všečno ter jih uporabila za prihajajoče delavnice. Najbolj izpostavljeni temi sta bili vrtnarjenje in glasba (Tseklevs et al., 2018).

V drugem delu delavnice so udeleženci sooblikovali taktilne 3D modele na temo vrtnarjenja, ki je bila ene izmed izpostavljenih tem. Vsaka skupina je skupaj izdelala model miniaturnega vrta. Uporabili so plastične kocke in figurice, različne vrste tekstila, barvne kartončke in materiale za modeliranje. Vsaka skupina je nato skupaj skonstruirala zgodbo o svojem ustvarjenem vrtu, ki so jo predstavili drugim skupinam (Tseklevs et al., 2018).

V tretjem delu delavnice so se osredotočili na drugo najbolj priljubljeno temo med udeleženci in sicer glasbo. Skupine so skupaj oblikovale in izdelale tolkala. Uporabili so nekatere materiale iz narave in sicer palčke, lesene kose, prav tako tudi ostale materiale kot so elastični trakovi, legokocke in različne vrste tekstila, s katerimi so poskušali prav tako ustvariti možnost proizvajanja raznolikih zvokov. V četrtem delu delavnice je sledilo izmenjevanje in pripovedovanje zgodb znotraj skupin. Nato je sledilo vključevanje elementov neverbalne komunikacije skupaj s pripovedovanjem zgodb. Skupaj so govorili o poznanih pesmih, ki so jim všeč, o igranju na glasbila in njihovo znanje in izkušnje igranja. Prav tako so se poglobili v to, kako bi lahko zaigrali in predstavili tolkala, ki so si jih sami zamislili in skupaj ustvarili. Ta način ni le dodatno spodbudil domišljijo udeležencev, ampak je tudi odprl možnost vključevanja pri tistih udeležencih z demenco, ki so bili verbalno manj spretni (Tseklevs et al., 2018).

Po končanih delavnicah so prav tako izvedli intervjuje s svojci oz. skrbniki udeležencev. Zanimalo jih je predvsem njihovo mnenje o tem, kako so udeleženci z demenco doživljali projekt, kakšna je bila njihova socialna vključenost in zadovoljstvo. Tekom procesa ustvarjanja je udeležencem bilo omogočeno deliti svoje življenjske izkušnje in ideje, izražanje svojih mnenj in interesov, izboljšati medsebojno socialno interakcijo ter skupaj soustvarjati tako z ostalimi udeleženci kot tudi s svojimi svojci oz. skrbniki (Tseklevs et al., 2018).

## GLASBENE AKTIVNOSTI, PETJE, RITMIČNO GIBANJE, POEZIJA IN PRIPOVEDOVANJE

Na Švedskem je potekal projekt terapije s pomočjo umetnosti »Many memorise, many stories« oz. »Mnogo spominov, mnogo zgodb« za osebe z demenco. Udeleženci so bili osebe z demenco, ki so bivali v Domu starejših občanov Suomikoti. Projekta se je udeležilo 7 oseb z demenco, od tega so bili trije udeleženci moški, preostale štiri so bile ženske, njihova povprečna starost je bila 80 let. Večina udeležencev je bila mobilna, vendar so uporabljali določene pripomočke (npr. hoduljo). V projektu so prav tako sodelovali pianist, violinist, dva glasbena pedagoga, delovni terapevt in gledališka igralka. Delavnice projekta so potekale dvakrat tedensko po 60 minut v obdobju štirih tednov. Na koncu projekta je še sledila zaključna predstava v njihovi dvorani doma starejših občanov (Pyykonen, 2013).

Na srečanjih so udeleženci sedeli na stoli postavljeni v krog. Znotraj kroga so bila postavljena raznovrstna tolkala in sicer tamborini, ropotulje, bongi, triangel itd. Udeležence je vsakič povabila in pozdravila značilna finska melodija, ki je bila zaigrana na začetku vsakega srečanja. Melodija je na udeležence delovala pomirjujoče in prijetno. Preden so začeli improvizirano igrati na tolkala, so se pod vodstvom skupaj fizično ogreli, imeli igre, ki so temeljile na skupinskem povezovanju, izvajali ritmične vaje, prav tako so ploskali vsak sam in drug z drugim ter ploskali po različnih delih svojega telesa. Nato si je vsak udeleženec izbral svoje tolkalo. Mnogi so izbrali enako tolkalo kot so ga uporabljali v predhodnih srečanjih. Večina delavnic je potekalo tako, da so improvizirano igrali na znane pesmi in skupaj prepevali. Nekajkrat preden so se lotili igranja je vodja skupine načel neko temo kot npr. poletje in nato je vsak udeleženec delil kakšno zgodbo in izkušnjo iz tistega časa. Na ta način so nato nadaljevali delavnico tako, da so povedane zgodbe poskusili prenesti v improvizirano igranje na tolkala. Med tem so prav tako lahko peli. Vsakič, ko so imeli delavnico so se prav tako pripravljali za zaključen nastop. Spodbujali so udeležence k ustvarjanju inovativnih in bogatih melodij ter prepevanju znanih pesmi, ki naj bi jih zapeli na nastopu. Proti koncu so udeleženci večinoma pisali svoja besedila predvsem poezijo. Če so želeli so lahko napisano prebrali na glas ostalim udeležencem ali pa jih je prebral vodja skupine (Pyykonen, 2013).

Na eni delavnici so udeležencem pokazali različne slike pokrajin, živali, rastlin in narave. Vsak udeleženec imel možnost izbrati eno sliko ter skupaj z vodjo skupine napisati njihove vtise ob sliki in zgodbo, ki je lahko temeljila na lastnem spominu in izkušnji. Te so tudi predstavljali na zaključnem nastopu na Powerpointu in ob tem ustvarili glasbeno spremljavo. Na koncu so izvedli nastop, ki je trajal eno uro. Nastop so si ogledali vsi starejši odrasli, ki bivajo v domu, zaposleni in svojci. Udeleženci so ga doživljali izredno čustveno s polno zadovoljstva. (Pyykonen, 2013).

Tekom tovrstnega procesa so udeleženci pridobili veliko spretnosti in novega znanja, ki je posledično pozitivno vplivalo na njihovo samoučinkovitost. Prav tako so izboljšali svoje socialno interakcijske sposobnosti, ojačali tako verbalno kot tudi neverbalno izražanje ter se izredno zabavali (Pyykonen, 2013).

## UPORABA ENOSTAVNEGA DIGITALNEGA FOTOAPARATA, PISANJE POEZIJA, PRIPOVEDOVANJE ZGODB, SKUPINSKO PETJE IN IZDELOVANJE IZ LESA

Na Danskem je potekal projekt terapije s pomočjo umetnosti v srednješolskem okolju, ki je bil udeležencem poznan in domač, saj so v svoji mladosti obiskovali to srednjo šolo (Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation- VUK) . Udeleženci so bili starejši odrasli z blago do zmerno demenco. V projektu je sodelovalo 10 udeležencev. Pet udeležencev je bilo moških, pet žensk, različnih starosti od 67 do 83 let (Ward et al., 2018).

Vsakemu udeležencu je bil dodeljen digitalni fotoaparati. Digitalne kamere so bile skrbno in premišljeno izbrane, z namenom zagotavljanja enostavne uporabe in prijema digitalnih kamer ter brez zapletenih navodil, gumbov in prevelike izbire funkcij. Fotografiranje po šoli so nadzorovali srednješolski učitelji, ki so jih pred začetkom poučili o uporabi digitalnih kamer in jim pomagali pri fotografiranju šole. Prav tako so ob vsaki kameri priložili osnovna in enostavna plastificirana navodila za uporabo digitalnih kamer v formatu A5 in navodila za fotografiranje, ki so bila jasno ter čitljivo napisana (Ward et al., 2018).

Za digitalne kamere so udeleženci dobili tudi nove spominske kartice, ki so jih odnesli domov, da so lahko fotografirali svoje družinsko in domače življenje. Udeleženci so fotografirali svoje družine, prijatelje, aktivnosti, ki jih radi počnejo, predmete, ki jim veliko pomenijo, svoje vrtove, hišne ljubljence itd. Raziskovalci so na koncu pregledali vse fotografije na digitalnih kamerah udeležencev ter skupaj z njimi izbrali slike, za katere so menili, da so jim najbolj všeč. Te so bile nato natisnjene na A4 papir za prihodnja pripovedovanja zgodb (Ward et al., 2018).

Terapija s umetnostjo se je nadaljevala s štiri tedenskimi delavnicami pripovedovanja zgodb in ustvarjalnega pisanja, na katerih so udeleženci razpravljali o posnetih fotografijah. Bili so razdeljeni v dve skupini (ponedeljkova in torkova skupina), delavnice pa so bile organizirane tako, da so lahko razpravljali o fotografijah med seboj in z raziskovalci. Te delavnice so potekale dve uri, med običajnim časom, ko so dijaki obiskovali šolo (Ward et al., 2018).

Vsak teden je bila uporabljena drugačna ustvarjalna dejavnost. Posnete fotografije so bile uporabljene kot podlaga za razpravo z udeleženci in kot navdih za kreativno pisanje, za podporo njihovem spominu in dodajanju dodatnega

pomena udeležencem pri tej izkušnji. Na delavnicah so vsak teden bile uporabljene druge fotografije, ki so jih posneli udeleženci. Vsak teden je bilo uporabljenih 12 do 16 fotografij. Te so bile izbrane glede na osrednjo temo aktivnosti delavnic. Najprej so bile uporabljene fotografije s šole, posnetimi v 1. in 2. tednu, nato pa še fotografije družinskega in domačega življenja udeležencev, posnetimi v 3. tednu. Sprva je bilo uporabljena vizualna metoda, torej ogledovanje posnetih fotografij s uporabo odprtih vprašanj za spodbujanje razprave (npr. »kaj misliš o slikah, kaj ti pomenijo?«). Nato so udeleženci glede na ogledane fotografije in podano temo napisali kratko besedilo, zgodbo ali poezijo (npr. o tem kaj jim pomeni prijateljstvo). Vprašanja in naloge so bila oblikovana tako, da so se osredotočala na čustvene in osebne izkušnje, ne pa na spomin (Ward et al., 2018).

Poleg te delavnice so se udeleženci po svoji lastni izbiri udeleževali tudi v drugih delavnicah terapije s pomočjo umetnosti. Ena od izbir je bila možnost vključevanja v glasbeno terapijo. Tam so spoznavali raznolike skladatelje, igrali na inštrumente in peli poznane pesmi. Glasbo so doživljali kot pomemben vir šolske izkušnje. Petje je bilo nekaj, kar je povezovala člane skupine, saj so na ta način obujali spomine na petje doma in razpravljali o kulturnem pomenu glasbe v danskem življenju. Druga od izbir je bila možnost vključevanja v delavnice izdelovanja iz lesa. Učilnica, ki je bila namenjena za izvajanje tovrstnih delavnic, je bila dobro opremljena, kar je udeležencem omogočalo varno vodeno izdelavo različnih predmetov, vključno s ptičjimi hišicami, deskami za rezanje, valjarji in prenavo šolskih klopi (Ward et al., 2018).

Ko so se udeleženci spet izbrali skupaj, so razpravljali o glasbeni terapiji in delavnicah izdelovanja iz lesa. Udeleženci so dejali, da je bilo čutiti obilo prijetnega vzdušja in humorja. Tovrstne terapije s umetnostjo so jim predstavljale in omogočale osebno izražanje, uživanje in vračanje k širši šolski skupnosti. Največ jim je pomenilo, da so imeli možnost vključevanja in se niso počutili kot breme. Bili so izredno ponosni na svoje dosežke, poudarili so pomen izziva in uspeha pri izvajanju za njih smiselnih aktivnosti (Ward et al., 2018).

Možnost obiskovanja šole in udeleževanja v terapije s pomočjo umetnosti se je izkazalo za pomembno za starejše odrasle z demenco, saj so jim dale občutek namena, podprle njihove kognitivne funkcije in tudi ponudile možnost obnovitve ter razvoja novih prijateljstev (Ward et al., 2018).

## IZZIVI IN PRILOŽNOSTI

---

Terapijo s pomočjo umetnosti se večinoma izvaja v zdravstvenih ustanovah, vendar primeri dobre prakse prav tako kažejo na možnost izvajanja teh izven zdravstvenih ustanov. Že naslovljeni primeri dobre prakse ponujajo različne možnosti in ideje za izvedbo teh v drugačnih okoljih. Izvedene so lahko v galerijah in muzejih (Camic et al., 2014), v osebi z demenco poznanih preteklih okoljih, kot npr. šoli (Ward et al., 2018). Lahko pa se jih malo izzove in se tovrstne aktivnosti s pomočjo umetnosti izvajajo v novih, nepoznanih prostorih, ki se jih seveda opremi tako, da so za udeležence prijetni in zanimivi.

Prav tako je osebam z demenco v veliko čast in zadovoljstvo, če jih poleg umetnostnih in drugih terapevtov vodijo ter učijo profesionalni delavci na svojem področju, kot npr. učitelji plesa, slikarji, pesniki, znani profesorji itd. (Camic et al., 2014).

## PRIPOROČILA ZA IZVAJANJE

### PRIPOROČILA ZA OBLIKOVANJE PROGRAMA TERAPIJE S POMOČJO VIZUALNIH UMETNOSTNIH AKTIVNOSTI

Pomembno je, da aktivnosti delavnice vizualne umetnosti spodbudijo zanimanje za ogledovanje in ustvarjanje umetnosti. Delavnice morajo biti zasnovane tako, da pri udeležencih sprožijo sproščeno kreativnost in razvoj osebnega dela, umetnine. Če so na delavnicah bile vključena umetniška dela znanih umetnikov, naj se šteje kot cilj to, da so udeleženci usmerjeni k vzpostavljanju povezave umetniških del znanih umetnikov s svojimi osebnimi umetninami, ustvarjenimi tekom celotnega projekta, vsebinsko, kompozicijsko ali na kakršenkoli drugačen način. Poudarek pri procesu ustvarjanja mora temeljiti na spodbujanju občutka vrednosti in pomembnosti udeležencev ter ohranjanju in razvijanju svoje identitete. Prav tako je pomembno, da tovrstne aktivnosti projekta podpirajo delovanje motoričnih, procesnih in socialno-interakcijskih spretnosti (Ullán et al., 2013).

#### PROIZVODNJA PRAKTIČNIH PRIPOROČIL V OBLIKI KARTIC

Za pomoč pri postavitvi in izvedbi terapije s pomočjo umetnosti soustvarjanja bi lahko razvili nabor praktičnih priporočil v obliki kartic. Ta priporočila bi bila v obliki kompleta igralnih kart, ki bi vsebovale raznolike tematike in praktična vprašanja. Ta vprašanja bi upoštevali pri izvajanju aktivnosti oz. izvajanju terapije s pomočjo umetnosti pri starejših odraslih z demenco (Tseklevs et al., 2018).

Kartice bi za vsako stopnjo demence (blago, zmerno in bolj napredovalo) vsebovale priporočene aktivnosti. Prav tako bi vsebovale različne stopnje izvajanja aktivnosti umetnostno terapevtskih delavnic, ki se priporočajo za

izvajanje na začetku, tekom procesa delavnic in na koncu (Tsekleves et al., 2018).

## PRIPOROČILA ZA VODENJE TERAPEVTSKIH PROJEKTOV

Uspešnost izvedbe projektov in delavnic večinoma temelji na kompetencah oseb, ki vodijo terapevtske projekte. Navedli bomo nekaj priporočil za vodje terapevtskih projektov s pomočjo umetnosti. Vodje morajo imeti določeno znanje in razumevanje o demenci in njenem vplivu, biti morajo zelo ustvarjalni, polni idej, ceniti zabavne ideje udeležencev, potrpežljivi ob dajanju navodil in komuniciranju predvsem, kadar imajo socialno interakcijo s posamezniki, ki imajo težave z verbalnim izražanjem ter pozornostjo. Prav tako morajo imeti dobre sposobnosti tako verbalne kot neverbalne komunikacije ter zadosten smisel za humor. Vsem morajo znati izkazati spoštovanje in biti vljudni pri delu z ljudmi, tudi s svojci, negovalci, skrbniki in pomočniki. Na tak način udeleženci z demenco pridobijo občutek pripadnosti. Usposobljeni morajo biti za primerno ravnanje z udeleženci, odzivanje na izzive ter čustvene trenutke oseb z demenco. Pozorni morajo biti tudi na druga stanja in nezmožnosti, ki jo ima lahko posameznik in takim osebam nuditi potrebno pomoč ali zagotoviti prilagoditev umetnostnih aktivnosti. Če se v programu uporablja glasba, je potrebno izbrati glasbo, ki bo ustrezna za vse udeležence v skupini, predvsem kadar določeni posamezniki izhajajo iz druge kulture. Priporočljivo je, da se vodje projektov pozanimajo o kulturah posameznikov, če imajo skupino sestavljeno iz različnih kultur. Seveda tovrstno znanje pri delavnicah upoštevajo in imajo do teh udeležencev spoštljiv odnos. Morda bodo morali zaradi kulturnih razlik spremeniti ali prilagoditi uporabljeno glasbo, način komuniciranja ter uporabo gest (Manthorpe & Moniz-Cook, 2018).

## VIRI IN LITERATURA

---

Camic, P. M., Tischler, V., & Pearman, C. H. (2014). Viewing and making art together: A multi-session art-gallery-based intervention for people with dementia and their carers. *Aging & Mental Health*, 18(2), 161–168.

<https://doi.org/10.1080/13607863.2013.818101>

Gregory, H. (2011). Using poetry to improve the quality of life and care for people with dementia: A qualitative analysis of the Try to Remember programme. *Arts & Health*, 3(2), 160–172.

<https://doi.org/10.1080/17533015.2011.584885>

Manthorpe, J., & Moniz-Cook, E. (2018). *Timely psychosocial interventions in dementia care: Evidence based practice*. Jessica Kingsley Publishers.

[https://books.google.si/books/about/Timely Psychosocial Interventions in Dem.html?id=z2mxDwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.si/books/about/Timely_Psychosocial_Interventions_in_Dem.html?id=z2mxDwAAQBAJ&redir_esc=y)

Osman, S. E., Tischler, V., & Schneider, J. (2016). ‘Singing for the Brain’: A qualitative study exploring the health and well-being benefits of singing for people with dementia and their carers. *Dementia*, 15(6), 1326-1339.

<https://doi.org/10.1177/1471301214556291>

Pyykonen, K. (2013). Many memories, many stories. Participatory music project for elderly people with dementia – Music pedagogical applications for elderly care. Kungl Musikhögskolan. <https://typeset.io/pdf/many-memories-many-stories-participatory-music-project-for-32gtoetm2q.pdf>

Tseklevs, E., Bingley, A. F., Luján Escalante, M. A., & Gradinar, A. (2020). Engaging people with dementia in designing playful and creative practices: Co-design or co-creation? *Dementia*, 19(3), 915-931.

<https://doi.org/10.1177/1471301218791692>

Ullán, A. M., Belver, M. H., Badía, M., Moreno, C., Garrido, E., Gomez-Isla, J., ... & Tejedor, L. (2013). Contributions of an artistic educational program for older people with early dementia: An exploratory qualitative study. *Dementia*, 12(4), 425–446. <https://doi.org/10.1177/1471301211430650>

Ward, A., Schack Thoft, D., Lomax, H., & Parkes, J. (2020). A visual and creative approach to exploring people with dementia’s experiences of being

students at a school in Denmark. *Dementia*, 19(3), 786-804.

<https://doi.org/10.1177/1471301218786636>

Zeilig, H., Killick, J., & Fox, C. (2014). The participative arts for people living with a dementia: A critical review. *International Journal of Ageing and Later Life*, 9(1), 7-34. <https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.14291>

Ullán, A. M., Belver, M. H., Badía, M., Moreno, C., Garrido, E., Gomez-Isla, J., ... & Tejedor, L. (2013). Contributions of an artistic educational program for older people with early dementia: An exploratory qualitative study. *Dementia*, 12(4), 425–446.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1471301211430650>

Ward, A., Schack Thoft, D., Lomax, H., & Parkes, J. (2020). A visual and creative approach to exploring people with dementia's experiences of being students at a school in Denmark. *Dementia*, 19(3), 786-804.

<https://doi.org/10.1177/1471301218786636>

Zeilig, H., Killick, J., & Fox, C. (2014). The participative arts for people living with a dementia: a critical review. *International Journal of Ageing and Later Life*, 9(1), 7-34. <https://journal.ep.liu.se/IJAL/article/view/1253>

# PRIMERI DOBRE PRAKSE IZVAJANJA AKTIVNOSTI S POMOČJO UMETNOSTI V AZIJI IN ZDA

---

Umetnostna terapija za bolnike z demenco v Ameriki in Aziji vključuje različne oblike umetnosti, kot so slikanje, glasba in ples, ki imajo terapevtske koristi. Slikanje in risanje pomagata spodbujati komunikacijo ter zmanjšujeta socialno izolacijo. Glasbena terapija temelji na znanih melodijah iz mladosti bolnikov, kar v ameriških centrih izboljšuje čustvene izraze, tradicionalne pesmi v Aziji pa zmanjšujejo simptome in sproščajo. Gibanje kot oblika terapije izboljšuje telesno kondicijo in mentalno stimulacijo med plesnimi delavnicami v ameriških klinikah, medtem ko sta Tai Chi in Qigong priljubljeni izbiri med kitajskimi državljani z kognitivnimi motnjami zaradi starostnih dejavnikov, kot je demenca. Tudi joga se uporablja po baltskih regijah zunaj Kitajske, kjer vključuje meditacijske položaje, razvite skozi čas, da bi ohranili dobro počutje med starajočim se prebivalstvom. V Ameriki individualizirani programi, ki vključujejo družinske člane in negovalce, ustvarjajo večjo učinkovitost kot skupnostno usmerjena oskrba v Aziji.

## UVOD

---

V zadnjih desetih letih je bilo doseženih kar nekaj pomembnih dosežkov v integraciji umetnosti v zdravstveno oskrbo, kar je privedlo do paradigemskega premika v razumevanju staranja in osredotočanja na celovitost posameznika. Gibanje sodobne umetnosti v zdravstveni praksi se je začelo v devetdesetih letih kot prizadevanje za vključitev umetnosti v klinična okolja.

Pomemben poudarek je bil namenjen tudi naraščajoči demografski skupini Baby Boomers in njihovi vlogi kot negovalci svojcev z izgubo spomina in drugimi nevrokognitivnimi motnjami. Ti timi bi imeli namen strokovnega razvoja kliničnih delavcev na področju umetnosti in zdravstvene oskrbe, ter razvoj poklicnega umetniškega kadra. Začeli pa so tudi z programi umetnosti preko

koalicije univerzitetnih medicinskih centrov, kot so Shands Hospital na Univerzi na Floridi, Medicinski center Univerze v Michiganu in Medicinski center Teksasa.

Vendar pa uporaba umetniških praks za terapevtsko zdravljenje sega tisočletja nazaj v zgodovino človeštva, kot kaže starodavna medicinska doktrina tako v evropski, kot tudi azijski kulturi. Uporaba umetnosti v vsakdanjem življenju za namene ohranjanja zdravja torej ni zgolj sodobni izum Zahoda.

Še posebej v kolektivnih kulturah, kot je Kitajska, je bila uporaba umetnosti kot izhodišče za izražanje čustev izjemno pomembna. Kitajska kultura že več kot dva tisočletja vrednoti prakso »li« - ta naj bi pomenila, nabor pravil in komunikacije, ki naj bi reševala »zatrta čustva«. Ta čustva so bila že od nekdaj prepoznana v obliki slikarstva, glasbe in poezije.

## VRSTE UMETNOSTI

---

Raziskave o vplivu demence na umetniško sposobnost posameznika so pokazale zanimive ugotovitve. Ugotovljeno je bilo, da je vsaka oseba s demenco individualna, vendar so opazili nekaj značilnosti.

Pri slikanju so pomembne različni kognitivni procesi, kot so prepoznavanje predmetov, vizualno predstavljanje, konstrukcijska sposobnost, delovni spomin in motorične spretnosti. Pri osebah z demenco so bile opažene pomanjkljivosti, kot so manjše število kotov, poslabšana perspektiva in prostorski odnosi ter poenostavitev risb, kar je bilo neodvisno od spomina in jezika ter se je še poslabševalo v obdobju treh let.

Pojavilo se je tudi več primerov, ko je prišlo do drastičnih sprememb v umetniškem slogu po poškodbi možganov. Na primer, slavni umetnik Willem de Kooning je nadaljeval s slikanjem kljub napredovanju demence, vendar se je kakovost njegovih del v obdobju petih let opazno poslabšala.

Študije spontanega risanja pri ljudeh, ki dobro živijo s Alzheimerjevo boleznijo, so pokazale prisotnost zaznavnih in izvršilnih vizualno-prostorskih pomanjkljivosti. Nekateri bolniki so razvili nove likovne ali glasbene sposobnosti, čeprav je njihova demenca napredovala.

Pojav "vizualnega realizma" se kaže v natančnem in podrobnem prikazu prizorov in predmetov v vizualnem prostoru. Raziskave so pokazale, da je za realizem potrebno ekstrahiranje nižjih percepcijskih informacij, kot so robovi, obrisi, oblike, barve, kontrasti, svetloba in sence. Poškodba možganov lahko privede do sprememb v umetniškem izražanju, kot so preprostejši slogi risanja, omejena paleta barv in izguba naprednejših tehnik.

Kljub temu, da demenca ni vedno spodbujevalni dejavnik za umetniško ustvarjanje, so nekateri bolniki razvili nenavadno umetniško ustvarjalnost po razvoju bolezni. To je mogoče razložiti s hipotezo o paradoksalni funkcionalni olajšavi, ki je posledica plastičnosti centralnega živčnega sistema.

## GLASBENA TERAPIJA V AMERIKI

Ameriško združenje za glasbeno terapijo (AMTA) opredeljuje glasbeno terapijo kot "klinično in dokazno utemeljeno uporabo glasbenih posegov za doseganje individualiziranih ciljev znotraj terapevtskega odnosa, ki ga izvaja usposobljena oseba, ki je končala odobren program glasbene terapije" (AMTA, 2020). Glasbena terapija se lahko uporablja kot alternativna terapija in lahko deluje kot sredstvo, preko katerega se lahko ljudje z demenco bolje vključijo v svoje okolje in izražajo svoja čustva (Elliott & Gardner, 2018; Götell et al., 2009).

Poleg tega uporaba glasbene terapije pri ljudeh z motnjami kognitivnih funkcij in demenco lahko pomaga izboljšati dožemanje kakovosti življenja in blaginjo ter lahko zavre napredovanje bolezni.

Nekateri domovi za starejše poleg glasbene terapije nudijo tudi intervencije na podlagi glasbe (MBI). Te intervencije lahko vključujejo glasbo z ali brez akreditiranega terapevta, vendar niso vedno individualizirane. Koristi individualiziranih MBI kažejo pozitivne učinke na fiziološke, psihološke in čustvene vidike. Kar zadeva vključitev glasbe v dnevno strukturo domov za starejše, Združene države sledijo nacionalnemu načrtu za demenco, ki zagotavlja smernice za to vključitev glasbe (Alzheimerjeva združenja, 2020). Večina študij o intervencijah z glasbo v okolju domov za starejše vključuje aktivno in receptivno glasbeno terapijo. Kljub temu pa primanjkuje študij, ki bi raziskovale vpliv tehnologiji temeljnih intervencij z glasbo, na primer preko mobilnih naprav ali televizije, na vedenjske in psihološke simptome demence.

## AZIJA

Umetnostna terapija je bila prepoznana kot učinkovito sredstvo za doseganje zdravega staranja pri oskrbi starejših (Kim, 2013). Praktiki so prepoznali, kako lahko umetnostna terapija pospeši ustrezno zdravljenje, diagnozo in intervencije za starejšo populacijo (Maheshwari et al., 2014). Namesto osredotočanja zgolj na fizične tegobe, umetnost lahko služi kot orodje za zdravljenje, zmanjšuje negativne občutke, podpira pregledovanje življenja in identificira posameznikove moči (Kim, 2013; Stephenson, 2006). Starejši se soočajo z življenjskimi spremembami, povezanimi z izgubo ljubljenih oseb, prijateljev ter fizičnih in kognitivnih sposobnosti (Stephenson, 2006). Umetnost lahko olajša izražanje, introspekcijo in pregledovanje življenja, da bi se spoprijeli s temi izgubami. Umetnostna terapija lahko pomembno prispeva k zmanjšanju anksioznosti, kultiviranju duhovnosti in izboljšanju kakovosti življenja starejših.

Poleg tega so številne oskrbne ustanove povečale svojo pozornost do umetniških disciplin, da bi izboljšale medicinske izkušnje ljudi. Umetnost v medicinski oskrbi je cvetoče področje, ki si prizadeva "preoblikovati izkušnjo zdravstvene oskrbe z združevanjem ljudi z močjo umetnosti v ključnih trenutkih njihovega življenja". Umetnostni terapevti lahko delijo edinstvene umetniške izkušnje s starejšimi, ko izvajajo svoje ustvarjalne namene in jim zagotavljajo zasebnost ter dostojanstvo.

## UPORABA UMETNOSTNE TERAPIJE PRI STAREJŠIH S DEMENCO

Raziskava, ki je bila izvedena na Kitajskem poudarja napredek in uporabo umetnostne terapije pri starejših bolnikih s kognitivnimi motnjami. Ta študija se osredotoča na vključevanje umetnostne terapije za izboljšanje kakovosti življenja bolnikov, z izboljšanjem čustvenega izražanja in zmanjševanjem vedenjskih težav, ki se lahko zaradi motenj kognitivnih funkcij pojavijo pri bolniku z demenco. V različnih ustanovah, kot so domovi za ostarele in dnevni centri, izvajajo posebne programe umetnostne terapije. Ti programi vključujejo različne aktivnosti, ki so povezane z umetnostjo in so prilagojene zmožnostim in interesom bolnikov.

## GIBALNA IN PLESNA TERAPIJA

Samo gibanje in ples vplivata na izboljšavo in majhne spremembe v vedenju. Prvoten namen teh terapij je bil osredotočen le na socializacijo in druženje med bolniki. Tovrstna terapija spodbuja izražanje misli in čustev z neverbalno komunikacijo, kar je ključnega pomena, ko se verbalna komunikacija zaradi posledice bolezni počasi začne zmanjševati.

## GLASBENA TERAPIJA

Omogoča socialno interakcijo in čustveno izražanje skozi elemente glasbe, kot so ritem, melodija. Pogosto se kaže in uporablja pri zmanjševanju anksioznosti ter blage učinke na vedenjske simptome.

## VIZUALNA UMETNOST IN SENZORIČNA STIMULACIJA ZDA

Aktivnosti vizualne umetnosti, kot so slikanje in risanje, pomagajo ohranjati komunikacijo in zagotavljajo senzorično stimulacijo. Programi, kot je Alzheimerjeva zveza »*Memories in the Making*« spodbuja komunikacijo in zadovoljstvo.

## PROGRAM MEMORIES IN THE MAKING

Ta program uporablja umetniško ustvarjanje za pomoč bolnikom z demenco pri izražanju spominov in občutkov. Udeleženci ustvarjajo slike, ki jim pomagajo komunicirati tudi, ko druge kognitivne funkcije uoadajo zaradi napredovanja bolezni.

## MUZEJSKI PROGRAMI

Muzeji organizirajo umetnostne programe za obolele z demenco in njihove skrbnike. Ti programi spodbujajo sodelovanje, komunikacijo in sprostitev oziroma užitek.

## AZIJA

---

### KITAJSKA KALIGRAFIJA

V Aziji, še posebno na Kitajskem, so raziskali kaligrafijo kot terapijo za zmanjšanje nevropsihiatričnih simptomov pri obolelih z demenco. Ta tradicionalna umetnostna oblika ne vključuje le bolnike v kulturno dejavnost, temveč pomaga tudi izboljšati kognitivne funkcije in zmanjšati agitacijo.

### JAPONSKA GLASBA

Japonska glasba je ena izmed podkategorij etnične glasbe. Etnična glasba je tradicionalen, kulturo-specifičen glasbeni žanr, ki izvira iz določene kulture ali se razvija iz nje. Japonska glasba se razlikuje od klasične glasbe in njen sistematičen opis še ni bil narejen. Način japonske glasbe nadzirajo nekatera nejasna pravila.

Japonska glasba se deli na več načinov, Gagaku (tradicionalna dvorna glasba), Zokugaku (priljubljena glasba) ter različnimi načini iz Okinawe. Zokugaku, lahko razdelimo na tri razrede: Metropolitan mood, Countryside mood in Modem mood. V raziskavi, ki so jo opravljali so štiri eksperimente, ki vključujejo analizo japonske glasbe, uporabo vprašalnikov, uporabo blizu infra-rdečega spektroskopiranja (NIRS) ter analizo podatkov iz japonske glasbe in NIRS.

V eksperimentih so uporabili sedem glasbenih lestvic, tri otroške pesmi ter dve originalni pesmi z uporabo Modern mood. Uporabljene so bile japonske lestvice (Metropolitan mood, Countryside mood, Major of Modem mood, Minor of Modem mood in Okinawa mood) ter klasične lestvice (C-dur in c-moll). Otroške pesmi vključujejo Kagomekagome, Touryanse in Edokomoriuta. Dodatno so uporabili dve originalni melodiji, da bi preverili, ali se odzivi subjektov razlikujejo glede na prepoznavanje glasbe.

# UČINKI UMETNOSTNE TERAPIJE NA DEMENCO

---

Metaanaliza, opravljena na 39 študijah, ki so primerjale različne umetniške terapije, je odkrila, da imajo posebne vrste umetniške terapije ugoden vpliv na kognitivne funkcije posameznikov z demenco. Zlasti kaligrafija in reminiscenčna terapija sta bili zelo učinkoviti pri izboljšanju kognitivnih sposobnosti v primerjavi s kontrolnimi skupinami, ki so bile deležne standardnih postopkov oskrbe.

## PREGLED UMETNIŠKE TERAPIJE V OKVIRU COCHRANE LIBRARY

Cochrane Library je izvedla metodično analizo učinkovitosti umetniške terapije s podrobnim pregledom različnih kontroliranih preskušanj, ki so preučevala njen vpliv na posameznike z demenco. Pregled je odkril različne rezultate, saj so nekatere študije pokazale napredek pri obvladovanju simptomov in splošnem dobrem počutju; kljub temu dokončne ugotovitve niso bile podane zaradi nezadostnih dokazov. Kot taki avtorji poudarjajo izvajanje nadaljnjih raziskav z uporabo večjih velikosti vzorcev ob izvajanju enotnih merilnih tehnik.

## PRAKTIČNI PRIMERI UMETNIŠKE TERAPIJE

Ugotovljeno je bilo, da ima umetnostna terapija zelo koristen učinek na bolnike z diagnozo demence v resničnih življenjskih situacijah. Judy Holstein, umetniška terapevtka s sedežem v Chicagu, uporablja različne umetniške tehnike, kot sta slikanje in kiparstvo, da stranke spodbudi k samoizražanju in skupinski udeležbi. Ta pristop omogoča vključujoče timsko delo, kjer lahko posamezniki, ki imajo zaradi svoje bolezni težave s socialno interakcijo, pomembno prispevajo k razvoju skupnih umetniških del.

## JAPONSKA

---

Na Japonskem je umetnostna terapija – zlasti kaligrafija – postala sestavni del zdravljenja demence. Raziskave kažejo, da poleg spodbujanja kognitivnih funkcij pomaga tudi pri obvladovanju simptomov, povezanih z blagim Alzheimerjevim sindromom, kot sta anksioznost in depresija. S tem, da od izvajalcev zahteva osredotočenost in natančnost; kaligrafija spodbuja zdravo možgansko aktivnost, hkrati pa krepi spomin.

## JUŽNA KOREJA

---

Umetniška terapija je postala priljubljen način pomoči bolnikom z demenco v Južni Koreji. Vključuje dejavnosti, kot sta barvanje mandal in ustvarjanje kolažev. Študije so dokazale, da te prakse izboljšajo koncentracijo, izboljšajo kognitivne funkcije in zmanjšajo raven stresa med starejšo populacijo z izgubo spomina. Poleg tega jim umetniške terapije omogočajo, da se spretno izražajo, hkrati pa krepijo socialne interakcije in čustveno stabilnost; bistvenih sestavin za njihovo dobro počutje.

## KITAJSKA

---

Na Kitajskem se umetnostna terapija pogosto uporablja v domovih za ostarele in ustanovah za nego bolnikov z demenco. Vključene so različne terapevtske dejavnosti, kot so slikanje, risanje in glasbena terapija. Raziskave kažejo, da te dejavnosti učinkovito krepijo kognitivne sposobnosti, hkrati pa zmanjšujejo vedenjske težave in tako izboljšujejo splošno kakovost življenja bolnikov z demenco. Poleg tega študije dokazujejo pozitiven učinek na pacientov spomin in razpoloženje z izvajanjem glasbene terapije.

## SINGAPUR

---

V Singapurju je umetnostna terapija vključena v programe oskrbe bolnikov z demenco. Dokazano je, da delavnice, ki vključujejo slikanje, risanje in kiparjenje, pomagajo pacientom izražati čustva in izboljšajo socialne interakcije. Raziskave kažejo, da te terapije zmanjšajo občutek izoliranosti in izboljšajo splošno dobro počutje bolnikov.

## IZZIVI PRI IZVAJANJU UMETNOSTNE TERAPIJE

---

Pomanjkanje ustreznega usposabljanja in izobraževanja za terapevte, ki se želijo specializirati na tem področju. Drug izziv vključuje prepoznavanje primernih strank, zlasti tistih, ki se morda ne počutijo udobno, ko bi svoja globoka čustva izpostavila skozi kreativno izražanje. Poleg tega je lahko težko določiti, kateri specifični terapevtski pristopi bodo prinesli pozitivne rezultate za različne posameznike ali skupine znotraj določene populacije. Nazadnje, izvajalci morajo vzdrževati ustrezne meje med sejami, hkrati pa zagotoviti dosledno izpolnjevanje standardov zaupnosti. Na splošno neposredno obravnavanje teh vprašanj in ohranjanje zavezanosti najboljšim praksam skozi individualne načrte zdravljenja ter pobude obsežnejših programov dokazuje velike potencialne koristi, ki jih umetnostna terapija ponuja med različnimi populacijami po vsem svetu.

- **USPOSABLJANJE** je ključnega pomena za umetniško terapijo, saj zahteva visoko usposobljene terapevte. Vendar pa je to lahko izziv v državah z omejenimi viri. Nerazpoložljivost kvalificiranih strokovnjakov bi lahko omejila dostop do visokokakovostnih terapij.
- **KULTURNA OBČUTLJIVOST** je pri umetniški terapiji ključna. To pomeni, da bi morali terapevti imeti znanje in spoštovanje lokalnih tradicij in vrednot. Na primer, kaligrafijo lahko štejemo za tradicionalno obliko umetnosti v azijskih kulturah, medtem ko so sodobne prakse bolj vidne v Ameriki .

- **FINANCIRANJE IN DOSTOP:** omejeno financiranje lahko vpliva na razpoložljivost programov umetniške terapije. Poleg tega imajo lahko posamezniki z nižjimi dohodki ali tisti, ki prebivajo v oddaljenih regijah, omejen dostop do te oblike terapije.
- **STIGMA IN POMANJKANJE OZAVEŠČENOSTI** ostajata težavi, kljub dokazani uporabnosti umetniške terapije. Napačne predstave o njegovi učinkovitosti lahko ovirajo širšo uporabo; zato sta potrebna večja izobrazba in ozaveščenost med zdravstvenimi delavci in družinami bolnikov.

## PRILOŽNOSTI PRI IZVAJANJU UMETNOSTNE TERAPIJE

---

- **KOGNITIVNE IN ČUSTVENE KORISTI:** Umetniška terapija lahko izboljša kognitivne funkcije, zmanjša raven anksioznosti in depresije, hkrati pa izboljša splošno dobro počutje bolnikov. Z raziskavami je bilo ugotovljeno, da dejavnosti, kot so slikanje, risanje ali kiparjenje, prinašajo ustvarjalnost in ekspresionizem, kar ima za posledico trajnostno duševno zdravje.
- **IZBOLJŠANA SOCIALNA INTERAKCIJA:** Skupinske umetniške terapije spodbujajo večjo socializacijo in sodelovanje med pacienti, kar na koncu krepi njihov občutek skupnosti, hkrati pa zmanjšuje občutek izoliranosti.
- **INDIVIDUALIZIRAN PRISTOP:** Prilagajanje likovne terapije specifičnim potrebam in interesom posameznika omogoča učinkovitejše rezultate. Tako na primer v Singapurju vključujejo delavnice, kjer pacienti slikajo, rišejo in kiparijo, kar jim pomaga pri izražanju čustev in izboljšanju socialnih interakcij.
- **PODPORA NEGOVALCEV:** Vključevanje negovalcev v terapijo omogoča boljše razumevanje bolnikovih potreb in krepi čustveno povezavo med bolniki in njihovimi negovalci. Oskrbovalci lahko pomagajo pri umetniških dejavnostih, spodbujajo paciente, kar prispeva k uspešnosti terapije.

Art terapija nudi številne koristi za posameznike z demenco. Vendar pa je bistveno odpraviti ovire, kot so pomanjkanje usposobljenih terapevtov, kulturni razlogi in neustrezno financiranje, da bi zagotovili njegovo široko dostopnost in učinkovitost.

## PRIPOROČILA ZA IZVAJANJE

### AMERIKA

- **VKLJUČEVANJE RAZLIČNIH OBLIK UMETNOSTI:** Priporoča se uporaba različnih umetniških medijev, kot so risanje, slikanje in glasbena terapija, da se zadovolji širok spekter interesov in sposobnosti bolnikov.
- **USPOSABLJANJE TERAPEVTOV:** Pomembno je, da so terapevti dobro usposobljeni za delo z dementnimi bolniki in imajo razumevanje specifičnih potreb te populacije.
- **SODELOVANJE S SKRBNIKI:** Vključevanje družinskih članov in skrbnikov v terapije povečuje učinkovitost, saj pomaga pri podpiranju bolnikov in zagotavlja boljšo čustveno podporo.

### AZIJA

- **KULTURNA OBČUTLJIVOST:** Umetnostna terapija mora upoštevati kulturne specifikke, na primer vključevanje tradicionalne umetnosti, kot je kaligrafija na Japonskem, ki pomaga pri izboljšanju kognitivnih funkcij in zmanjševanju simptomov tesnobe in depresije.
- **INTEGRACIJA V ZDRAVSTVENE SISTEME:** V državah, kot je Kitajska, se umetnostna terapija pogosto izvaja v domovih za starejše in bolnišnicah, kjer so aktivnosti, kot so slikanje in glasbena terapija, pokazale izboljšanje kognitivnih sposobnosti in razpoloženja bolnikov.

- **SKUPINSKE TERAPIJE:** V Južni Koreji so skupinske umetnostne terapije, kot je ustvarjanje mandal in kolažev, pokazale izboljšanje koncentracije in zmanjšanje stresa, kar je pomembno za izboljšanje socialne interakcije in čustvene stabilnosti bolnikov.

Te prakse dokazujejo, da umetnostna terapija lahko znatno izboljša kakovost življenja dementnih bolnikov, vendar je za uspešno implementacijo ključna prilagoditev terapij lokalnim potrebam in kulturnim značilnostim.

## VIRI IN LITERATURA

---

Cipriani, G., Picchi, L., Vedovello, M., & Nuti, A. (2023). The effect of active visual art therapy on health outcomes: Protocol of a systematic review of randomised controlled trials. *Systematic Reviews*, 12, 18.

<https://doi.org/10.1186/s13643-022-01976-7>

Craig, P., Dieppe, P., Macintyre, S., Michie, S., Nazareth, I., & Petticrew, M. (2018). Developing and evaluating complex interventions: The new Medical Research Council guidance. *Trials*, 19, 249. <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2988-6>

Frontiers in Psychiatry. (2023). Comparative efficacy of various art therapies for patients with dementia: A network meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1072066>

Frontiers in Psychology. (2021). Creative art therapy as a treatment for Alzheimer's disease: A review. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005/full>

Gerontologist. (2015). Engaging older adults in the arts: Health benefits of participation in art activities. *The Gerontologist*, 55(5), 865–874. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu102>

Gerontologist. (2020). A systematic review of arts-based interventions for older adults. *The Gerontologist*, 60(1), 112–123. <https://doi.org/10.1093/geront/gny147>

Jones, P. (2017). *Arts therapies: A research-based map of the field*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315536989>

Ng, A. H., Lim, J. X., Teo, L. Y., & Yip, C. F. (2020). The impact of the Arts and Dementia Program on short-term well-being in older persons with dementia from Singapore. *Australasian Journal on Ageing*, 39(1), 7–14. <https://doi.org/10.1111/ajag.12992>

Tse, S., & Chan, L. T. (2014). Use of art-making in treating older patients with dementia. *AMA Journal of Ethics*, 16(8), 625–633. <https://journalofethics.ama-assn.org/article/use-art-making-treating-older-patients-dementia/2014-08>

Viega, M., & Brodsky, S. (2018). From rendering to remembering: Art therapy for people with Alzheimer's disease. *Arts in Psychotherapy, 61*, 68–73.

<https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.003>

Woods, B., Aguirre, E., Spector, A. E., & Orrell, M. (2016). Psychosocial interventions for dementia: From evidence to practice. *Advances in Psychiatric Treatment, 21*(1), 15–22. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.114.012419>