

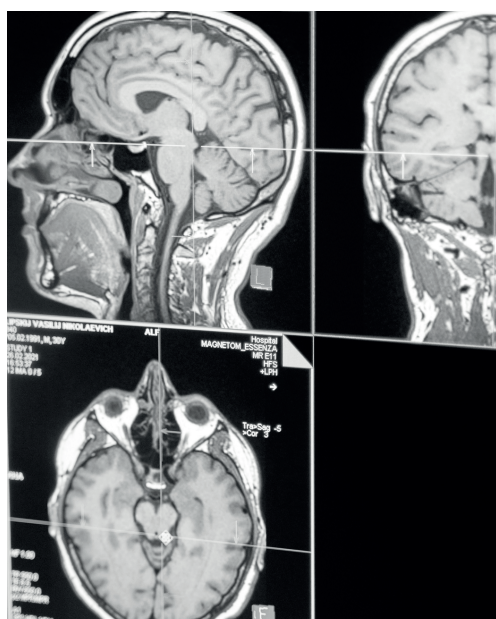
do re **ni**



GARUNA:

Gehiegik gutxiegi
ibiltzen duguna

Zahartze osasuntsua



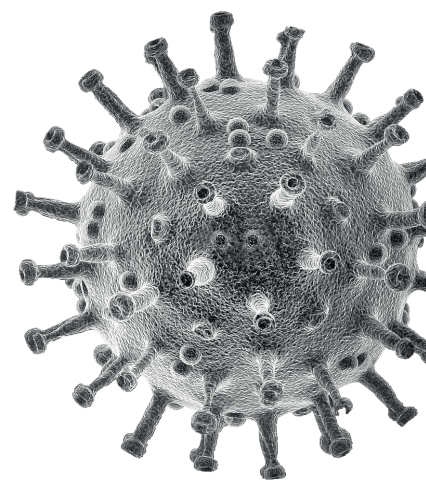
AURKIBIDEA

01. Aurkezpena

02. Ikerketa zientifikoa
2020

03. Emaitza zientifikoak

04. Mintegia



01. Aurkezpena

José Antonio de la Rica

Eusko Jaurlaritzako Arreta Soziosanitariorako zuzendaria

Duela gutxi burutu den Euskadiko Arreta soziosanitariorako estrategien aurkezpenean gure egungo gizarte-ehunduraren ezaugarri orokor batzuk aipatzen dira. Bizi-esperantza urteak ugaltu egin dira eta horrek populazioaren zahartzea dakar ondorio ezinbestekotzat; familia ereduak aldatu egin dira; jaiotza-tasa gero eta urriagoa da. Mendebaldeko gizarte orotan gertatzen ari den prozesu honi, COVIDaren pandemiak eragin dio gainera, azken boladan. Adineko pertsonengan da nabarmenena eragin hori. Lehendik ere ematen ziren ezaugarri batzuk azaleratu egin ditu pandemiak. Bilatu gabeko bakardade kasuak zenbat izan daitezkeen esaterako, konfinamenduak jarri digu begien bistan. Eta ezintasunei eta dependenziari loturiko zaintza ereduak abian jartzeak zer zailtasun dakartzan ere nabarmendu da.

Gizarte-osasunaren egoera zein den aztertu eta unean uneko beharrei erantzuteko abian jarri behar diren ekimenei heltzeaz aparte, arlo honetan derrigorrezkoa da epe ertain eta luzerako estrategia bat marraztea. Eta hor, Prebentzio Soziosanitarioarekin egingo dugu topo. Arlo honek, arrisku soziosanitarioen detekzio bizkorra du lan-ardatz, eta osasunaren ikuspegitik “zahartze osasuntsu”tzat izendatu izan duguna edo gizarte ikuspegitik

“zahartze aktibo”tzat jotzen dena posible izan dadin jarri beharreko ekimenak koordinatzea. Bata zein bestea lortzeko, premiazkoa da adineko pertsonen kolektiboaren ahalduntzea. Helburua oso lotua dago bizitza-proiektu pertsonal bat burutu ahal izatearekin, ezintasunik gabe bizitako urteak gehiago izatearekin eta, azken batean, bizitzaren fase horretan bizitza kalitate onari eta duintasunari eustearekin.

“Do, re, ni” ren gisako ekimenek, musika eta gainerako arlo artistikoak ikuspegi sendatzailez erabiliz, bizitza kalitatearen hobekuntzan eragiten dute. Batetik, lehen aipaturiko prebentzio ikuspegitik, eta bestetik, neurgarri diren faktoreetan, ezagutzan, emozionalitatean eta memorian eragiten dutelako. Beraz, lan-tresna erabilgarriak dira, beste batzuekin batera, aipatu dugun helburu nagusia lortzeko bidean. Hots, zahartze prozesuan zehar, bizitza kalitateari eustea.

Bizi-kalitate ona



02. Ikerketa zientifikoa 2020

Xabier Lizaso

Ikertzaile nagusia

Europa izugarri zahartzen ari da, eta gero eta pertsona gehiagok dute demenzia. Piano-jole gisa ibili izan naizen bitartean, propio horretara joan gabe ere, osasun mentalekin eta osasun kognitiboarekin lotutako patologiak dituzten pertsonen lagundu ahal izan diet musikaren bidez. 2016an, burmuinaren estimulaziorako “do re ni” elkarte sortu nuen, besteak beste, gure gizarteko zahartze-egoera arintzen lagun dezakeelako.

2019ko apirilean, ETB1eko Ur Handitan saioan kapitulu bat eman zuten, “do re ni” izenarekin. Telebistako saio hartatik bi astera, Gipuzkoako Foru Aldundiak animatu ninduen zientifikoki frogatzera metodoaren eraginkortasuna. 2019an talde zientifikoa bat sortu ondoren, 2020an, metodoaren neurketa zientifikoa bat egin dugu 60 urtetik gorako Gipuzkoako pertsonekin. Boluntarioen osasun mentala eta osasun kognitiboa neurtu ditugu.

Neurketa kognitiboak diseinatzeko, neurologo desberdinei kontsultatu nien. Desengainua hartu nuen. Kontsultatutako neurologo guztiek adierazi zidaten emaitza zientifikoa lortzeko, 70 urtetik gorako pertsonak behar zirela ikerketarako, demenzia arinen bat zutenak. eta haiekin 4 eta 5 urte arteko estimulazio saioak. Arrazoia zen estimulazio izugarria behar zela, daturen bat lortu ahal izateko, eta denbora tarte luzez. Ez genuen finantzaketarik hain ikerketa luzea egiteko.

Aurrera egiteko, eta osasun mentaleko neurketak egiteko, psikiatreek sei hilabeteko estimulazioa diseinatu zuten, 60 urtetik gorako pertsonekin, eta 60 saio egiteko.

Ikerketa osasun mentalaren parametroan zentratzea erabaki zen, eta bide batez, neurketa kognitiboak ere egitea, oso zaila eta garestia baita ikerketa bat egiteko hainbeste boluntario elkartzea. Hasiera data 2020ko martxoan ezarri zen. Konfinamendu egoeratik ezin izan zen aurreikusitako datan hasi, eta COVID-19ak asko murriztu zuen boluntarioen estimulazio denbora. Bost astez soilik estimulatu zen (2020ko iraila), eta guztira 25 saio egin ziren.

Giza garunak 86 bilioi neurona inguru ditu. Labirinto handi bat da. Edozein giza ekintzak estimulatzen du garuna. Baina gaur egun, 2022an, ditugun neurketa kognitiboko tresnekin ia ezinezkoa da estimulazio horren emaitza aurkitzea, estimulazio izugarria gertatzen ez bada (4 edo 5 urte, etengabe). Baina, guztion harridurarako, 25 estimulazio-saio egin ondoren, talde esperimentalean, osasun kognitiboan zein osasun mentalean, ikerketan parte hartu zuten boluntarioengan estimulazio onuragarria aurkitu dugu.



Penizilinaren eta musikaren arteko antzekotasuna

Penizilina aspaldikoa da, XIX. mendean aurkitu zen, kasualitatez. Baina garai hartako mediku eta ikertzaileak ez ziren gauza izan penizilinak, hau da, gure lehen antibiotikoak, nolako aukerak eskaintzen zituen jabetzeko.

Gaur egun penizilinaren aurkikuntza Alexander Fleming-i egozten zaio. 1928an aurkitu zuen. Bera ere ez zen penizilinak eskaintzen zuen potentzialaz jabetzeko gai izan.

Ernst Boris Chain musikari eta ikertzailea izan zen penizilinari balioa eman ziona. 1940an Chainek bere ikerketaren emaitzak argitaratu zituen. 1945ean, gizakiekin egindako hainbat proba argitaratu ziren, eta farmazia-industriak, oro har, ez zuen penizilinarekiko interesik izan. Zorionez, enpresa bat interesatu zen: AstraZeneca.

Erresonantzia magnetikoan egiaztatu ahal izan da, hiru egoeratan, burmuinak beste edozeinetan baino lan gehiago egiten duela, askoz gehiago. Datua benetan harrigarria da. Hauek dira hiru egoerak: lo gaudenean, esna eta begiak itxita gaudenean, eta musika egiten dugunean (musika entzute hutsak estimulatuta egiten du, baina ahalegin musikal bat egitea da benetan garuna estimulatzeko duena).

Musika oso praktika garrantzitsua da, eta ez diogu baliorik ematen. Musikatik eremu ez-musikalak landu daitezke. Zaila da orain musika kultura ez den beste parametro batean kokatzea; hala ere, musika terapia, kultura eta sendagaia ere izan daiteke. Musika guretzat zer den desikasi behar dugu, musikaren benetako gaitasunak benetan ikasi ahal izateko.

Zenbat urte igaroko dira musikaren benetako potentziala zenbaterainokoa den jabetzeko? Ez gara konturatzen penizilinaren historia (beste asko bezala) musikarekin errepikatzen ari dela. Kontzientzia hartzeko garaia da, zientifikoki frogatuta dagoena balioestekoa. Musika ez da soilik kultura.

03. Emaidza zientifikoak

José Manuel López Bragado

Psikiatra eta Osakidetzan Ezkerraldeko Osasun Mentalaren buru.

Ikerketaren neurri zientifikoa egin duen pertsona da.

Gipuzkoako hirugarren adinekoen artean “do re ni” musiko-terapiak duen balioaren eta garrantziaren esperimendu zientifikoa

Helburuak: Musiko-terapia metodoak 60 urtetik gorako bi sexuetako pertsonen bizi-kalitatea eta egoera mentala eta kognitiboa hobetzeko duen ahalmena behatzea eta aztertzea, esperimendu batean parte hartu duten pertsonen lagin batean eta kontrolko beste batean.

Kokapena: Orio, Urola Kosta eta Donostialdeko osasun-eskualdeak (Gipuzkoa).

Parte-hartzaileak: Herritar arrunten artean errekrutatutako bi sexuetako 41 boluntariorekin osatutako kontrol-taldea, 60 urtetik gorakoak, eta antzeko ezaugarriak eta jatorria duten 44 pertsonako talde esperimentalak, besterekin alderatzeko.





Esku-hartzeak: Kontrol taldekoak itxaron zerrendan geratu ziren, eta talde esperimentaleko kideek estimulazio musiko-terapeutikoko 25 saio egin zituzten 2020ko irailean, arte eszenikoen alorrean.

Egindako neurketak: Osasun galdetegia SF-36 (Alonso-2003); Antsietate eta Depresio Galdetegia (Goldberg) eta Minimal Self Examination (Folstein), esperimentazioaren aurretik eta ondoren.

Emaitzak: Talde esperimentaleko kideei hobekuntza antzematen zaie (kontrol-taldekoei ez bezala) buruko osasunean eta bizi-kalitateari buruzko SF-36ren indize orokorrean. Estimulazioaren hasieran antsietaterako eta depresiorako eten-puntua gainditzen zutenek hobekuntza nabarmenak izan zituzten SF-36ren osagai mentalean eta MNSEren neurri orokorretan.

Ondorioak: “do re ni” estimulazioa onuragarria da beren Osasun Kognitiboa eta Mentala prebenitzeko lana egin nahi duten pertsonentzat; eta, bereziki, alde aurretik egoera kognitiboan eta mentalean narriadura-maila bat dutenentzat.



04. Mintegia

04.1

J.F. Martí Massó

UPV/EHUko Neurologian
katedradun emerittoa.
Aubixa Fundazioko Presidentea.

Bizi-esperantza luzatzea gizarte lorpen handitzat hartu behar genuke. Baina berarekin dakar, nahi eta ez, adinari loturiko gaitzak ugaltzearen arriskua.

Gaur egun badakigu garuna zainduz, dementziari loturiko gaisotasunak -Alzheimerraren kasua, esaterako- prebenitu edo atzerarazi genitzakeela.

Garuna zaintzeak esan nahi du:

1.- Gaitza errazten duten faktoreei ixkin egitea:

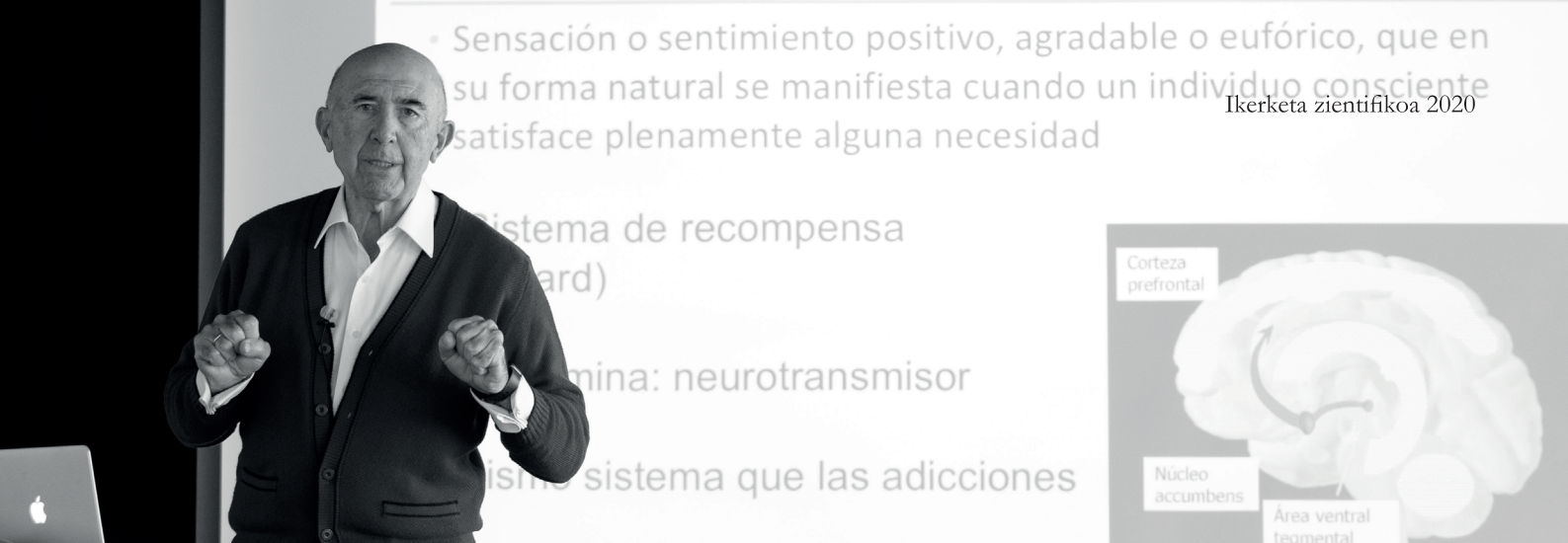
- Metabolismoari loturik, gerri-jirako gizentasunari, hipertentsioari, kolesterolari, diabetesari...
- Sedentarismoari
- Depresioari
- Tabakoari
- Alkoholari (egunean bi basokada baino gehiago kaltegarri izan daiteke)
- Hipoakusia eta begietako gaitzei
- Bakardadeari

2.- Gaitzarengandik babes gaitzaketeen faktoreak indartzea:

- Dieta mediterranearen osasungarria
- Gorputz-ariketak
- Ezagutza ariketak
- Gizarte harremanak
- Musika

A l z h e i m e r





Musika faktore neurobabeslea da. Garunak, etengabeko aldaketan dagoen zerbait denez, behar bezala estimulatuz gero, hobetzera jo dezake. Musikak beste ezer gutxi bezala lagun dezake horretan. Ikerketek diotenez, musikak, bere aldagai guztietan, bai entzuteak, bai kantatzeak, bai musika-tresnaren bat jotzeak, bai dantzatzeak... zahartze osasuntsuagoan lagun dezake.

Nik nire esperientzia kontatzen dut. 70 urterekin hasi nintzen batera erraza ez den musika-tresna bat ikasten: bibolina.

Honakoak dira musika-tresna bat jotzeak lekarzkeen abantailak:

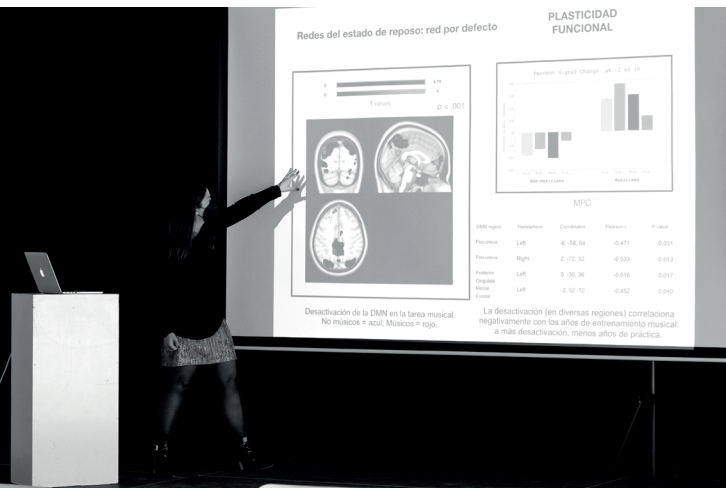
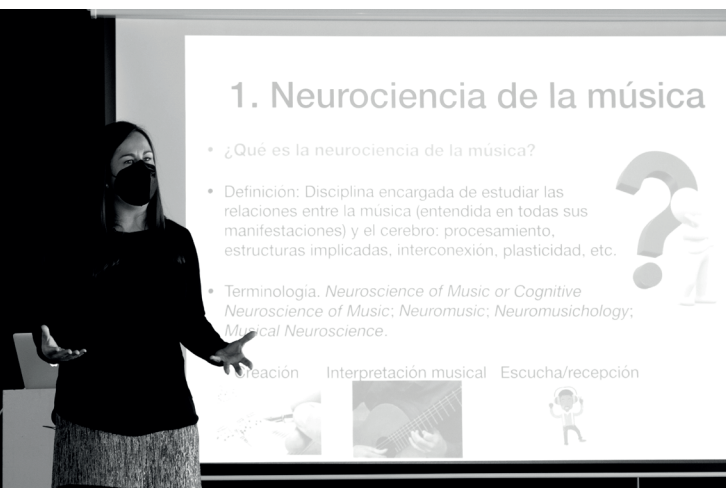
- Ikasketa prozesu orori heltzeak dakarren poza.
- Solfeoa ikastearekin, komunikazio kode berri bateko zailtasunetan ohitzea.
- Erritmoa, belarria eta trebetasun motoreak hobetzea.
- Garun-uhinen aldaketa.
- Atentzio-kontzentrazio ahalmenak handitzea.
- Memoria hobetzea.
- Tentsioak uxatzea.
- Irudimena lantzea.

“Musika faktore neurobabeslea da”.

“Do, re, ni”ren tankerako musika-ekimen konplexuetan parte hartzera gonbidatuko nituzke adineko pertsonak. Ezagutza aldetik izan ditzaketeen onurak, zaharaldi osasungarriago bateranzko urratsak izango dira.



“Musikaren praktikak garunaren plastikotasunari eragiten dio”



04.2

Miriam Albusac

Granadako Unibertsitateko Neurozientziatan aditua

Musikaren neurozientziak musika eta garunaren arteko harremana du aztergai. Arte honen garun prozesazioa nola burutzen den eta ze egitura diren tarteko, garun zatien arteko konexioak eta musikari loturik garunaren plastizitatea, aztertzen dira, besteak beste. Horretarako elektroenzefalogramak, magnetoenzefalografiak edo erresonantzia magnetikoak ditu lan-tresna.

Plastizitateari dagokionez, egungo neurozientziak dio, garuna organu plastikoa dela, inguruaren bidez aldatuz eta berregituratuz joan daitekeena, berak sorturiko joerak errepikatzearen errepikatzeaz. Ikasketa prozesu eta aurrerentzietik garunaren aldaketa ekar dezakete. Musikari dagokionez, ikerketa asko da erakusten duena, musikaren praktikak garunaren plastikotasunari nola eragiten dion. Esaterako, egituraz ari garela, literatura zientziak desberdintasun anatomikoak sortzen direla adierazten digu, “cuerpo calloso” delakoan, lobulo tenporalean, zerebeloan... Era berean, funtzionaltasunaren arloan ere erantzun desberdinak sumatuko ditugu. Gainera, musikan aritzeak dakartzan garunaren egitura eta funtzio aldaketa hauek, ezagutzaren arloan ere badute eraginik.

Azken arlo honetan, pentsatzekoa zenez, musika entrenamendu jarraituak, musikari hertsiki loturiko ezagutza trebetasunak hobetzen ditu, musika-hotsak desberdintzerakoan, esaterako. Baina ezagutzari dagozkion beste arlo batzuetan ere hobekuntza ekar dezake, halanola hotsen eta hitzei buruzko memorian edo-ta exekuzioaren kontrolean, musikarekin zuzenean loturik ez dauden arloak izanarren. Ikerketek hala erakutsi izan dute: badagoela lotura estu bat musika eta adinekoen ezagutza gaitasunen artean.

“Isolamendua, bakardadea eta dementzia”



04.3

Javier Yanguas

Gerontologoa

Azken urteetan argi geratu da lotura bat badagoela gure gizarte funtzionamendua- isolamendua, harreman-sareak...- eta ezagutzaren gainbeheraren artean. Gizarte babesik ez duenak ezagutza galera eta dementzia arrisku handiagoa duela ere frogatu izan da. Azkenik, ikerketa batzuk bakardadea eta ezagutza funtzionamenduaren urritzea eta dementzia arriskua handitzea lotu dituzte.

Laburki, honakoa da bakardadeaz eta dementziak dakiguna:

- Gizarte ekimenetan partaidetza eskasak, harreman sozialen maiztasun txikiagoak eta bakardade maila handiagoak, estadistikoki lotura dute dementzia eraginarekin.
- Gizarte harremanen urritasunak hilkortasunean beste hainbat faktore ezagunek -erretzeak, gizentasunak, sedentarismoak...- adinako eragina du.
- “Bakarrik egotea”k baino areago, “bakarrik sentitzea”k, dementzia arriskua handitzen du, depresioak edo klinikoki frogaturiko beste hainbat faktorek bezala.
- Bakardadea oso loturik dago, hitz-isuri txikiago eta hitzei buruzko memoria urriagorekin.

Ze harreman dute bakardadeak eta dementziak?

- Bakardadeak prozesu neurodegeneratiboak eragiten ditu.
- Bakardadeak ohitura ez osasungarriak areagotzen ditu. Ariketa fisikorik eza, elikadura desegokia, profesionalen kontrolpean ez

dauden botikak hartzea... Joera hauek ezagutza galeran eragin dezakete, zuzenean mekanismo biofisiologikoei dagokienez, edo zeharka, bihotz eta metabolismo gaisotasun arriskua handituz.

- Bakardadea-depresioa-ezagutza galera-dementziaren arteko harremana.
- Bakardadea loturik dago, espero ditugun gizarte-harremanen eta gizarte-harreman errealeen arteko koskarekin. Gizarte-harremanen bultzada positiboaren faltan, depresioaren sintomak azal daitezke.
- Bakarrik sentitzeak gizartera egokitu gabeko pertsonen edo jarrera arazoak dituztenen sintomatologia larritu dezake, jakinik gainera, jarrera arazoen bakardadea ekar dezaketeela.
- Gizartean parte hartzea, edo ez hartzea, oso loturik dago dementzia edo/eta ezagutza gainbeherarekin, parte hartze horren garrantzia handia baita. Bakardadean dauden pertsonen parte hartzeko aukera gutxiago dute, eta ondorioz, ezagutza estimulazio aukera urriagoak. Horrek, ezagutza kognitibo erreserba txikiagoa izatera eramango ditu. Eta ondorioz, ezagutza funtzio eskasagoa izango dute.

Zergatik da garrantzitsua musika, bakardadeari eta dementziari dagokionez?

Musikak konektatu egiten gaitu. Hurbildu. Zirrara, pentsamendu eta sensazio positibo edo negatiboekin lotzen gaitu. Oso da zaila, abestean, musika-tresna bat jotzean, edo musika entzutean, bakarrik sentitzea. Eta are zailagoa, isolaturik sentitzea.





“Do re ni” estimulazioa onuragarria da beren osasun kognitiboa eta mentala prebenitzeko lana egin nahi duten pertsonentzat; eta, bereziki, alde zurretik egoera kognitiboan eta mentalean narriadura-maila bat dutenentzat.

Patrocinio

Colaboradores



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

BERDINTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTICIA Y POLITICAS SOCIALES

