

4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο

Το εκπαιδευτικό παιχνίδι και η τέχνη
στην εκπαίδευση και στον πολιτισμό



4 & 5
Νοεμβρίου
2023

Θεραπεία τέχνης σε άτομα με γνωστική
έκπτωση: Ο ρόλος των γνωστικών,
μνημονικών και κοινωνικών παραγόντων
που επηρεάζουν τη συμπερίληψή τους

Δήμητρα Β. Κατσαρού, Επίκουρη Καθηγήτρια
Πανεπιστημίου Αιγαίου
d.katsarou@aegean.gr

Εισαγωγή

Η γήρανση του πληθυσμού αποτελεί παγκόσμια ανησυχία για τη δημόσια υγεία και η άνοια είναι μια από τις κύριες αιτίες αναπηρίας και εξάρτησης στον ηλικιωμένο πληθυσμό.



Εισαγωγή

Οι έρευνες πλέον στοχεύουν στην πρόληψη ή την καθυστέρηση της γνωστικής έκπτωσης ως την πιο ευεργετική μορφή προσέγγισης

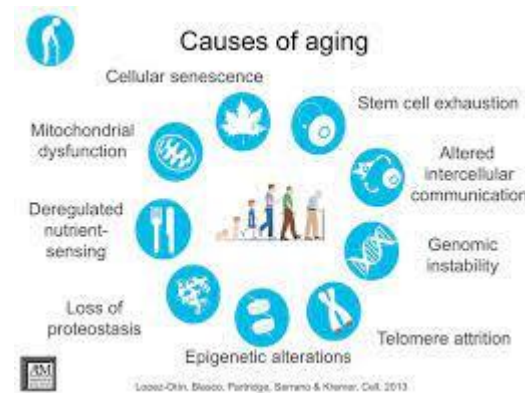
Η προσοχή μετατοπίστηκε σε μη φαρμακολογικές παρεμβάσεις και προληπτικές στρατηγικές για γνωστικά φυσιολογικούς ηλικιωμένους και για όσους παρουσιάζουν ήπια γνωστική διαταραχή



Εισαγωγή

Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι αιτίες της γήρανσης είναι πολυπαραγοντικές, κυμαινόμενες από αυξημένη φλεγμονή και οξειδωτικό στρες έως μειωμένη μιτοχονδριακή λειτουργία, ορμονικά επίπεδα και αστάθεια του γονιδιώματος

(Ponnappan & Ponnaan, 2011)



Εισαγωγή

Ωστόσο, κατά τη γήρανση ο εγκέφαλος εξακολουθεί να παρουσιάζει πλαστικότητα που επιτρέπει στις παρεμβάσεις και στη γνωστική εκπαίδευση να επιφέρουν αλλοιώσεις στον εγκεφαλομορφολογία και λειτουργία (Zheng et al., 2015)



Εισαγωγή

Παρεμβάσεις με σκοπό την τόνωση των δραστηριοτήτων αναψυχής και η υιοθέτηση ενός ενεργού γνωστικού τρόπου ζωής για την αντιμετώπιση της γνωστικής έκπτωσης έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής και την ευημερία των ηλικιωμένων και στην εξέλιξη της νόσου (Marioni et al., 2012)



Θεραπεία Τέχνης

Η θεραπεία τέχνης είναι η χρήση δραστηριοτήτων δημιουργίας τέχνης για την ενίσχυση της ευημερίας και την υπέρβαση διάφορων δυσκολιών και προκλήσεων

(Ulman, 2001)

Συνήθως πραγματοποιείται ως μέσο για τη διευκόλυνση της συναισθηματικής έκφρασης και επίλυσης ψυχοσυναισθηματικών ζητημάτων



Θεραπεία Τέχνης

Οι περισσότερες παρεμβάσεις θεραπείας τέχνης έχουν στοχεύσει σε ψυχιατρικά θέματα, όπως η κατάθλιψη και το άγχος (Maujean et al., 2014)

Η θεραπεία τέχνης χρησιμοποιείται και για την ενίσχυση της γνωστικής λειτουργίας



Σχέση τέχνης και γνωστικών αλλαγών

Αρκετές μελέτες που χρησιμοποίησαν παρατήρηση έργων τέχνης και δραστηριότητες δημιουργίας τέχνης έδειξαν ότι αυτές οι παρεμβάσεις επέφεραν γνωστικές αλλαγές σε άτομα με άνοια

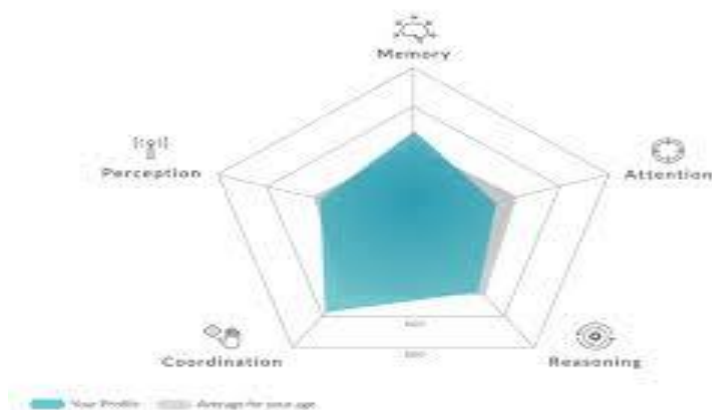
Οι Eekelaar et al. (2012) διαπίστωσαν αύξηση της επεισοδιακής μνήμης από 7% σε 26%, η οποία διατηρήθηκε μετά από ένα μήνα (26%)

Ωστόσο, η λεκτική τους ευχέρεια βρέθηκε να αυξάνει μόνο από 0% έως 6%, δεν διατηρήθηκε μακροπρόθεσμα και επιδεινώθηκε στο τέλος των συνεδριών προβολής και δημιουργίας τέχνης (3%)

Σχέση τέχνης και γνωστικών αλλαγών

Οι Rusted et al. (2006) αξιολόγησαν άτομα με άνοια διαμένοντα σε εγκαταστάσεις ημερήσιας φροντίδας ή στέγασης μετά από 40 εβδομαδιαίες συνεδρίες καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων, όπως ζωγραφική, κατασκευή κολάζ και κεραμικών

Η γνωστική λειτουργία και η βραχυπρόθεσμη μνήμη των συμμετεχόντων δεν φάνηκε να βελτιώνεται σημαντικά.



Σχέση τέχνης και γνωστικών αλλαγών

Στην Ασία, βρέθηκαν μικτά αποτελέσματα στη γνωστική λειτουργία με την θεραπεία τέχνης μόνο ή με μικτές προσεγγίσεις (που περιελάμβανε μεταξύ άλλων και τη θεραπεία τέχνης) σε ηλικιωμένους με ήπια άνοια

Οι Hattori et al. (2011) πραγματοποίησαν 12 ομαδικές συνεδρίες θεραπείας τέχνης για άτομα με ήπια νόσο Alzheimer. Στις συνεδρίες χρησιμοποιήθηκαν τεχνικές όπως χρωματισμός αφηρημένων μοτίβων και γραμμικό σχέδιο οικείων αντικειμένων με βάση τη μνήμη των συμμετεχόντων



Σχέση τέχνης και γνωστικών αλλαγών

Τα ευρήματα από τη μελέτη υποδηλώνουν ότι η θεραπεία τέχνης δεν ήταν αποτελεσματική στη διατήρηση ή τη βελτίωση της γνωστικής τους ικανότητας, αλλά βελτιώθηκε η ποιότητα ζωής τους

Αντίθετα, με τη θεραπεία τέχνης βελτιώθηκε η γνωστική λειτουργία σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας με ήπια άνοια μόνο όταν έγινε σε συνδυασμό με γνωστική διέγερση, μουσικοθεραπεία και κηπουρική (Kang et al., 2010)



Σχέση τέχνης και ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων

Μια συστηματική ανασκόπηση των ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων εντόπισε θετικές επιδράσεις στην ποιότητα ζωής και στην ψυχική υγεία σε ηλικιωμένους που ακολούθησαν θεραπεία τέχνης για δύο φορές την εβδομάδα (Forsman et al., 2011)

Παρατηρήθηκε μείωση του κινδύνου άνοιας κατά 50% (Akbaraly et al., 2009)



Σχέση τέχνης και ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων

Παρεμβάσεις με επίκεντρο την τέχνη έχουν αναφέρει σημαντικά οφέλη σε σχέση με μια πολύπλευρη παρέμβαση που περιελάμβανε διατροφή, άσκηση, γνωστική προπόνηση και αγγειακή παρακολούθηση (Ngandu et al., 2015)



Σχέση τέχνης και ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων

Γενικά, για τα άτομα με άνοια, η θεραπεία τέχνης είναι αποτελεσματική για την αντιμετώπιση συμπεριφορικών και συναισθηματικών αλλαγών με την ασθένεια

Οι Rusted et al. (2006) αξιολόγησαν τη διάθεση ατόμων με ήπια έως σοβαρή άνοια και διαπίστωσαν ότι η καλλιτεχνική θεραπεία βελτίωσε τη διάθεση και την ψυχική ηρεμία



Σχέση τέχνης και ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων

Σε μια μελέτη προβολής τέχνης, άτομα με άνοια και οι φροντιστές τους προσκλήθηκαν στο Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης (MoMA) στη Νέα Υόρκη για να δουν έργα τέχνης και να συζητήσουν σκέψεις, προσωπικές εμπειρίες και συναισθήματα

Τα ευρήματα έδειξαν θετική αλλαγή διάθεσης μετά το πρόγραμμα (Rosenberg, 2009)



Σχέση τέχνης και ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων

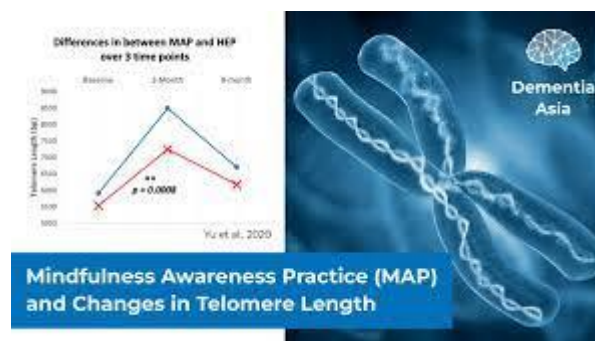
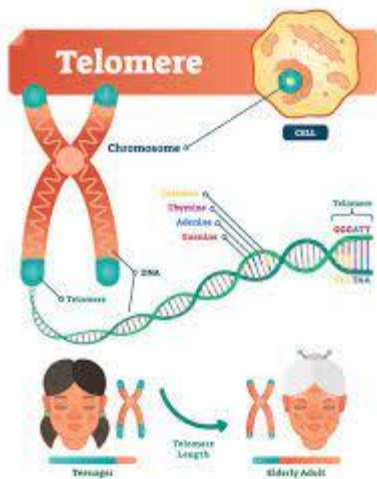
Ένας συνδυασμός προβολής τέχνης σε ένα μουσείο, ομαδικών συζητήσεων και η ενασχόληση με την τέχνη αυξάνουν την ευημερία και την κοινωνική διασύνδεση σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (Bennington et al., 2016)



Τέχνη και νευροψυχολογικές αλλαγές

Το μήκος των τελομερών είναι ένας ευρέως αποδεκτός βιοδείκτης για την κυτταρική γήρανση και τη γνωστική έκπτωση (Yaffe et al., 2011)

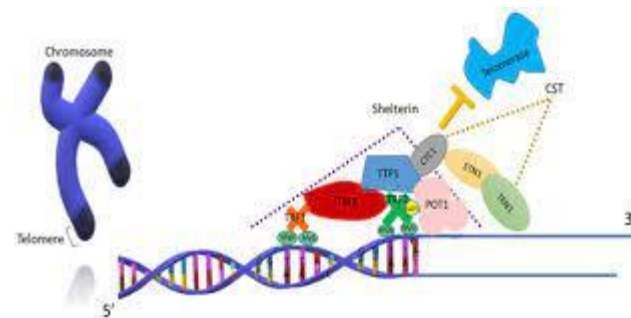
Αλλαγές σε διάφορες δραστηριότητες έχουν ως αποτέλεσμα μεγαλύτερα τελομερή (Hagg et al., 2017; Ma et al., 2013)



Τέχνη και νευροψυχολογικές αλλαγές

Προκαταρκτικά ευρήματα έχουν αποκαλύψει αλλαγές στη λειτουργικότητα της εγκεφαλικής δραστηριότητας, βελτίωση στα νευροψυχολογικά τεστ, σε δείκτες οξειδωτικού στρες μετά από μόλις τρεις μήνες εβδομαδιαίας παρέμβασης τέχνης

(Ng et al., 2016)



Μουσική και γνωστική έκπτωση

Η ακρόαση μουσικής διεγείρει αποτελεσματικά τον ακουστικό φλοιό και άλλες περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την προσοχή, τη σημασιολογική επεξεργασία, τη μνήμη, την κινητική λειτουργία και τη συναισθηματική επεξεργασία (Sarkamo et al., 2014)

Η επίδραση της μουσικοθεραπείας σε ασθενείς με ήπια γνωστική διαταραχή είχε θετικά οφέλη στη διάθεση, στο άγχος και στη μείωση της κατάθλιψη στους ηλικιωμένους (Sung et al., 2005)



Συμπεράσματα

Οι δραστηριότητες τέχνης και μουσικής έχουν περιγραφεί ως «ενδυναμωτικά εργαλεία που μπορούν να βοηθήσουν στη διαδικασία γήρανσης» [29]

Προτείνεται η ενίσχυση της εκπαίδευσης στους τομείς της προσοχής, της βελτίωση της γνωστικής ικανότητας και της ψυχολογίας



Συμπεράσματα

Ωστόσο, η μέχρι σήμερα έρευνα εξακολουθεί να είναι περιορισμένη ως προς την αποτελεσματικότητάς της ενσωματώνοντας αυτές τις δραστηριότητες ως μέρος των σχεδίων φροντίδας για τους ηλικιωμένους με γνωστική διαταραχή



Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Akbaraly, T.N., Portet, F., Fustinoni, S., Dartigues, J.F., Artero, S., Rouaud, O. et al. (2009). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly results from the Three-City Study. *Neurology*, 73(11), 854–861.
- Bennington, R., Backos, A., Harrison, J., Reader, A. E., & Carolan, R. (2016). Art therapy in art museums: Promoting social connectedness and psychological well-being of older adults. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 34–43.
- Eekelaar, C., Camic, P. M., & Springham, N. (2012). Art galleries, episodic memory and verbal fluency in Dementia: An exploratory study. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*, 6(3), 262–272.
- Forsman, A.K., Nordmyr, J., Wahlbeck, K. (2011). Psychosocial interventions for the promotion of mental health and the prevention of depression among older adults. *Health Promotion International*, 26(1), 85–107.
- Hägg, S., Zhan, Y., Karlsson, R., Gerritsen, L., Ploner, A., van der Lee, S.J. et al. (2017). Short telomere length is associated with impaired cognitive performance in European ancestry cohorts. *Translational Psychiatry*, 7(4), 1100.
- Hattori, H., Hattori, C., Hokao, C., Mizushima, K., & Mase, T. (2011). Controlled study on the cognitive and psychological effect of coloring and drawing in mild Alzheimer's disease patients. *Geriatrics and Gerontology International*, 11(4), 431–437.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Kang, H., Bae, Y., Kim, E., Lee, K., Chae, M., & Ju, R. (2010). An integrated dementia intervention for Korean older adults. *Journal of Psychosocial Nursing*, 48(12), 42–50.
- Ma, S.L., Lau, E.S., Suen, E.W, Lam, L.C., Leung, P.C., Woo, J. et al. T(2013). Telomere length and cognitive function in southern Chinese community-dwelling male elders. *Age Ageing*, 42(4), 450–455.
- Marioni, R.E., Valenzuela, M.J., Van den Hout, A., Brayne, C. & Matthews, F.E. (2012). Active cognitive lifestyle is associated with positive cognitive health transitions and compression of morbidity from age sixty-five. *PLoS One*, 7(12), 50940.
- Maujean, A., Pepping, C.A., Kendall, E., Maujean, A., Pepping, C.A., & Kendall, E. (2014). A systematic review of randomized controlled studies of art therapy. *Art Therapy*, 31(1), 37–44.
- Ng, K.S., Mahendran, R., Wee, S.T., Goh, L.G., Nur, F., Tan, C.H. et al. (2016). *Mindful Awareness Practice (MAP) to improve the cognition of Singaporean elderly with Mild Cognitive Impairment (MCI): A randomized controlled trial (RCT)*. Singapore: Poster session presented at: Annual Scientific Conferences on Ageing (ASCA).

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Ngandu, T, Lehtisalo, J., Solomon, A., Levälähti, E., Ahtiluoto, S., Antikainen, R. et al. (2015). A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): A randomised controlled trial. *Lancet*, 385(9984), 2255–2263.
- Ponnappan, S. & Ponnappan, U. (2011). Aging and immune function: Molecular mechanisms to interventions. *Antioxid Redox Signaling*, 14(8), 1551–85.
- Rosenberg, F. (2009). The MoMA Alzheimer's project: Programming and resources for making art accessible to people with Alzheimer's disease and their caregivers. *Arts and Health*, 1(1), 93–97.
- Rusted, J., Sheppard, L., & Waller, D. (2006). A multi-centre randomized control group trial on the use of art therapy for older people with dementia. *Group Analysis*, 39(4), 517–536.
- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J.K. et al. (2014). Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: randomized controlled study. *Gerontologist*, 54(4), 634–650

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Sung, H.C. & Chang, A.M. (2005). Use of preferred music to decrease agitated behaviours in older people with dementia: a review of the literature. *Journal of Clinical Nursing*, 14(9), 1133–1140.
- Ulman, E. (2001). Art therapy: problems of definition. *American Journal of Art Therapy*, 40(1), 16.
- Yaffe, K., Lindquist, K., Kluse, M., Cawthon, R., Harris, T., Hsueh, W.C. et al. (2011). Telomere lengths and cognitive function in community-dwelling elders: Findings from the Health ABC Study. *Neurobiology of Aging*, 32(11), 2055–2060.
- Zheng, Z., Zhu, X., Yin, S., Wang, B., Niu, Y., Huang, X. et al. (2015). Combined cognitive psychological-physical intervention induces reorganization of intrinsic functional brain architecture in older adults. *Neural Plasticity*, 24.