



ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΑΛΓΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΤΙΚΗ/ΠΑΡΗΓΟΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ»
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΕΛΕΝΗ Μ. ΑΡΝΑΟΥΤΟΓΛΟΥ



Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

«Μουσικοθεραπεία και Ανακουφιστική φροντίδα»

υπό

Ελπίδα Κοκκοφίτη

(Ειδικευόμενη Γενικής Ιατρικής)

Υπεβλήθη για την εκπλήρωση μέρους των

απαιτήσεων για την απόκτηση του

Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών

«Αλγολογία και Ανακουφιστική/Παρηγορική Φροντίδα»

Λάρισα, 2024

Επιβλέπουσα: Ελένη Αρναούτογλου, Καθηγήτρια Αναισθησιολογίας, Τμήμα Ιατρικής,
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή:

1. Ελένη Αρναούτογλου, Καθηγήτρια Αναισθησιολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
2. Μεταξία Μπαρέκα, Επίκουρη καθηγήτρια Αναισθησιολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
3. Μαρία Νταλούκα, Αναισθησιολόγος Επιμελήτρια Β' Εσύ, Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας

Αναπληρωματικό μέλος:

Γεωργία Νίκα, PhDc, MA, MSc, Μουσικοθεραπεύτρια, Μουσικοπαιδαγωγός

Τίτλος εργασίας στα αγγλικά:
«Music Therapy and Palliative Care»

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

«Αν θες κάτι με όλη σου τη ψυχή, το σύμπαν θα συνωμοτήσει για να σε βοηθήσει να το πετύχεις. »

Johann Wolfgang von Goethe

Αισθάνομαι πολύ τυχερή και ευλογημένη που ολοκλήρωσα με επιτυχία το συγκεκριμένο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών. Επιθυμούσα εδώ και πολύ καιρό να το πραγματοποιήσω και παρά τα διάφορα εμπόδια, κατάφερα όχι μόνο να το ξεκινήσω, αλλά και να το ολοκληρώσω. Αυτό με γεμίζει χαρά και ικανοποίηση!

Θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου προς την επιβλέπουσα μου, κυρία Ελένη Αρναούτογλου, για την εξαιρετική οργάνωση και υλοποίηση αυτού του Μεταπτυχιακού Προγράμματος. Νιώθω ότι έχω αποκτήσει τόσα πολλά που υπερβαίνουν κάθε προσδοκία, επιτρέποντάς μου να αναπτύξω την επαγγελματική μου πορεία με ακόμη μεγαλύτερη επιτυχία.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την καθηγήτρια μου, κυρία Γεωργία Νίκα για τη συνεχή βοήθεια και υποστήριξή της, αλλά και για την ευκαιρία που μου έδωσε να εξελίξω τις γνώσεις μου σε αυτό το όμορφο εκπαιδευτικό ταξίδι. Επιπλέον, εκτιμώ την εμπιστοσύνη που μου έδειξε επιλέγοντας το συγκεκριμένο θέμα, καθώς αποτελεί πηγή έμπνευσης και καθοδήγησης για το μέλλον.

Θα ήταν παράλειψη μου να μην ευχαριστήσω θερμά την αγαπημένη μου οικογένεια και ιδιαιτέρως το σύζυγο μου, οι οποίοι με στήριξαν, προσφέροντάς μου συνεχή συμπαράσταση και κατανόηση καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου. Χωρίς την πολύτιμη τους υποστήριξη, δεν θα είχα φτάσει μέχρι εδώ.

Περίληψη

Εισαγωγή: Η μουσική αναδεικνύεται ως ισχυρός παράγοντας που επιτρέπει στους ανθρώπους να βιώσουν και να εκφραστούν με μοναδικούς τρόπους. Καθώς οι αντιδράσεις στη μουσική είναι υποκειμενικές, η μουσική λειτουργεί ως γέφυρα που συνδέει το συνειδητό με το ασυνείδητο, επιτρέποντας στα συναισθήματα και τις εμπειρίες να έλθουν στην επιφάνεια. Η μουσικοθεραπεία, με ρίζες στην αρχαία ελληνική παράδοση, θεραπεύει ασθένειες, εστιάζοντας στη μουσική ως θεραπευτικό εργαλείο. Στόχος της είναι να προάγει την ψυχοσωματική ισορροπία, τη γενική αποκατάσταση και την έκφραση συναισθημάτων. Μέσω διαφόρων τεχνικών, οι μουσικοθεραπευτές διευκολύνουν την επικοινωνία, τη βελτίωση των σχέσεων και την αντιμετώπιση προβλημάτων, συμβάλλοντας στην προώθηση της υγείας και την ενίσχυση της ποιότητας ζωής.

Σκοπός: Η παρούσα συστηματική ανασκόπηση εξετάζει πώς η μουσική λειτουργεί ως συμπληρωματική θεραπεία στην ανακουφιστική φροντίδα, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής των ασθενών και αντιμετωπίζοντας το άγχος και τον πόνο που συνδέονται με την υγεία τους.

Σχεδιασμός: Συστηματική ανασκόπηση

Κριτήρια καταλληλότητας: Η παρούσα μελέτη εφάρμοσε τη συστηματική ανασκόπηση με τη χρήση της τεχνικής PRISMA για τη συλλογή και ανάλυση 53 ερευνών που εξέτασαν τη θεραπευτική χρήση της μουσικής ως συμπληρωματικής θεραπείας στην ανακουφιστική φροντίδα. Οι μελέτες επικεντρώθηκαν σε ασθενείς με άγχος, πόνο, καρκίνο, εγκαύματα, καρδιακά προβλήματα και χρόνιες παθήσεις. Μετά από προσεκτική επιλογή, 29 ερευνητικά άρθρα συμπεριλήφθηκαν στην ανασκόπηση, με τα αποτελέσματα να εστιάζουν στην θετική επίδραση της μουσικοθεραπείας ως μέσου ανακούφισης σε συγκεκριμένα προβλήματα υγείας.

Πηγές πληροφοριών: Τον Οκτώβριο του 2023, πραγματοποιήθηκε συστηματική αναζήτηση στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, Google Scholar, Science Direct, Medline και Bamt.

Σύνθεση αποτελεσμάτων και συζήτηση: Η μουσικοθεραπεία αποτελεί αποτελεσματική προσέγγιση στην ανακουφιστική φροντίδα, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής ατόμων με προχωρημένα στάδια ασθενειών. Εφαρμόζεται μέσω διαφόρων τεχνικών, προσφέροντας ψυχολογική στήριξη και ανακούφιση από το

άγχος και τον πόνο. Προτείνεται η ενσωμάτωσή της σε νοσοκομεία, ενώ αναδεικνύονται προτάσεις για εκπαιδευτικά προγράμματα και έρευνα, προκειμένου να προωθηθεί περαιτέρω η χρήση της μουσικοθεραπείας στη φροντίδα υγείας.

Συμπέρασμα: Η μουσικοθεραπεία αναδεικνύεται ως υποσχόμενη πρακτική στην ιατρική, βοηθώντας στη μείωση πόνου, άγχους και αγωνίας, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής των ασθενών. Παρά τις αντιφάσεις στα αποτελέσματα των μελετών, η μουσική αποδεικνύεται ενθαρρυντική στην ανακουφιστική φροντίδα, επηρεάζοντας θετικά όχι μόνο τους ασθενείς αλλά και τους φροντιστές τους. Η εξατομικευμένη προσέγγιση αναδεικνύεται ως καίρια, ενώ στον τομέα του καρκίνου, η μουσικοθεραπεία ενισχύει την ποιότητα ζωής. Παρ' όλα αυτά, υπογραμμίζεται η ανάγκη για περαιτέρω έρευνα για τη διευκρίνιση λεπτομερειών όπως η διάρκεια και ο τύπος της μουσικής, προκειμένου να ενισχυθεί η αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας στον τομέα της υγείας και της ιατρικής.

Λέξεις- Κλειδιά: μουσικοθεραπεία, ανακουφιστική φροντίδα, καρκίνος, χρόνιες παθήσεις

Abstract

Introduction: Music emerges as a powerful factor that allows individuals to experience and express themselves in unique ways. As reactions to music are subjective, it serves as a bridge connecting the conscious with the unconscious, enabling emotions and experiences to surface. Music therapy, rooted in ancient Greek tradition, heals ailments by focusing on music as a therapeutic tool. Its goal is to promote psychosomatic balance, overall restoration, and emotional expression. Through various techniques, music therapists facilitate communication, improve relationships, and address issues, contributing to health promotion and enhancing quality of life.

Objective: This systematic review examines how music functions as complementary therapy in palliative care, improving the quality of life for patients and addressing anxiety and pain associated with their health.

Design: Systematic review

Eligibility criteria: This study applied systematic review using the PRISMA technique to collect and analyze 53 research studies exploring the therapeutic use of music as complementary therapy in palliative care. The studies focused on patients with anxiety, pain, cancer, burns, heart problems, and chronic diseases. After careful selection, 29 research articles were included in the review, with results emphasizing the positive impact of music therapy on specific health issues.

Sources of information: In October 2023, a systematic search was conducted on electronic databases including PubMed, Google Scholar, Science Direct, Medline, and Bamt

Results and Discussion: Music therapy proves to be an effective approach in palliative care, enhancing the quality of life for individuals in advanced stages of illnesses. Applied through various techniques, it offers psychological support and relief from anxiety and pain. Its incorporation into hospitals is recommended, and suggestions for educational programs and further research are highlighted to further promote the use of music therapy in healthcare.

Conclusion: Music therapy emerges as a promising practice in medicine, aiding in pain reduction, anxiety alleviation, and enhancing patients' quality of life. Despite conflicting results in study outcomes, music proves encouraging in palliative care, positively influencing not only patients but also their caregivers. Personalized approaches are crucial, and in the field of cancer, music therapy enhances the quality of life. Nevertheless, the need for further research is emphasized to clarify details such as the duration and type of music, aiming to strengthen the effectiveness of music therapy in the fields of health and medicine.

Key words: music therapy, palliative care, cancer, chronic diseases

Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη.....	4
Abstract.....	6
ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
Κεφάλαιο 1 – Εισαγωγή	
1.1 Αρχές μουσικοθεραπείας.....	8
1.2 Μοντέλα μουσικοθεραπείας.....	9
1.3 Ομάδες ατόμων ή ασθενών που μπορεί να εφαρμοστεί η μουσικοθεραπεία.....	11
 ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (Συστηματική Ανασκόπηση)	
Κεφάλαιο 2 – Μεθοδολογία	
2.1 Στόχος μελέτης.....	14
2.2 Κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού.....	14
2.3 Στρατηγική αναζήτησης ή περιγραφή μεθοδολογίας μελέτης...	15
2.4 Ορισμοί.....	20
Κεφάλαιο 3 - Αποτελέσματα	
3.1 Μουσικοθεραπεία και η εφαρμογή της στην Ανακουφιστική φροντίδα.....	24
3.2 Μουσικοθεραπεία και καρκίνος.....	28
3.3 Μουσικοθεραπεία και χρόνιες παθήσεις	32
Κεφάλαιο 4 – Συζήτηση.....	35
Κεφάλαιο 5 – Συμπεράσματα.....	37
Βιβλιογραφία.....	39

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1 – Εισαγωγή

1.1 Αρχές μουσικοθεραπείας

Η μουσική είναι μια τέχνη που επιτρέπει στους ακροατές να βιώσουν και να εκφραστούν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Οι αντιδράσεις στη μουσική είναι συχνά υποκειμενικές, καθώς κάθε άτομο μπορεί να αντιληφθεί και να αντιδράσει σε ένα κομμάτι μουσικής με τρόπο που είναι μοναδικό για αυτό το άτομο. Η μουσική μπορεί να λειτουργήσει ως γέφυρα που συνδέει το συνειδητό με το ασυνείδητο, επιτρέποντας στα συναισθήματα και τις εμπειρίες που μπορεί να είναι δύσκολο να εκφραστούν με λόγια, να έρθουν στην επιφάνεια. Οι ήχοι, ο ρυθμός, και οι μελωδίες μπορούν να ενεργοποιήσουν συναισθήματα και αναμνήσεις που είναι κρυμμένα στο ασυνείδητο. Αυτή η διαδικασία μπορεί να οδηγήσει σε βαθύτερη αυτογνωσία και εκφραστικότητα¹.

Η θεραπευτική χρήση της μουσικής ξεκινά από την αρχαία ελληνική παράδοση και από άλλους λαούς της ευρύτερης Ανατολής. Οι Πυθαγόρειοι, για παράδειγμα, χρησιμοποιούσαν τη μουσική ως θεραπευτικό εργαλείο, πιστεύοντας ότι η αρμονία της είχε τη δυνατότητα να αποκαταστήσει τη διαταραγμένη ψυχοσωματική ισορροπία των ασθενών².

Η βασική αρχή της μουσικοθεραπείας είναι ότι πολλές ασθένειες οφείλονται σε αρνητικές σκέψεις και συναισθηματική ένταση που επηρεάζουν την ενεργειακή ισορροπία του ατόμου. Η μουσική μπορεί να βοηθήσει στην έκφραση συναισθημάτων και να συμβάλει στην υγεία, χωρίς να υπάρχει πραγματική ασθένεια. Με τη δύναμη της μουσικής, το μυαλό μπορεί να ανακάμψει τόσο πολύ ώστε να ξεπεράσει τη σκέψη της ασθένειας³.

Στη μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται η μουσική ή τα μουσικά στοιχεία (όπως ήχοι, ρυθμοί, μελωδίες) για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να επικοινωνήσουν, να βελτιώσουν τις σχέσεις τους, να μάθουν, να κινηθούν, να εκφραστούν, να οργανωθούν και να επιλύσουν προβλήματα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει σε φυσικές, συναισθηματικές, νοητικές, κοινωνικές και γνωστικές ανάγκες. Συχνά χρησιμοποιείται ως συμπληρωματική θεραπεία για ασθενείς που υποβάλλονται σε

ιατρικές επεμβάσεις. Σκοπός της είναι να βελτιώσει την κατάσταση τους και να προωθήσει την ανάκαμψη και την καλύτερη ποιότητα ζωής⁴.

Πολλές μελέτες υποστηρίζουν ότι η μουσικοθεραπεία είναι αποτελεσματική σε πολλούς τομείς. Συγκεκριμένα, μπορεί να βοηθήσει στη γενική αποκατάσταση του σώματος, να βελτιώσει την κίνηση, να στηρίζει άλλες θεραπείες και να παρέχει συναισθηματική υποστήριξη τόσο στους ασθενείς όσο και στις οικογένειές τους. Επιπλέον, μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο έκφρασης συναισθημάτων και να παρέχει ψυχοθεραπευτική υποστήριξη⁵.

Συμφώνα με τους Pérez-Eizaguirre & Vergara-Moragues (2021) η μουσικοθεραπεία βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων σε φυσικό, κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο. Οι μουσικοθεραπευτές χρησιμοποιούν ποικίλες τεχνικές, εμπλέκουν τους ασθενείς στη δημιουργία μουσικής, ενισχύουν το θεραπευτικό δέσιμο με τον ασθενή και ακολουθούν συστηματικό θεραπευτικό προσανατολισμό. Αυτή η πρακτική χρησιμοποιείται σε διάφορους τομείς της υγείας, συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας αποκατάστασης, προσφέροντας υποστήριξη σε ασθενείς που αντιμετωπίζουν σοβαρές ασθένειες⁶.

1.2 Μοντέλα Μουσικοθεραπείας

Από τη μελέτη της θεραπευτικής χρήσης της μουσικής, προκύπτουν δύο κύρια είδη. Το πρώτο είδος είναι η ενεργητική θεραπευτική χρήση της μουσικής, όπου ο θεραπευτής αλληλεπιδρά με τον θεραπευόμενο. Ο θεραπευτής χειρίζεται τη μουσική και τον ήχο για να επιτύχει θεραπευτικά αποτελέσματα. Σε αυτήν την προσέγγιση, οι ασθενείς καλούνται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσω της μουσικής. Αυτή η διαδικασία συνήθως συμβαίνει μέσω μουσικών αυτοσχεδιασμών⁷. Το δεύτερο είδος είναι η δεκτική Μουσικοθεραπεία, όπου ο θεραπευόμενος αφοσιώνεται στην ακρόαση ειδικά επιλεγμένων μουσικών προγραμμάτων. Καθώς η μουσική παίζει, ο θεραπευόμενος εκφράζει ό,τι προκύπτει στο μυαλό ή στην εσωτερική του εμπειρία, είτε είναι εικόνες, συναισθήματα, σκέψεις ή αναμνήσεις. Το πιο διαδεδομένο μοντέλο Δεκτικής Μουσικοθεραπείας είναι της Helen Bonny, το οποίο βασίζεται στη χρήση της μουσικής για τη διευκόλυνση της εξερεύνησης της εσωτερικής εμπειρίας ενός ατόμου μέσω της χρήσης εικόνων και συμβολικών εμπειριών που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της ακρόασης της μουσικής. Η μέθοδος αυτή αποτελεί ένα είδος

βιωματικής θεραπείας που επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση του ατόμου να εξερευνήσει την εσωτερική του κατάσταση και να επεξεργαστεί συναισθήματα μέσω της μουσικής και των εικόνων που προκύπτουν⁸.

Για να εφαρμόσει κάποιος και τα δύο είδη μουσικοθεραπείας, χρειάζεται ειδική και μακροχρόνια εκπαίδευση. Στην αρχή, άνθρωποι όπως ψυχολόγοι, νοσηλευτές, μουσικοί και μουσικοπαιδαγωγοί ασχολούνταν με τη μουσικοθεραπεία σε άτομα με ειδικές ανάγκες, με βάση τη γνώση της μουσικής. Ωστόσο, με την εξέλιξη της τεχνολογίας, όπως η απεικονιστική τεχνολογία (PET, MRI), μελετήθηκε λεπτομερώς ο τρόπος με τον οποίο η μουσική επηρεάζει τον ανθρώπινο εγκέφαλο².

Η συνεργασία μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου είναι σημαντική στη μουσικοθεραπεία. Μια από τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι ο αυτοσχεδιασμός. Η μουσική είναι ένας τρόπος έκφρασης συναισθημάτων όταν η λεκτική έκφραση είναι δύσκολη ή αδύνατη. Αυτό μπορεί να συμβαίνει λόγω δυσλειτουργίας ή άλλων προβλημάτων. Με τον αυτοσχεδιασμό, το άτομο μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του μέσω της μουσικής. Αυτό βοηθά στην εξωτερίκευση συναισθημάτων και παρορμήσεων, που μπορεί να ήταν δύσκολο να εκφραστούν με άλλους τρόπους. Ο σκοπός δεν είναι να δημιουργηθεί τέλεια μουσική, αλλά να επιτραπεί στο άτομο να εκφραστεί μέσω της μουσικής. Υπάρχουν και άλλες τεχνικές, όπως ο προφορικός λόγος και ο συνδυασμός της μουσικής με την κίνηση, γνωστός ως μουσικοκινητική τεχνική. Η μουσικοθεραπεία προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις δυνατότητες του ατόμου⁹.

Ο αυτοσχεδιασμός και η συνεργασία μεταξύ μουσικοθεραπευτή και θεραπευόμενου αναδεικνύει τη δυναμική φύση της μουσικοθεραπείας. Η δημιουργία μιας κοινής μουσικής εμπειρίας μεταξύ τους μπορεί να συμβάλει στην αυτοαναγνώριση, την εκφραστικότητα και την επίλυση θεμάτων. Η διαφορετική προσέγγιση της μουσικοθεραπείας σε σχέση με άλλες μορφές θεραπείας, είναι στο ότι εστιάζει στη σημασία της διατήρησης της αυθεντικότητας και του ενεργού ρόλου του ατόμου που λαμβάνει μέρος σε αυτή τη διαδικασία¹⁰.

1.3 Ομάδες ατόμων ή ασθενών που μπορεί να εφαρμοστεί η μουσικοθεραπεία

Παγκοσμίως υπάρχουν περισσότερα από 300 εκατομμύρια άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη, και αυτή η διαταραχή αναμένεται να γίνει η κύρια αιτία αναπηρίας τα επόμενα χρόνια. Αυτό επηρεάζει την ποιότητα ζωής των ατόμων που το αντιμετωπίζουν, αλλά και των ανθρώπων γύρω τους και των επαγγελματιών υγείας. Για να βελτιωθεί η κατάσταση αυτή, είναι αναγκαίο να εξετάσουμε διάφορες θεραπευτικές επιλογές. Η μουσικοθεραπεία αποτελεί μια τέτοια επιλογή και φαίνεται να βοηθά στην βελτίωση της ψυχικής κατάστασης ατόμων που υποφέρουν από κατάθλιψη. Με τη χρήση της μουσικής, αυξάνεται η αυτοεκτίμηση τους και η κοινωνική τους συμμετοχή. Είναι σημαντικό να προσαρμόζεται η θεραπεία στις ανάγκες και τις προτιμήσεις κάθε ατόμου ¹¹.

Όλοι γνωρίζουμε ότι η μουσική μπορεί να έχει θετική επίδραση σε πολλά παιδιά με αυτισμό, ωστόσο υπάρχει ακόμα ανάγκη για επιστημονική έρευνα για να κατανοήσουμε ακριβώς πώς λειτουργεί και γιατί δεν είναι πάντα αποτελεσματική. Η μουσικοθεραπεία έχει δείξει ότι βοηθά τα παιδιά με αυτισμό να βελτιώσουν τις δεξιότητες τους στην επικοινωνία και τις σχέσεις με τους γονείς τους. Παρ' όλα αυτά ο αριθμός των εξειδικευμένων μουσικοθεραπευτών είναι περιορισμένος. Μια μεγάλη πρόσφατη δοκιμή επιβεβαίωσε την αξία της μουσικοθεραπείας, αν και δεν βρέθηκαν σταθερά αποτελέσματα στη σοβαρότητα των συμπτωμάτων κατά τη διάρκεια μιας περιόδου 5 μηνών. Αυτό υποδεικνύει ότι χρειάζεται ακόμα περισσότερη έρευνα για να κατανοήσουμε πώς λειτουργεί πιο αποτελεσματικά ¹².

Η μουσικοθεραπεία είναι μια ενθαρρυντική προσέγγιση που μπορεί να έχει θετικές επιπτώσεις στην αποκατάσταση μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η μουσικοθεραπεία δεν αντικαθιστά τις κλασικές ιατρικές πρακτικές, αλλά μπορεί να συμπληρώσει τη θεραπεία και να βοηθήσει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών. Ορισμένα από τα πιθανά οφέλη στην αποκατάσταση μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο είναι η βελτίωση της δυσφαγίας, όπου η μουσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη λειτουργία των μυών που σχετίζονται με την κατάποση, βοηθώντας τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν τη δυσφαγία. Βελτιώνει την αφασία, βοηθώντας στην αποκατάσταση της γλωσσικής επικοινωνίας και της εκφραστικότητας μέσω της μουσικής και των λέξεων. Βελτιώνει τη γνωστική και κινητική λειτουργία, ενισχύοντας τη συντονισμένη κίνηση, την

κοινωνική αλληλεπίδραση, τη γνωστική λειτουργία και τη μνήμη. Επιταχύνει τη νευρολογική ανάκαμψη, βοηθώντας την πλαστικότητα του εγκεφάλου και την ανακατασκευή νευρικών συνδέσεων. Τέλος, προσφέρει ανακούφιση από αρνητικές διαθέσεις δημιουργώντας θετικά συναισθήματα και βοηθώντας τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν το άγχος και την κατάθλιψη που συνήθως συνοδεύουν το εγκεφαλικό επεισόδιο¹³.

Η μουσική λειτουργεί ως μέσο επικοινωνίας για τους ασθενείς, στο πλαίσιο της ανακουφιστικής φροντίδας. Η χρήση της μουσικής παρέχει ψυχολογική και πνευματική στήριξη που είναι σημαντικό για την πλήρη φροντίδα των ασθενών στην ανακουφιστική φροντίδα. Οι μουσικοθεραπευτές πρέπει να επικεντρώνονται στην πραγματική σύνδεση του ασθενούς με τη μουσική και την ανάπτυξη του πνεύματος του. Είναι απαραίτητο να εξεταστούν περαιτέρω οι πτυχές της μουσικής θεραπείας και να προωθηθεί η συστηματική κατάρτιση των μουσικοθεραπευτών για τη βελτίωση της παροχής της ανακουφιστικής θεραπείας⁶.

Η μουσικοθεραπεία είναι αποτελεσματική στη μείωση του άγχους και του στρες σε βαρέως πάσχοντες ασθενείς, όπως στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας. Υποστηρίζεται η ενσωμάτωση της μουσικοθεραπείας ως μη φαρμακευτική παρέμβαση στη φροντίδα των κρίσιμα ασθενών¹⁴.

Η μουσικοθεραπεία φαίνεται ότι μπορεί να έχει θετική επίδραση στη μείωση του πόνου κατά τη διάρκεια του τοκετού, ειδικά στην ενεργή του φάση. Παρόλο που υπάρχουν αναμφίβολα οφέλη από τη μουσικοθεραπεία, οι ερευνητικοί περιορισμοί και οι αντιφάσεις στην επιστημονική βιβλιογραφία καθιστούν δύσκολο το να δοθεί μια ισχυρή σύσταση για τη χρήση αυτής της πρακτικής στον κλινικό χώρο. Υποδεικνύεται η ανάγκη για περισσότερη έρευνα υψηλής ποιότητας για να διευκρινιστεί περαιτέρω η αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας κατά τη διάρκεια του τοκετού⁴.

Η χρήση της μουσικής και του ρυθμού μπορεί να βελτιώσει σημαντικά συμπτώματα σε νευρολογικές και μη νευρολογικές διαταραχές κίνησης. Αυτό περιλαμβάνει τη βελτίωση της περιπατητικής ικανότητας, των κινητικών συμπτωμάτων, και των μη κινητικών συμπτωμάτων στη νόσο του Parkinson και σε άλλες διαταραχές κίνησης. Επιπλέον, η χρήση της μουσικής μπορεί να είναι χρήσιμη σε ασθενείς με διάφορες άλλες διαταραχές κίνησης, όπως η νόσος του Huntington και το σύνδρομο Tourette, αν και η έρευνα σε αυτούς τους τομείς είναι περιορισμένη αλλά υποσχόμενη.

Υπάρχουν μελέτες που έχουν δείξει σημαντικές βελτιώσεις στη γνωστική λειτουργία, όπως ευελιξία στη σκέψη, ταχύτητα επεξεργασίας, προσοχή και μνήμη στη νόσο του Parkinson μετά από προγράμματα μουσικής θεραπείας. Ωστόσο, αυτά τα οφέλη φαίνεται ότι χάνονται μετά τη λήξη των συνεδριών, υποδηλώνοντας την ανάγκη συνεχούς μουσικοθεραπείας. Κάποιες μελέτες δείχνουν σημαντική βελτίωση στην κατάθλιψη, τα συναισθήματα, την αυτοεκτίμηση και την κοινωνική απομόνωση με διάφορες παρεμβάσεις μουσικής βάσης. Είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι η αξιολόγηση της διάθεσης συνήθως γίνεται μέσω αυτοαξιολογητικών ερωτηματολογίων από τους ίδιους τους ασθενείς. Οι μελέτες που αξιολόγησαν την ποιότητα ζωής των ατόμων με Parkinson που υποβλήθηκαν σε μουσική θεραπεία έδειξαν σημαντική βελτίωση. Αυτό ισχύει για διάφορες μουσικές παρεμβάσεις, όπως η ενεργός μουσική θεραπεία, η μουσική θεραπεία που εστιάζεται στη λειτουργικότητα, η μέθοδος Ronnie Gardiner Rhythm and Music (RGRM) και ο χορός. Ωστόσο, σε ορισμένες μελέτες παρατηρείται ότι αυτά τα οφέλη δεν διατηρούνται σε μακροπρόθεσμο επίπεδο¹⁵.

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (Συστηματική Ανασκόπηση)

Κεφάλαιο 2 – Μεθοδολογία

2.1 Στόχος μελέτης

Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση έχει ως στόχο να διερευνήσει τον ρόλο της μουσικής στον τομέα της υγείας, εξετάζοντας εάν μπορεί να λειτουργήσει ως συμπληρωματική θεραπεία στην ανακουφιστική φροντίδα με τη χρήση της μελωδίας, του τραγουδιού και των μουσικών οργάνων. Συγκεκριμένα εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο η μουσικοθεραπεία επηρεάζει την παροχή φροντίδας σε ασθενείς, εστιάζοντας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Επίσης αναλύει πώς η χρήση της μουσικής ως θεραπευτικού μέσου επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι ασθενείς αντιμετωπίζουν την ασθένειά τους, με στόχο τη βελτίωση της ευημερίας και τη μείωση του άγχους ή του πόνου που μπορεί να συνδέονται με την κατάσταση της υγείας τους.

Ορισμένα ερωτήματα που μπορεί να προκύψουν στο πλαίσιο της έρευνας για τη μουσικοθεραπεία και την ανακουφιστική φροντίδα των ασθενών είναι:

1. Πώς η μουσικοθεραπεία επηρεάζει τη διαχείριση του πόνου και τη μείωση του άγχους σε ασθενείς που υποφέρουν από χρόνιες ασθένειες;
2. Ποιο είναι το αντίκτυπο της μουσικής στην ψυχολογική ευημερία και στη γενική διάθεση των ασθενών;
3. Ποιο ρόλο παίζει η μουσικοθεραπεία στην ενίσχυση της κοινωνικής δικτύωσης και στην αίσθηση κοινωνικής συνδεσιμότητας των ασθενών;
4. Ποια είναι η σχέση μεταξύ μουσικής θεραπείας και βελτίωσης της ποιότητας ζωής των ασθενών μακροπρόθεσμα;

2.2 Κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού

Στην παρούσα συστηματική ανασκόπηση, χρησιμοποιήθηκε ο πίνακας PICO καθορίζοντας τα κριτήρια που θα χρησιμοποιηθούν για τη συλλογή δεδομένων και την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων.

Πληθυσμός (P): Ασθενείς που υφίστανται μακροχρόνιο πόνο ή έχουν ασθένειες που συνδέονται με έντονο άγχος, όπως αυτοί που πάσχουν από χρόνιο πόνο, καρδιακές παθήσεις ή καρκίνο.

Παρέμβαση (I): Μουσικοθεραπεία, συμπεριλαμβανομένων των μουσικών δραστηριοτήτων, ακρόασης μουσικής ή παίξιμο οργάνων, που εφαρμόζεται σε αυτούς τους ασθενείς.

Σύγκριση (C): Σύγκριση της μουσικοθεραπείας με την έλλειψη θεραπείας ή τη σύγκριση με διαφορετικούς τύπους θεραπειών που δεν συμπεριλαμβάνουν μουσική.

Αποτελέσματα (O): Βελτίωση της ποιότητας ζωής, μείωση του άγχους, ανακούφιση του πόνου και βελτίωση της γενικής ευημερίας των ασθενών.

2.3 Στρατηγική αναζήτησης ή περιγραφή μεθοδολογίας μελέτης

Στην συστηματική ανασκόπηση χρησιμοποιήθηκε η τεχνική PRISMA, όπου αναφέρεται στην προσέγγιση που χρησιμοποιείται για την ανάλυση διαφόρων θεμάτων, προβλημάτων ή ερευνητικών ερωτημάτων. Η χρήση της τεχνικής αυτής σημαίνει την εξέταση ενός θέματος από διάφορες γωνίες, προκειμένου να γίνει μια ολοκληρωμένη και πλήρης ανάλυση.

Η πρόσβαση σε ηλεκτρονικά περιοδικά και τις βιβλιοθήκες πανεπιστημίων βοήθησε στη συλλογή υλικού για την εκπόνηση της εργασίας. Τον Οκτώβριο του 2023, έγινε ηλεκτρονική αναζήτηση στις παρακάτω ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων :

- PubMed (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>)
- Google Scholar (<https://scholar.google.gr/>)
- Science Direct (<https://www.sciencedirect.com/>)
- Medline (https://www.nlm.nih.gov/medline/medline_overview.html)
- Bamt (<https://www.bamt.org/>)

Από την αναζήτηση προέκυψαν 52 έρευνες, με 28 εξ αυτών να χρησιμοποιούνται για τη συγγραφή της ανασκόπησης. Από τις έρευνες που επιλέχθηκαν, οι 11 χρησιμοποιήθηκαν για τη συγγραφή της εισαγωγής και οι 17 για την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τη θεραπευτική χρήση της μουσικής ως συμπληρωματικής θεραπείας στην ανακουφιστική φροντίδα. Αυτές οι έρευνες

εστιάζουν στη χρήση της μουσικοθεραπείας ως ανακουφιστική πρακτική για ασθενείς με άγχος, πόνο, καρκίνο, εγκαύματα, καρδιακά προβλήματα και χρόνιες παθήσεις. Αφαιρέθηκαν οι έρευνες που μελέτησαν τη χρήση της μουσικοθεραπείας σε άλλους πληθυσμούς, όπως σε επαγγελματίες υγείας, φροντιστές ασθενών σε τελικό στάδιο, ασθενείς κατά τη διάρκεια της αναισθησίας ή ασθενείς με ψυχικές ασθένειες. Αυτό μας επιτρέπει να εστιάσουμε στην εφαρμογή της μουσικής ως θεραπεία για την ανακούφιση συγκεκριμένων φυσικών προβλημάτων και χρόνιων παθήσεων. Επίσης, αποκλείστηκαν έρευνες που εστίαζαν στη χρήση της μουσικοθεραπείας κατά τη διάρκεια ιατρικών εξετάσεων, όπως η γαστροσκόπηση, κολonosκόπηση και η αρθροσκόπηση, εστιάζοντας αντ' αυτού σε περιπτώσεις θεραπείας και ανακούφισης σε ασθενείς με υπάρχουσες παθήσεις. Αυτή η προσέγγιση μας επιτρέπει να διαμορφώσουμε μια σαφή εισαγωγή με βάση τις σχετικές έρευνες και να εξάγουμε συμπεράσματα για τη χρήση της μουσικοθεραπείας στην ανακουφιστική φροντίδα ασθενών με συγκεκριμένα προβλήματα υγείας.

Η διαδικασία επιλογής μελέτης που έγινε ήταν πολύ προσεκτική και συστηματική. Ακολούθησαν τέσσερα κύρια βήματα:

1. Αναζήτηση Βάσης Δεδομένων: Η αρχική αναζήτηση στη βάση δεδομένων οδήγησε σε 53 μελέτες.
2. Αφαίρεση Διπλότυπων: Μετά την αφαίρεση διπλότυπων, ο αριθμός των μελετών μειώθηκε σε 48.
3. Έλεγχος Περιλήψεων και Αφαίρεση: Πραγματοποιήθηκε έλεγχος των περιλήψεων και 2 μελέτες αφαιρέθηκαν για συγκεκριμένους λόγους.
4. Επιλεξιμότητα και Τελική Αφαίρεση: Τα πλήρη κείμενα των υπολοίπων 46 μελετών εκτιμήθηκαν για επιλεξιμότητα, και 29 μελέτες παρέμειναν για την αφηγηματική σύνθεση.

Πίνακας 1. Έρευνες που χρησιμοποιήθηκαν για την εισαγωγή:

Συγγραφείς	Έτος Δημοσίευσης	Τύπος μελέτης	Τίτλος
------------	------------------	---------------	--------

1. Aalbers, S., Fusar-Poli, L., Freeman, R. E., Spreen, M., Ket, J. C., Vink, A. C., Maratos, A., Crawford, M., Chen, X.-J., Gold, C.	2017	Systematic Review	Music therapy for depression.
2. Bunt, L. & Stige, B.	2014		Music therapy: An art beyond words. Routledge, East Sussex.
3. Devlin, K., Alshaikh, J. T., & Pantelyat, A.	2019	Review	Music Therapy and Music-Based Interventions for Movement Disorders.
4. Haas, R., & Brandes, V.	2010		Music that works: Contributions of biology, neurophysiology, psychology, sociology, medicine and musicology.
5. Pérez-Eizaguirre, M., & Vergara-Moragues, E.	2021	Systematic Review	Music Therapy Interventions in Palliative Care.
6. Kemper, K. J., & Danhauer, S. C.	2005	Review	Music as therapy
7. Santiváñez-Acosta, R., Tapia-López, E. N., & Santero, M.	2020	Systematic Review and Meta-Analysis	Music Therapy in Pain and Anxiety Management during Labor.
8. Sharda, M., Silani, G., Specht, K., Tillmann, J., Nater, U., & Gold, C.	2019	Review	Music therapy for children with autism: investigating social behaviour through music.
9. Umbrello, M., Sorrenti, T., Mistràletti, G., Formenti, P., Chiumello, D., & Terzoni, S.	2019	Systematic Review of randomized clinical trials.	Music therapy reduces stress and anxiety in critically ill patients.
10. Valero-Cantero, I., Martínez-Valero, F. J., Espinar-Toledo, M., Casals, C., Barón-López, F. J., & Vázquez-Sánchez, M. Á.	2020	Protocol for a multicentre randomized controlled trial.	Complementary music therapy for cancer patients in at-home palliative care and their caregivers.
11. Xu, C., He, Z., Shen, Z.,	2022	Review	Potential Benefits of

& Huang, F.			Music Therapy on Stroke Rehabilitation.
-------------	--	--	---

Πίνακας 2. Έρευνες που χρησιμοποιήθηκαν για την εξαγωγή συμπερασμάτων:

Συγγραφείς	Έτος Δημοσίευσης	Τύπος μελέτης	Τίτλος
1. Brungardt, A., Wibben, A., Tompkins, A. F., Shanbhag, P., Coats, H., LaGasse, A. B., Boeldt, D., Youngwerth, J., Kutner, J. S., & Lum, H. D.	2021	Pilot Implementation Trial	Music Therapy in Palliative Care: A Pilot Implementation Trial.
2. Bradt, J., & Dileo, C.	2014	Review	Music therapy for end-of-life care.
3. Bradt, J., Dileo, C., Myers-Coffman, K., & Biondo, J.	2021	Systematic Review	Music interventions for improving psychological and physical outcomes in people with cancer.
4. Bruscia, K., Dileo, C., Shultis, C. & Dennery, K.	2009		Expectations of hospitalized cancer and cardiac patients regarding the medical and psychotherapeutic benefits of music therapy
5. Cassileth, B.R. & Deng, G.	2004	Review	Complementary and alternative therapies for cancer
6. Ferguson, S. & Voll, K.	2004	Clinical Trial	Burn pain and anxiety: the use of music relaxation during rehabilitation
7. Gallagher, L. M.	2011		The role of music therapy in palliative medicine and supportive care.
8. Gao, Y. Y., Wei, Y. P., Yang, W. J., Jiang, L. L.,	2019	meta-analysis and systematic	The effectiveness of music therapy for

Li, X. X., Ding, J., & Ding, G. W.		review	terminally ill patients.
9. Gutsell, K. J., Schluchter, M., Margevicius, S., DeGolia, P. A., McLaughlin, B., Harris, M., Mecklenburg, J., & Wiencek, C.	2013	Randomized controlled trial	Music therapy reduces pain in palliative care patients.
10. Köhler, F., Martin, Z. S., Hertrampf, R. S., Gäbel, C., Kessler, J., Ditzen, B., & Warth, M.	2020	Systematic Review and Meta-Analysis	Music Therapy in the Psychosocial Treatment of Adult Cancer Patients.
11. Li, J., Zhou, L., & Wang, Y.	2017	Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.	The effects of music intervention on burn patients during treatment procedures.
12. Li, Y., Xing, X., Shi, X., Yan, P., Chen, Y., Li, M., Zhang, W., Li, X., & Yang, K.	2020	Systematic review and meta-analysis.	The effectiveness of music therapy for patients with cancer: A systematic review and meta-analysis.
13. Masko, M. K.	2018		Music Therapy in Hospice and Palliative Care.
14. Mazet-Carpentier, A., Maoz, Z., Sudres, J.-L., & Bouchard, J.-P.	2023	Review	Chronic obstructive pulmonary disease and music therapy.
15. Monsalve-Duarte, S., Betancourt-Zapata, W., Suarez-Cañon, N., Maya, R., Salgado-Vasco, A., Prieto-Garces, S., ... Ettenberger, M.	2022	Systematic review and meta-analysis.	Music therapy and music medicine interventions with adult burn patients

16. Orellano, S.H.	2009	Post-Hoc Analysis	The Effect of Music Therapy on the Length of Life of Extubated Hospice Patients.
17. Overa, M.	2023	Review	Music therapy in paediatric palliative care.
18. Pérez-Eizaguirre, M., & Vergara-Moragues, E.	2021	Systematic Review	Music Therapy Interventions in Palliative Care: A Systematic Review.

Χρησιμοποιήθηκαν συγκεκριμένοι όροι και προτάσεις στο πεδίο αναζήτησης της κάθε βάσης όπως ‘music therapy’, ‘benefits of music therapy’, ‘music and health’, ‘complementary therapy’, ‘palliative care’, ‘music therapy and palliative care’, ‘music therapy and cancer’, ‘music therapy and chronic diseases’ (οι αντίστοιχες μεταφράσεις των λέξεων στα ελληνικά: ‘μουσικοθεραπεία’, ‘υγεία’, ‘μουσική’, ‘συμπληρωματική θεραπεία’, ‘ανακουφιστική φροντίδα’, ‘μουσικοθεραπεία και ανακουφιστική φροντίδα’, ‘μουσικοθεραπεία και καρκίνος’, ‘μουσικοθεραπεία και χρόνιες παθήσεις’). Οι περιορισμοί της εργασίας περιλαμβάνουν τη χρονική περίοδο από το 2000 μέχρι το 2023 και την αναζήτηση βιβλιογραφίας στα Ελληνικά και Αγγλικά.

2.4 Ορισμοί

Σύμφωνα με τον Αμερικανικό Σύνδεσμο Μουσικής Θεραπείας (AMTA), ως μουσικοθεραπεία περιγράφεται η κλινική και βασισμένη σε αποδείξεις χρήση μουσικών παρεμβάσεων από πιστοποιημένο επαγγελματία που έχει ολοκληρώσει ένα εγκεκριμένο πρόγραμμα μουσικής θεραπείας, με στόχο την επίτευξη ατομικών στόχων μέσα σε θεραπευτική σχέση ¹⁶.

Η μουσικοθεραπεία συνδυάζεται με τεχνικές χαλάρωσης, απεικόνιση και γνωστικά στοιχεία για τη διαχείριση του πόνου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής σε διάφορα πεδία της ιατρικής, συμβάλλοντας στην ευημερία των ασθενών¹⁷.

Η διάκριση μεταξύ συμπληρωματικής και εναλλακτικής θεραπείας αποτελεί

σημαντικό κομμάτι στην αντίληψη του ρόλου τους στον τομέα της υγείας και της ιατρικής φροντίδας. Η μουσικοθεραπεία είναι συμπληρωματική θεραπεία και όχι εναλλακτική θεραπεία. Το κύριο διαχωριστικό στοιχείο ανάμεσα σε αυτές τις δύο μορφές θεραπείας είναι η προσέγγιση της αντιμετώπισης της νόσου. Η συμπληρωματική θεραπεία χρησιμοποιείται ως υποστηρικτικό μέσο για να συμπληρώσει την παραδοσιακή ιατρική φροντίδα, ενώ η εναλλακτική θεραπεία προτιμάται ως εναλλακτική λύση στην παραδοσιακή ιατρική θεραπεία. Η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται συνήθως ως ένας συμπληρωματικός παράγοντας που συμβάλλει στην ενίσχυση ή βελτίωση της υφιστάμενης ιατρικής φροντίδας¹⁸.

Οι μουσικοθεραπευτές είναι εξειδικευμένοι επαγγελματίες που έχουν λάβει ειδική εκπαίδευση στον τομέα της μουσικής θεραπείας. Η δουλειά τους εστιάζει στη χρήση της μουσικής ως εργαλείο για τη θεραπεία και τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής. Αυτοί οι επαγγελματίες εργάζονται συχνά σε νοσοκομεία, κέντρα αποκατάστασης και σε ποικίλους χώρους παροχής φροντίδας υγείας. Η προσέγγισή τους είναι προσαρμοσμένη σε κάθε ατομική περίπτωση, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες του ασθενούς. Χρησιμοποιούν μια ποικιλία τεχνικών μουσικής θεραπείας, όπως η σύνθεση τραγουδιών, ο αυτοσχεδιασμός, η ανάλυση στίχων, η εκτέλεση μουσικών οργάνων, η ζωντανή μουσική εκτέλεση, καθώς και πολλές άλλες προσεγγίσεις. Ο στόχος τους είναι να βοηθήσουν στην ανακούφιση των ασθενών και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους καθώς και των συγγενών τους¹⁹.

Οι Loewy και Dileo αναφέρουν πως ο μουσικοθεραπευτής ενσωματώνει τεχνικές χαλάρωσης μυών και οδηγίες για την ενσωμάτωση της αναπνοής με εικόνες άνεσης για να ενισχύσει τα αποτελέσματα της μουσικής στη φροντίδα στο τέλος της ζωής¹⁷.

Η διαδικασία μουσικοθεραπείας ξεκινά με μια αξιολόγηση της κατάστασης του ασθενή, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων, του πόνου και της διάθεσης, καθώς και των μουσικών προτιμήσεών του. Από εκείνη την αξιολόγηση, θέτονται στόχοι και επεμβάσεις που είναι μοναδικά σχεδιασμένα για τον κάθε ασθενή. Η ζωντανή μουσική έχει ιδιαίτερη σημασία λόγω των θεραπευτικών οφελών που προσφέρει. Ο μουσικοθεραπευτής χρησιμοποιεί διάφορες τεχνικές, όπως παιξίματος μουσικών οργάνων, ανάλυση στίχων, μουσική χαλάρωση, ακρόαση ζωντανής μουσικής και δημιουργικές δραστηριότητες όπως η σύνθεση τραγουδιών. Μετά τη συνεδρία, οι πληροφορίες καταγράφονται στο ιατρικό φάκελο του ασθενούς για να είναι προσβάσιμες για τους ιατρούς και το υπόλοιπο υγειονομικό προσωπικό, προκειμένου να κατανοήσουν την εξέλιξη του ασθενή στη μουσική θεραπεία. Στη

συνέχεια, υπάρχει η διαδικασία κλεισίματος, καθώς και η συζήτηση της προόδου και των πιθανών στόχων για μελλοντικές συνεδρίες. Σε διάφορους χώρους νοσηλείας, όλα αυτά τα βήματα πραγματοποιούνται μέσα σε μια συνεδρία λόγω της επείγουσας φύσης της κατάστασης του ασθενούς, με τον μουσικοθεραπευτή να προσαρμόζει την προσέγγισή του για να ταιριάζει με τις άμεσες ανάγκες του ασθενούς. Η τεκμηρίωση και η καταγραφή των πληροφοριών παίζουν σημαντικό ρόλο στη συνεχιζόμενη φροντίδα του ασθενή, επιτρέποντας στο ιατρικό προσωπικό να παρακολουθεί την πρόοδο και την ανταπόκρισή του στη θεραπεία¹⁶.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η ανακουφιστική φροντίδα ορίζεται ως "μία προσέγγιση που βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών και των οικογενειών τους που αντιμετωπίζουν προβλήματα που σχετίζονται με μια ζωογόνο ασθένεια, μέσω της πρόληψης και ανακούφισης του πόνου μέσω της έγκαιρης αναγνώρισης και άρτιας αξιολόγησης και αντιμετώπισης του πόνου και άλλων προβλημάτων, φυσικών, ψυχοκοινωνικών και πνευματικών" ²⁰.

Η ανακουφιστική φροντίδα είναι πραγματικά σημαντική σε περιπτώσεις όπου οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν σοβαρές ασθένειες. Στοχεύει όχι μόνο να αντιμετωπίσει τον φυσικό πόνο, αλλά και να παρέχει υποστήριξη σε όλα τα επίπεδα της ζωής του ασθενούς και της οικογένειάς του. Η προσέγγιση αυτή περιλαμβάνει την πρόληψη, την αναγνώριση και τη διαχείριση του πόνου, καθώς και την προσφορά ψυχοκοινωνικής και πνευματικής υποστήριξης. Οι ιατρικές ομάδες που ασχολούνται με ανακουφιστική φροντίδα επικεντρώνονται στην ποιότητα ζωής των ασθενών, προσφέροντας ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο φροντίδας που υπερβαίνει την απλή θεραπεία της ασθένειας. Μέσω της έγκαιρης αναγνώρισης των αναγκών και της παροχής κατάλληλης υποστήριξης, επιδιώκει να βελτιώσει την ποιότητα ζωής τους και να μειώσει τον πόνο και το άγχος που συνδέονται με την ασθένεια ²¹.

Η ανακουφιστική φροντίδα αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της παροχής φροντίδας για ασθενείς που αντιμετωπίζουν σοβαρές νόσους, όπως ο καρκίνος. Η παροχή αυτής της φροντίδας δεν θα πρέπει να περιορίζεται στις τελευταίες ημέρες ζωής, αλλά θα πρέπει να ενσωματώνεται σταδιακά κατά τη διάρκεια της νόσου. Είναι ζωτικής σημασίας να δίνεται προσοχή στην ανακούφιση του πόνου και άλλων συμπτωμάτων, όπως η ναυτία, έμετος, κόπωση, δυσκοιλιότητα, διάρροια, δύσπνοια και άλλα. Επιπλέον, η προσοχή στα πνευματικά και ψυχολογικά θέματα είναι εξίσου σημαντική. Οι ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο συχνά αντιμετωπίζουν διάφορα συμπτώματα, τα οποία μπορεί να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Για παράδειγμα, το άγχος, η κόπωση, η

κατάθλιψη και η ανασφάλεια μπορεί να επηρεάσουν τον πόνο. Έτσι, η ανακούφιση οποιουδήποτε από αυτά τα συμπτώματα μπορεί να συμβάλει θετικά στην κατάσταση του ασθενούς ²⁰.

Η Διεπιστημονική ομάδα φροντίδας σε νοσοκομείο πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον έναν ιατρό, νοσοκόμο, κοινωνικό λειτουργό. Επίσης μπορεί να περιλαμβάνει ψυχολόγους, κλινικούς κοινωνικούς λειτουργούς, φυσιοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, ή άλλους επαγγελματίες, όπως οι μουσικοθεραπευτές. Η διεπιστημονική συνεργασία και η θεραπεία είναι ο βασικός κανόνας στη φροντίδα ανακουφιστικής φροντίδας. Η διεπιστημονική Ομάδα φροντίδας υπάρχει για να παρέχει ολοκληρωμένη και ολιστική φροντίδα στους ασθενείς και τα συστήματα υποστήριξής τους. Τα μέλη της ομάδας αναγνωρίζουν ότι κάθε άτομο και ειδικότητα φέρνει μια μοναδική οπτική γωνία στους στόχους και τις ανάγκες του ασθενούς. Η αξιολόγηση, η θεραπεία και η αξιολόγηση της θεραπείας πραγματοποιούνται από τη Διεπιστημονική Ομάδα φροντίδας με τη συμβολή του ασθενούς και της οικογένειας του όποτε είναι δυνατόν ²¹.

Κεφάλαιο 3 - Αποτελέσματα

3.1 Μουσικοθεραπεία και η εφαρμογή της στην Ανακουφιστική φροντίδα

Παρόλο που δεν έχουν διεξαχθεί πολλές τυχαίες ελεγχόμενες μελέτες σχετικά με τη μουσικοθεραπεία στην ανακουφιστική φροντίδα, εκείνες που έχουν πραγματοποιηθεί έχουν δείξει θετικά αποτελέσματα σε διάφορους πληθυσμούς. Ακόμη αναδεικνύουν την ικανότητα της μουσικοθεραπείας να διαχειρίζεται συμπτώματα και να προσφέρει ανακούφιση σε ασθενείς που αντιμετωπίζουν διάφορες παθήσεις. Φαίνεται να είναι οικονομικά αποδοτική συμπληρωματική θεραπεία, ενώ παρουσιάζει ελάχιστες, αν όχι καθόλου, παρενέργειες. Τα πιο πάνω σε συνδυασμό με την αποδοχή των ασθενών την καθιστά μια ελκυστική επιλογή στο φάσμα της θεραπείας. Η ατομικότητα στην προσέγγιση της μουσικής θεραπείας είναι ένα ακόμη ισχυρό χαρακτηριστικό, προσφέροντας εξατομικευμένη φροντίδα που λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες και προτιμήσεις του κάθε ατόμου. Καταλήγοντας, η μουσικοθεραπεία φαίνεται να αποτελεί ένα αποτελεσματικό εργαλείο στην ανακουφιστική φροντίδα, προσφέροντας ελπίδα και ποιότητα ζωής στους ασθενείς και στις οικογένειές τους.

Η μουσικοθεραπεία έχει εφαρμοστεί για να αντιμετωπίσει τις φυσικές, ψυχολογικές, συναισθηματικές, κοινωνικές και πνευματικές ανάγκες διαφόρων ομάδων ασθενών. Η έρευνα στη μουσικοθεραπεία έχει αυξηθεί, με άρθρα που σχετίζονται με την ανακουφιστική ιατρική, τη φροντίδα σε όλα τα στάδια της νόσου, τη διαχείριση των συμπτωμάτων, τις χρόνιες ασθένειες ή τις τερματικές καταστάσεις.

Στην ανακουφιστική ιατρική, όπου οι ασθενείς μπορεί να είναι άρρωστοι ή κουρασμένοι, η φυσική συμμετοχή μπορεί να μην είναι εφικτή. Αφού προσδιοριστούν οι στόχοι και οι παρεμβάσεις, ο μουσικοθεραπευτής προχωρά στην υλοποίησή τους. Οι ασθενείς καλούνται να συμμετέχουν όπως μπορούν, είτε με παθητικό τρόπο είτε με φυσικά ενεργό τρόπο. Συχνά, οι ασθενείς επιλέγουν να ακούν τον μουσικοθεραπευτή να παίζει ένα μουσικό όργανο, όπως πλήκτρα ή κιθάρα, και ενθαρρύνονται να επιλέξουν τη μουσική που τους αρέσει. Στο τέλος της συνεδρίας, ο θεραπευτής επαναλαμβάνει την αξιολόγηση του πόνου, της αγωνίας, της κατάθλιψης, της δύσπνοιας και της διάθεσης του ασθενούς για να εκτιμήσει την αποτελεσματικότητα της συνεδρίας ¹⁵.

Ο στόχος τόσο της φροντίδας σε hospice όσο και της ανακουφιστικής φροντίδας

είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών και των συστημάτων υποστήριξής τους, και η μουσικοθεραπεία μπορεί να είναι ένα ισχυρό μη φαρμακολογικό μέσο για να το επιτύχει αυτό. Σύμφωνα με τη μελέτη, οι ενήλικοι ασθενείς που νοσηλεύονται και λαμβάνουν υπηρεσίες μουσικοθεραπείας, ανέφεραν συνολικά υψηλότερη ποιότητα ζωής από αυτούς που δεν λάμβαναν. Επίσης, η μουσικοθεραπεία μπορεί να μειώσει την κόπωση, την ανησυχία αλλά και να αυξήσει την ποιότητα ζωής των φροντιστών σε hospice ²¹.

Η διαχείριση του πόνου στην ανακουφιστική φροντίδα αποτελεί μια σημαντική πρόκληση, καθώς οι ασθενείς επιθυμούν να μπορούν να διαχειρίζονται τον πόνο τους, αλλά ταυτόχρονα επιδιώκουν και την καλή ποιότητα ζωής και τον έλεγχο της καθημερινότητάς τους. Παρόλο που τα φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση του πόνου, μπορεί να έχουν ανεπιθύμητες ενέργειες όπως κατάρρευση, ναυτία και δυσκοιλιότητα, προσθέτοντας άλλα συμπτώματα στην υγεία των ατόμων που ήδη αντιμετωπίζουν πόνο. Η πιθανότητα εθισμού στα οπιοειδή αποτελεί προβληματισμό τόσο για τους ασθενείς όσο και για τις οικογένειές τους, προκαλώντας ανησυχίες και φόβους. Ο στόχος της ανακουφιστικής φροντίδας είναι να προσφέρει μια ολιστική προσέγγιση για τη διαχείριση του πόνου, προσφέροντας συμπληρωματικές και εναλλακτικές μεθόδους που δεν βασίζονται αποκλειστικά σε φαρμακευτικές παρεμβάσεις, όπως η μουσικοθεραπεία, η κινησιοθεραπεία, η αρωματοθεραπεία και άλλες μη φαρμακευτικές προσεγγίσεις που στοχεύουν στην μείωση του πόνου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Η μελέτη που έγινε προσέγγισε τη χρήση της μιας συνεδρίας μουσικοθεραπείας ως μέθοδο ανακούφισης του πόνου και βελτίωσης της ποιότητας ζωής των ασθενών. Οι ασθενείς τυχαιοποιήθηκαν σε δύο ομάδες: η μία ομάδα είχε μόνο τυπική φροντίδα (ιατρική και νοσηλευτική φροντίδα που περιλάμβανε αναλγητικά) και η άλλη ομάδα είχε τυπική φροντίδα συν τη μουσικοθεραπεία. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας φάνηκε ότι έχει σημαντικά θετικά αποτελέσματα, ειδικά στη μείωση του πόνου και στη βελτίωση της ικανότητας των ασθενών να λειτουργούν και να διαχειρίζονται τον πόνο τους. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η μουσικοθεραπεία έγινε από μουσικοθεραπευτή, συμπεριλαμβάνοντας τεχνικές αυτογενούς χαλάρωσης και ζωντανή μουσική, κάτι που μπορεί να έχει συμβάλει στην επιτυχία αυτής της θεραπείας. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης υποδηλώνουν ότι η μουσικοθεραπεία μπορεί να αποτελεί μια αποτελεσματική συμπληρωματική θεραπευτική προσέγγιση για τη μείωση του πόνου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων στην

ανακουφιστική φροντίδα ¹⁷.

Έγινε μια μελέτη η οποία επικεντρώνεται στη χρήση της τεχνολογίας της εικονικής πραγματικότητας σε συνδυασμό με τη μουσική θεραπεία (VR-MT) για ασθενείς που βρίσκονται σε προχωρημένο στάδιο ασθενειών και λαμβάνουν ανακουφιστική φροντίδα. Στο πλαίσιο αυτής της μελέτης, οι ερευνητές πραγματοποίησαν διήμερη παρέμβαση όπου οι ασθενείς δημιούργησαν ένα εξατομικευμένο μουσικό κομμάτι σε συνεργασία με έναν μουσικοθεραπευτή. Στη συνέχεια, αυτό το κομμάτι συνδυάστηκε με ένα περιβάλλον εικονικής πραγματικότητας 360°. Από τους 23 ασθενείς (ηλικίες 20-74 ετών, 52% γυναίκες), 17 ολοκλήρωσαν την επέμβαση, με 39% κατά τη διάρκεια παραμονής στη μονάδα εντατικής θεραπείας. Οι ασθενείς έδειξαν υψηλή ικανοποίηση για τη χρησιμότητα της συνδυασμένης επέμβασης VR-MT και περιέγραψαν θετικές συναισθηματικές και σωματικές αντιδράσεις. Η μελέτη υποστηρίζει ότι η επέμβαση VR-MT είναι εφικτή και αποδεκτή για ασθενείς σε προχωρημένο στάδιο ασθενειών που λαμβάνουν ανακουφιστική φροντίδα. Οι ερευνητές εκφράζουν την ανάγκη για περαιτέρω μελέτες για να διερευνήσουν περαιτέρω τα αποτελέσματα και την αποτελεσματικότητα αυτής της συνδυασμένης θεραπείας, πιθανώς εστιάζοντας σε διάφορους τρόπους παροχής και διάρκειας της θεραπείας. Το σημαντικό αποτέλεσμα είναι η υπόδειξη ότι η συνδυασμένη θεραπεία VR-MT μπορεί να έχει θετική επίδραση στην ποιότητα ζωής και την ψυχολογική κατάσταση ασθενών σε ανακουφιστική φροντίδα ²².

Σύμφωνα με την Overa και τη μελέτη που έγινε διαπιστώνεται η απουσία σαφούς ορισμού της μουσικής θεραπείας στο πλαίσιο της παιδιατρικής ανακουφιστικής φροντίδας δηλαδή δεν υπάρχει κοινή συμφωνία με το τι ακριβώς αποτελεί μουσική θεραπεία σε αυτό το πλαίσιο. Αναφέρεται ότι η μουσικοθεραπεία στο πλαίσιο της κατ' οίκον φροντίδας προσφέρει ένα αίσθημα σύνδεσης σε ασθενείς και οικογένειες που μπορεί να νιώθουν απομονωμένοι. Επιπλέον, υπογραμμίζεται η ανάγκη προσαρμογής της μουσικοθεραπείας στην ηλικία, τις ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και τα επίπεδα ενέργειας του κάθε παιδιού. Αν και υπάρχει ένας γενικός ενθουσιασμός για τη μουσικοθεραπεία στον τομέα της παιδιατρικής ανακουφιστικής φροντίδας, αναφέρονται σημαντικές προκλήσεις και ανάγκες για περαιτέρω έρευνα και ανάπτυξη μεθόδων που θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τις εμπειρίες των παιδιών και των εφήβων που λαμβάνουν ανακουφιστική φροντίδα ²³.

Η χρήση της μουσικής στη φροντίδα στο τέλος της ζωής είναι πολύτιμη και προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε ατόμου. Είναι σημαντικό να εφαρμόζονται

διάφορες μέθοδοι μουσικοθεραπείας ανάλογα με την κατάσταση του ασθενούς. Στις περιπτώσεις όπου ο ασθενής είναι σε θέση να ασχοληθεί ενεργά με τη μουσική, οι μουσικοθεραπευτές χρησιμοποιούν διάφορες ενεργές μεθόδους όπως η σύνθεση τραγουδιών, η μουσική δημιουργία και η ανάγνωση τραγουδιών, διαφορετικά χρησιμοποιούν παρεμβάσεις ακρόασης μουσικής λόγω των φυσικών περιορισμών των ασθενών. Η μουσική χρησιμοποιείται για τη διαχείριση φυσικών συμπτωμάτων όπως η δύσπνοια, ο πόνος, η ανησυχία και ο αϋπνία. Οι μουσικοθεραπευτές επιλέγουν μουσική που είναι κατάλληλη για κάθε συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζει ο ασθενής, προσφέροντας έτσι ανακούφιση και άνεση. Επίσης, η μουσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των πνευματικών αναγκών των ασθενών καθώς προσφέρει μια διαδικασία εξισορρόπησης και αναζήτησης νοήματος κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του θανάτου.

Συμφωνα με τους Bradt & Dileo υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι η μουσικοθεραπεία δεν επηρεάζει σημαντικά τον καρδιακό παλμό των ασθενών. Ενώ άλλες μελέτες υποδηλώνουν θετική επίδραση της μουσικοθεραπείας στη ψυχοφυσιολογική ευημερία των ασθενών, αλλά δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αντιμετώπιση του άγχους. Υπάρχουν αναφορές που υποστηρίζουν ότι η μουσικοθεραπεία έχει θετική επίδραση στην ποιότητα ζωής των ασθενών σε τελικό στάδιο φροντίδας, ειδικά στη ψυχοφυσιολογική, λειτουργική και κοινωνικο-πνευματική ευεξία τους. Τέλος δεν υπάρχουν μελέτες που να εξετάζουν την επίδραση της μουσικής θεραπείας στην επικοινωνία και την κοινωνική υποστήριξη των ασθενών σε αυτό το στάδιο.

Η μουσικοθεραπεία φαίνεται να έχει διαφορετική επίδραση σε διάφορες πτυχές της εμπειρίας των ασθενών στο τελικό στάδιο φροντίδας. Παρόλο που υπάρχουν θετικές ενδείξεις για βελτίωση στην ποιότητα ζωής και σε άλλα συμπτώματα (όπως η κόπωση), δεν φάνηκε να επηρεάζονται στατιστικά σημαντικά ο καρδιακός παλμός των ασθενών και η κοινωνική υποστήριξη. Αυτό επισημαίνει τη σημασία της ποικιλίας στην αξιολόγηση των αποτελεσμάτων και των επιπτώσεων της μουσικοθεραπείας σε ασθενείς σε τελικό στάδιο φροντίδας. Είναι σημαντικό να συνεχιστούν οι έρευνες για να κατανοήσουμε καλύτερα την πλήρη εικόνα των επιπτώσεων αυτής της θεραπείας σε αυτό το πλαίσιο ²⁴.

Στην ανακουφιστική φροντίδα, η μουσικοθεραπεία θεωρείται ένα από τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα είδη συμπληρωματικών θεραπειών. Η μουσικοθεραπεία θεραπεύει τους ασθενείς με φυσιολογικές ή ψυχοκοινωνικές ασθένειες με ρυθμούς και τόνους

και θεωρείται ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους πνευματικής θεραπείας για την εξάλειψη ψυχοσωματικών διαταραχών. Οι ψυχοθεραπευτές πιστεύουν ακράδαντα ότι η μουσικοθεραπεία μπορεί να βελτιώσει την ψυχολογική κατάσταση των ασθενών. Ως μέσο, η μουσική μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς να εκφράσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους και να προωθήσει την επικοινωνία των εσωτερικών συναισθημάτων²⁵.

3.2 Μουσικοθεραπεία και καρκίνος

Η μουσικοθεραπεία έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμη σε πολλές φάσεις της φροντίδας του καρκίνου, προσφέροντας σημαντική ανακούφιση και υποστήριξη στους ασθενείς. Η χρήση της μουσικής ως θεραπευτικού εργαλείου μπορεί να επηρεάσει θετικά τόσο τα φυσικά όσο και τα ψυχολογικά συμπτώματα των ατόμων που αντιμετωπίζουν τη νόσο. Είναι πάντα σημαντικό να συζητηθεί με τους ιατρούς και το ιατρικό προσωπικό για τις επιλογές θεραπείας, συμπεριλαμβανομένης της μουσικοθεραπείας, ώστε να διασφαλιστεί η σωστή φροντίδα και υποστήριξη του ατόμου που αντιμετωπίζει τον καρκίνο. Στη διάρκεια της θεραπείας του καρκίνου, η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πόνου, του άγχους και μπορεί να προσφέρει σημαντική ανακούφιση σε φυσικά συμπτώματα της νόσου όπως η ναυτία ή η δύσπνοια. Επιπλέον, μπορεί να βοηθήσει στη ψυχολογική ευεξία του ατόμου, παρέχοντας στήριξη στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, του άγχους και της απομόνωσης που μπορεί να προκύψει κατά τη διάρκεια της νόσου. Ο μουσικοθεραπευτής είναι εκπαιδευμένος να συνεργαστεί με τους ασθενείς, προσαρμόζοντας τη μουσική σε κάθε περίπτωση και σε κάθε στάδιο της νόσου¹⁶.

Η μουσικοθεραπεία αποτελεί πολύτιμο εργαλείο στη φροντίδα των ασθενών με καρκίνο, χρησιμοποιώντας τη μουσική ως μη λεκτική έκφραση και μέσο επικοινωνίας. Στην ογκολογία, οι μουσικοθεραπευτές προσφέρουν ποικίλη υποστήριξη, βοηθώντας τους ασθενείς να διαχειριστούν την αγωνία, να αντιμετωπίσουν φυσικά και ψυχολογικά άγχη, και να διαχειριστούν τα συμπτώματα της νόσου. Επίσης, επιδιώκουν να προσφέρουν ατομική στήριξη, χρησιμοποιώντας τεχνικές όπως η μουσική χαλάρωση, τα τραγούδια, ο αυτοσχεδιασμός, και ο συνδυασμός μουσικής με εικόνες. Η προσαρμογή του θεραπευτικού προγράμματος στις ατομικές ανάγκες κάθε ασθενούς αποτελεί κεντρική πτυχή, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητα της θεραπείας, εφαρμόζοντας ποικίλες τεχνικές,

συμπεριλαμβανομένης της μουσικής για χαλάρωση, των τραγουδιών για έκφραση συναισθημάτων, του αυτοσχεδιασμού για δημιουργία ελεύθερης έκφρασης, και της συνύπαρξης της μουσικής με εικόνες για ενίσχυση της αντίληψης. Επιπλέον, η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στην επικοινωνία μεταξύ ασθενών και συγγενών, αντιμετωπίζοντας πνευματικές ανάγκες και υπαρξιακούς φόβους.

Τα οφέλη της μουσικοθεραπείας εκτείνονται στην ευεξία των ασθενών, μειώνοντας το άγχος, βελτιώνοντας την αναπνοή, και αντιμετωπίζοντας τον πόνο. Η χρήση της μουσικής έχει αποδειχθεί ευεργετική για την προαγωγή της χαλάρωσης, ενισχύοντας την αντίσταση των ασθενών σε φυσικές και ψυχολογικές προκλήσεις. Η μουσικοθεραπεία στην ογκολογία παρέχει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο φροντίδας, εστιάζοντας στην ενίσχυση της φυσικής και ψυχολογικής ευεξίας των ασθενών κατά τη διάρκεια του πολύπλοκου ταξιδιού της ογκολογικής θεραπείας²⁶.

Σύμφωνα με τη μελέτη ανασκόπησης που έγινε από τους Li et al., 2020, η μουσικοθεραπεία αποτελεί μια ευεργετική συμπληρωματική θεραπεία για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, το άγχος, την κατάθλιψη και τον πόνο των ασθενών με καρκίνο. Οι διαπιστώσεις της μελέτης υπογραμμίζουν την θετική επίδραση της μουσικοθεραπείας σε πολλούς τομείς της υγείας. Οι μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να επικεντρωθούν σε σημαντικά ζητήματα που παραμένουν ανοιχτά, όπως η βέλτιστη διάρκεια της μουσικοθεραπείας, το κατάλληλο μουσικό στυλ και η εξατομικευμένη προσέγγιση για κάθε ασθενή. Αυτές οι πτυχές παίζουν σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας στην ενίσχυση της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας του ασθενούς. Ακόμη, η ολοκληρωμένη καταγραφή και αξιολόγηση των πλαισίων που αφορούν στη μουσικοθεραπεία, όπως ο χρόνος διεξαγωγής της θεραπείας και τα μουσικά στυλ που επιλέγονται, θα συμβάλουν στην καλύτερη κατανόηση της διαδικασίας και της αποτελεσματικότητάς της.

Οι θετικές επιπτώσεις της μουσικοθεραπείας στον πόνο, την αγωνία και την κατάθλιψη ενισχύουν την προοπτική της ενσωμάτωσής της στο φάσμα της ανακουφιστικής φροντίδας για ασθενείς με καρκίνο. Η αντιμετώπιση του συναισθηματικού άγχους και της κατάθλιψης σε ασθενείς με καρκίνο αποτελεί σημαντικό μέρος της θεραπείας τους, καθώς επηρεάζει τη γενική τους ευεξία. Η μουσικοθεραπεία φαίνεται να προσφέρει μια συμπληρωματική και αποτελεσματική προσέγγιση για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων.

Η διάρκεια της θεραπείας μπορεί επίσης να είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας. Η μελέτη του πώς η διάρκεια επέμβασης επηρεάζει τα αποτελέσματα είναι σημαντική για να κατανοήσουμε την καλύτερη πρακτική και τις ορθές προσεγγίσεις στην παροχή της μουσικοθεραπείας στους ασθενείς. Η συστηματική ανασκόπηση που έγινε επισημαίνει μια σημαντική πτυχή που δεν έχει αναλυθεί επαρκώς σε προηγούμενες αναφορές: την επίδραση της διάρκειας της μουσικοθεραπείας στη συνολική ποιότητα ζωής των ατόμων με καρκίνο. Αυτή η υποομάδα ανάλυσης αποκαλύπτει πως η βελτίωση στην ποιότητα ζωής μετά από συνεδρίες μουσικοθεραπείας διάρκειας 1-2 μήνες μπορεί να αποτελεί μια πολύ θετική εναλλακτική για ασθενείς με καρκίνο. Η διάρκεια της θεραπείας μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στα αποτελέσματα. Είναι ενθαρρυντικό το γεγονός ότι η μουσικοθεραπεία μπορεί να έχει θετική επίδραση στη συνολική ποιότητα ζωής των ατόμων με καρκίνο, ιδίως όταν πραγματοποιείται για μικρό χρονικό διάστημα²⁷.

Σε ένα σύνολο 30 μελετών που εξετάζουν την επίδραση της μουσικοθεραπείας σε διάφορες φάσεις της ογκολογικής θεραπείας, με σκοπό την ψυχολογική και σωματική ευεξία των ασθενών, φάνηκε ότι μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τα σχετικά αποτελέσματα υγείας σε ασθενείς με καρκίνο και θα πρέπει επομένως να προσφέρεται σε διάφορες φάσεις της θεραπείας. Στη διάρκεια θεραπείας ανάρρωσης, παρατηρήθηκε ότι η μουσικοθεραπεία είχε θετικά αποτελέσματα σε θέματα όπως το άγχος, η κατάθλιψη και η λήψη φαρμάκων για τον πόνο. Αντίστοιχα, στις φάσεις ανακουφιστικής θεραπείας παρατηρήθηκαν βελτιώσεις στην ποιότητα ζωής, την πνευματική ευημερία, τον πόνο και το άγχος. Η μετα-ανάλυση των 21 μελετών αποκάλυψε μικρές, αλλά σημαντικές επιδράσεις της μουσικοθεραπείας σε διάφορες πτυχές. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκαν θετικές επιδράσεις στη ψυχολογική ευημερία, τη δυσφορία συμπτωμάτων και την ποιότητα ζωής.

Οι μελέτες παρέχουν ενδιαφέροντα δεδομένα σχετικά με τη χρήση της μουσικοθεραπείας κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας και της ακτινοθεραπείας σε ασθενείς με καρκίνο. Σε πολλές μελέτες παρατηρήθηκε ότι η μουσικοθεραπεία είχε θετική επίδραση στη μείωση του άγχους που σχετίζεται με τη χημειοθεραπεία. Αυτό έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχολογική ευημερία των ασθενών. Σε άλλες μελέτες αναφέρονται βελτιώσεις στην ποιότητα ζωής των ασθενών κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας και της ακτινοθεραπείας μετά από μουσικοθεραπεία. Επίσης παρατηρήθηκε ότι η ομάδα μουσικοθεραπείας επέδειξε μεγαλύτερη αύξηση στη

θερμοκρασία του δέρματος σε σύγκριση με άλλες ομάδες, προσθέτοντας έναν επιπλέον φυσικό δείκτη αντίδρασης. Οι μελέτες συνολικά υποδεικνύουν ότι η μουσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει στην ψυχολογική κατάσταση των ασθενών κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους²⁶.

Οι μελέτες που περιορίζονταν σε μοναδικές συνεδρίες μουσικής θεραπείας παρήγαγαν πιο θετικά αποτελέσματα από τα προγράμματα μουσικοθεραπείας με μεγαλύτερη συχνότητα συνεδριών. Είναι πιθανόν ότι η πρώτη συνεδρία μουσικοθεραπείας σε ασθενή με καρκίνο μπορεί να προκαλέσει έντονες αντιδράσεις, καθώς η μουσική μπορεί να αντιμετωπίσει αμέσως συναισθήματα τα οποία ο ασθενής μπορεί να μην είχε συνειδητοποιήσει. Επιπλέον, οι μελέτες με μονοσυνεδριακή μουσικοθεραπεία ενδέχεται να έχουν λιγότερο συναισθηματικά προκλητικό θεραπευτικό προσανατολισμό, π.χ. στη χαλάρωση. Σε μια εξελισσόμενη μελέτη για την τεχνική μουσικοθεραπείας στην ανακουφιστική φροντίδα παρατηρούμε ότι η διαδικασία συναισθηματικής και πνευματικής ολοκλήρωσης παλαιότερων ζωτικών γεγονότων σε ορισμένες περιπτώσεις αρχίζει να λειτουργεί μόνο μετά από τρεις ή περισσότερες συνεδρίες^{17,26}.

Η συστηματική ανασκόπηση που έγινε από τους Bradt et al., 2021, προσφέρει σημαντική ενίσχυση στην κατανόησή μας για τον ρόλο των μουσικών παρεμβάσεων στη φροντίδα των ενηλίκων και παιδιών με καρκίνο. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι οι μουσικές παρεμβάσεις μπορούν να έχουν ευεργετικές επιπτώσεις σε πολλούς τομείς, όπως η αγωνία, η κατάθλιψη, η ελπίδα, ο πόνος και η κόπωση. Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι οι παρεμβάσεις που παρέχονται από εκπαιδευμένους μουσικοθεραπευτές είχαν συνεπή αποτελέσματα σε διάφορες μελέτες, σε αντίθεση με τις μουσικές ιατρικές παρεμβάσεις. Αυτό μπορεί να υποδεικνύει τη σημασία της εκπαίδευσης και της εξειδίκευσης των επαγγελματιών που παρέχουν αυτού του είδους θεραπείας. Τα αποτελέσματα δύο δοκιμασιών υποδεικνύουν ότι οι μουσικές παρεμβάσεις μπορεί να έχουν θετική επίδραση στην αγωνία και στα παιδιά με καρκίνο. Πολύ λίγες δοκιμές με συμμετοχή παιδιών συμπεριλήφθηκαν για να βγουν συμπεράσματα σχετικά με τα οφέλη της θεραπείας με μουσική για άλλα αποτελέσματα²⁸.

Τα ελπιδοφόρα στοιχεία για τη χρήση της θεραπείας μέσω μουσικής κατά τη διάρκεια των χειρουργικών επεμβάσεων και των μεταμοσχεύσεων σε ασθενείς με καρκίνο αναδεικνύουν τον ρόλο της μουσικής στην υποστηρικτική διαχείριση της αγωνίας και του πόνου σε αυτές τις κρίσιμες στιγμές της ιατρικής περίθαλψης. Η μείωση της

χρήσης αναλγητικών κατά τη διάρκεια αυτών των επεμβάσεων αποτελεί σημαντική παρατήρηση, καθώς υποδεικνύει τη δυνατότητα της μουσικοθεραπείας να συμβάλει στη διαχείριση του πόνου ²⁶.

3.3 Μουσικοθεραπεία και χρόνιες παθήσεις

Η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται ευρέως στην εντατική φροντίδα. Πολλές μελέτες τονίζουν τα οφέλη της χρήσης της μουσικής για τη μείωση των επιπέδων άγχους σε ασθενείς με μηχανική υποστήριξη αναπνοής και πριν από χειρουργικές επεμβάσεις για τη βελτίωση των προτύπων ύπνου και της αϋπνίας, για τη μείωση του στρες και του άγχους σε ασθενείς με καρδιακά προβλήματα, ή για την αποκατάσταση της κινητικής λειτουργίας σε ασθενείς με εγκεφαλικά τραύματα. Σχετικά με τον πόνο, οι μουσικές παρεμβάσεις έχουν δείξει σημαντική μείωση των επιπέδων πόνου σε διάφορες ιατρικές πληθυσμιακές ομάδες και ρυθμίσεις και κυρίως στους ασθενείς με εγκαύματα. Η διαχείριση του πόνου σε ασθενείς με εγκαύματα είναι ένα σημαντικό κομμάτι της φροντίδας τους και έχει ευρύτερες επιπτώσεις στην ανάρρωση και την ποιότητα ζωής τους ²⁹.

Η μουσική παρέμβαση χρησιμοποιείται εκτενώς κατά τη διάρκεια των αλλαγών κομπρεσών και του απολεπισμού για την αντιμετώπιση του πόνου και του άγχους σε ασθενείς με εγκαύματα. Έρευνες έχουν δείξει ότι η μουσική έχει θετικά αποτελέσματα στην ανακούφιση του πόνου. Επίσης έχουν επισημάνει ότι η μουσική βοηθά στη χαλάρωση και τη μείωση του άγχους σε ασθενείς με εγκαύματα, ενώ ενισχύει τη συμμόρφωσή τους κατά τη διάρκεια του απολεπισμού και των αλλαγών κομπρεσών. Παρόλα αυτά, υπάρχουν αντιφάσεις όσον αφορά τα αποτελέσματα της κλινικής εφαρμογής της μουσικοθεραπείας για τη διαχείριση του πόνου. Ορισμένες μελέτες δεν εντόπισαν σημαντικά αποτελέσματα στην ανακούφιση του πόνου με τη χαλαρωτική μουσική κατά τη διάρκεια ασκήσεων κινητικότητας. Επιπλέον, μια έρευνα του 2006 αποκάλυψε ασάφειες στα αποτελέσματα των μουσικών παρεμβάσεων στον πόνο και το άγχος σε παιδιατρικούς ασθενείς κατά τη διάρκεια των αλλαγών κομπρεσών. Επομένως, τα αποτελέσματα της μουσικής παρέμβασης παραμένουν ασαφή και απαιτούν περαιτέρω έρευνα ³⁰.

Σε μια τυχαιοποιημένη δοκιμή που διεξήχθη από τον Tan et al. μελετήθηκαν οι αλλαγές στα επίπεδα πόνου, άγχους και τάσης μυών σε ασθενείς με εγκαύματα που

υποβλήθηκαν σε αλλαγές επιδέσμων. Παρατήρησαν ότι οι ασθενείς που ακολούθησαν μουσικοθεραπεία βασισμένη στη νοερή απεικόνιση, η οποία περιλάμβανε μια μορφή μουσικά υποστηριζόμενης χαλάρωσης με ατομική νοητική απεικόνιση, εμφάνισαν σημαντική μείωση των συμπτωμάτων ¹⁷.

Η ψυχολογική επίπτωση των εγκαυμάτων είναι εξίσου σημαντική. Τα υψηλά επίπεδα άγχους, η κατάθλιψη, η αϋπνία μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την αντίληψη του πόνου. Η αντίληψη αυτή, συνυπάρχοντας με τον φυσικό πόνο, μπορεί να δημιουργήσει επιπλέον προκλήσεις στη διαχείριση της κατάστασης. Η επιτυχημένη διαχείριση του πόνου, ωστόσο, έχει σημαντικά οφέλη. Βελτιώνει την ανάρρωση και την ανάκαμψη, προάγει υγιείς πρότυπα ύπνου και ενθαρρύνει τη συμμετοχή σε καθημερινές δραστηριότητες. Αυτό οδηγεί σε συνολικά καλύτερη ποιότητα ζωής για τους ασθενείς. Επομένως, η ολοκληρωμένη φροντίδα περιλαμβάνει τη διαχείριση όχι μόνο του φυσικού πόνου αλλά και των ψυχολογικών παραγόντων που επηρεάζουν την εμπειρία του πόνου για τον ασθενή. Πρόσφατες μετα-αναλύσεις σχετικά με συμπληρωματικές και μη φαρμακευτικές θεραπείες που περιλαμβάνουν μουσική ανέδειξαν σημαντική μείωση των επιπέδων άγχους ή πόνου ²⁹.

Μια άλλη μελέτη που έγινε εξετάζει τη χρήση μουσικοθεραπείας σε ασθενείς με εγκαύματα, με σκοπό να αξιολογήσει τυχόν επιδράσεις στα επίπεδα πόνου και αγωνίας. Παρόλο που η μελέτη δεν κατάφερε να ανιχνεύσει στατιστικά σημαντική διαφορά στη μείωση της αγωνίας ή του πόνου μεταξύ της πειραματικής ομάδας (που λάμβανε μουσικοθεραπεία) και της ομάδας ελέγχου, παρατηρήθηκαν ορισμένες αλλαγές στην αντίληψη του πόνου, καθώς και στην αναπνευστική συχνότητα των ασθενών. Δεν υπήρξε σημαντική μεταβολή στα επίπεδα του καρδιακού παλμού, της πίεσης του αίματος ή στην κατάσταση της αγωνίας των ασθενών. Αν και δεν αποδείχθηκε με στατιστική αξιοπιστία η μείωση του πόνου και της αγωνίας με την μουσικοθεραπεία, ορισμένες παρατηρήσεις αναδεικνύουν την πιθανή επίδραση της μουσικής στην αντίληψη του πόνου και στα αναπνευστικά πρότυπα των ασθενών με εγκαύματα. Αυτό μπορεί να υποδηλώνει τη δυνητική επίδραση της μουσικής στον τρόπο που αντιλαμβάνονται οι ασθενείς τον πόνο ή τον τρόπο που αναπνέουν, αλλά πιθανώς απαιτεί περισσότερη έρευνα και πιο πλήρεις μεθόδους για να επιβεβαιωθούν τα πιο πάνω αποτελέσματα ³¹.

Η μελέτη που έγινε εξετάζει τον ρόλο της μουσικοθεραπείας σε ασθενείς που πάσχουν είτε από καρκίνο είτε από καρδιακά προβλήματα. Τα αποτελέσματα δείχνουν πώς οι ασθενείς που συμμετείχαν θεώρησαν τη μουσικοθεραπεία ως μια

κοινωνική, δημιουργική δραστηριότητα, η οποία παρείχε ανακούφιση από το άγχος, ενθάρρυνση για την έκφραση συναισθημάτων, θετικές σκέψεις για τη ζωή, αίσθημα ελπίδας και νοήματος, καθώς και ως μέσο για τη διαχείριση του πόνου και των προβλημάτων. Αξίζει να σημειωθεί πως οι ασθενείς με καρκίνο έδειξαν μεγαλύτερες προσδοκίες για την αποτελεσματικότητα της μουσικής στην έκφραση συναισθημάτων και στη διαχείριση του πόνου σε σύγκριση με ασθενείς με καρδιακά προβλήματα. Επίσης είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι ασθενείς με διαφορετικές παθήσεις (καρκίνος και καρδιακά προβλήματα) έχουν διαφορετικές προσδοκίες προς τα ψυχοθεραπευτικά οφέλη της μουσικοθεραπείας, κάτι που μπορεί να πηγάζει από τις διαφορές των θεραπευτικών τους αναγκών. Αυτό επισημαίνει την ανάγκη για μια εξατομικευμένη προσέγγιση στην μουσικοθεραπεία, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τις προσδοκίες κάθε ασθενούς ανάλογα με τη νόσο του και τις προσωπικές του προτιμήσεις. Επομένως, τα θεραπευτικά οφέλη της μουσικοθεραπείας πηγάζουν από τις ανάγκες των ασθενών. Το πρόβλημα είναι ότι αυτές οι διαφορές μπορούν να δικαιολογηθούν και από άλλες μεταβλητές όπως η ηλικία, το φύλο και τυχόν προηγούμενη έκθεση στην μουσικοθεραπεία. Το γεγονός ότι τα αποτελέσματα διαφοροποιούνται ανάμεσα στις διαφορετικές ομάδες και τις μουσικές προτιμήσεις μας δείχνει πόσο σημαντικό είναι να λαμβάνονται υπόψη οι προσωπικές προτιμήσεις και οι ανάγκες κάθε ατόμου στην εφαρμογή της μουσικοθεραπείας³³.

Άτομα με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (COPD) και συννοσηρότητες ενδέχεται να επωφεληθούν από τη μουσικοθεραπεία αντιμετωπίζοντας το άγχος, τη δύσπνοια, την κατάθλιψη και την ποιότητα ζωής τους. Η μουσικοθεραπεία ως συμπληρωματική θεραπεία υποστηρίζεται εύκολα, είτε σε νοσοκομειακό περιβάλλον είτε στο σπίτι, επιτρέποντας στον ασθενή να αναλάβει τον έλεγχο της αυτοφροντίδας του. Η αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας στην αντιμετώπιση αυτών των πτυχών υποδεικνύει τη δυνατότητα της ως ένα πολύτιμο πρόσθετο μέσο θεραπείας για ασθενείς με COPD και πολυπλοκότερα προβλήματα υγείας³².

Κεφάλαιο 4 - Συζήτηση

Η μουσικοθεραπεία στο πλαίσιο της ανακουφιστικής φροντίδας αποτελεί μια σημαντική προσέγγιση που συχνά χρησιμοποιείται για να βελτιώσει την ποιότητα ζωής ατόμων που αντιμετωπίζουν προχωρημένα στάδια ασθενειών. Η μουσική έχει τη δυνατότητα να προσφέρει ανακούφιση, άνεση και συναισθηματική στήριξη, ενισχύοντας το θετικό συναίσθημα και βοηθώντας στην αντιμετώπιση του άγχους και του πόνου.

Στην ανακουφιστική φροντίδα, η μουσικοθεραπεία είναι πολύτιμη γιατί προσφέρει ένα ευέλικτο εργαλείο που προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις δυνατότητες του κάθε ατόμου. Μπορεί να εφαρμοστεί μέσω διαφόρων μεθόδων, όπως η ενεργή συμμετοχή στη δημιουργία μουσικής ή απλά η ακρόαση κατάλληλης μουσικής για την περίπτωση. Η μουσική επίσης μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση φυσικών συμπτωμάτων όπως η δύσπνοια και ο πόνος. Οι μουσικοθεραπευτές σε αυτό το πλαίσιο είναι εκπαιδευμένοι να δημιουργήσουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου οι ασθενείς μπορούν να εκφραστούν μέσω της μουσικής, να βρουν έκφραση στα συναισθήματά τους και να βιώσουν έναν τρόπο ανακούφισης και ευεξίας.

Από την παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση προκύπτουν διάφορες προτάσεις οι οποίες μπορούν να λειτουργήσουν ως αφετηρία για τη δημιουργία περαιτέρω σχεδίων και προγραμμάτων που θα προωθήσουν τη μουσικοθεραπεία και την ανακουφιστική φροντίδα στον τομέα της υγείας.

- **Ενσωμάτωση της Μουσικοθεραπείας στα Νοσοκομεία και τις Ιατρικές Μονάδες:** Η ιδέα είναι να δημιουργηθούν μονάδες μουσικοθεραπείας σε κάθε νοσοκομείο για την θεραπεία ασθενών με ψυχολογικά και φυσικά προβλήματα, παρέχοντας κατάρτιση και στο ιατρικό προσωπικό.
- **Δημιουργία Κέντρων Μουσικοθεραπείας:** Προτείνεται η δημιουργία εξειδικευμένων κέντρων μουσικοθεραπείας που θα εξυπηρετούν ασθενείς, οικογένειες και φροντιστές, ενισχύοντας τη συνεργασία με τις τοπικές μουσικές κοινότητες.
- **Δημιουργία Ερευνητικών Κέντρων για τη Μουσικοθεραπεία:** Προτείνεται η ίδρυση ερευνητικών κέντρων για τη μελέτη της μουσικοθεραπείας σε διάφορες κλινικές και η συνεργασία με πανεπιστήμια για χρηματοδότηση.

- **Χρηματοδότηση για Έρευνα στην Μουσικοθεραπεία:** Η πρόταση περιλαμβάνει την προώθηση προγραμμάτων χρηματοδότησης για έρευνα στη μουσικοθεραπεία από δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς.
- **Εκπαιδευτικά Προγράμματα για Επαγγελματίες της Υγείας:** Δημιουργία εκπαιδευτικών προγραμμάτων για γιατρούς και νοσηλευτές για να κατανοήσουν την μουσικοθεραπεία και ένταξη συγκεκριμένων μαθημάτων μουσικοθεραπείας στις σχολές ιατρικής και νοσηλευτικής.
- **Πολιτικές για την Προώθηση της Μουσικοθεραπείας:** Προτείνεται η ανάπτυξη πολιτικών που θα υποστηρίζουν την ενσωμάτωση της μουσικοθεραπείας στα δημόσια συστήματα υγείας.

Κεφάλαιο 5 - Συμπεράσματα

Η μουσικοθεραπεία είναι αρκετά υποσχόμενη σε πολλούς τομείς της ιατρικής. Οι έρευνες δείχνουν ότι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πόνου, του άγχους και της αγωνίας, βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα ζωής των ασθενών. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες αντιφάσεις στα αποτελέσματα των μελετών, κάτι που υποδηλώνει την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα.

Η προσέγγιση μέσω της μουσικοθεραπείας στην ανακουφιστική φροντίδα φαίνεται να είναι εξαιρετικά ενθαρρυντική. Ο τρόπος που η μουσική χρησιμοποιείται ως εργαλείο για τη διαχείριση του πόνου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών είναι εντυπωσιακός. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η μουσικοθεραπεία δεν επιδρά μόνο στους ασθενείς αλλά και στους φροντιστές τους. Η μείωση της κόπωσης και της ανησυχίας, καθώς και η αύξηση της ποιότητας ζωής των φροντιστών, είναι εξαιρετικά σημαντικές καθώς βοηθούν στη στήριξη των ατόμων που φροντίζουν τους ασθενείς.

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι οι ασθενείς με διαφορετικές παθήσεις αντιλαμβάνονται διαφορετικά τα οφέλη της μουσικοθεραπείας. Η μουσική φαίνεται να προσφέρει διαφορετικά επίπεδα υποστήριξης και ανακούφισης σε ασθενείς με διαφορετικό ιατρικό ιστορικό, πιθανώς λόγω των διαφορετικών τους αναγκών και εμπειριών. Επιπρόσθετα, η μουσική μπορεί να είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην αντιμετώπιση του πόνου, του άγχους και των ψυχολογικών παραγόντων που συνδέονται με τις παθήσεις αυτές. Ωστόσο, η εξατομικευμένη προσέγγιση φαίνεται να είναι βασική, λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις κάθε ατόμου.

Η μουσικοθεραπεία εμφανίζεται ως μια συμπληρωματική προσέγγιση στη θεραπεία του καρκίνου, ενισχύοντας την ποιότητα ζωής των ασθενών. Η μουσική έχει αποδειχθεί ως ισχυρό εργαλείο για την ψυχολογική, σωματική και συναισθηματική ευεξία, αντιμετωπίζοντας τον πόνο, το άγχος και την κατάθλιψη. Η διάρκεια της θεραπείας φαίνεται να παίζει μεγάλο ρόλο. Η μακροχρόνια μουσικοθεραπεία μπορεί να επιφέρει βελτιώσεις στην ποιότητα ζωής των ατόμων με καρκίνο. Το επόμενο βήμα στην έρευνα πρέπει να είναι η επικέντρωση σε λεπτομερή θέματα όπως η διάρκεια και το κατάλληλο είδος μουσικής για κάθε περίπτωση, ενισχύοντας έτσι την αποτελεσματικότητά αυτής της θεραπευτικής πρακτικής.

Το συνολικό συμπέρασμα είναι ότι η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας δείχνει υποσχόμενα αποτελέσματα για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών σε προχωρημένο στάδιο ασθενειών ή χρόνιες παθήσεις, αλλά παραμένει αναγκαία η επιπλέον έρευνα για να επιβεβαιωθούν τα πιο πάνω αποτελέσματα και να κατανοήσουμε περισσότερο τον τρόπο λειτουργίας της σε αυτό το πλαίσιο φροντίδας.

Βιβλιογραφία

1. Ψαλτοπούλου Ν. (2015). Μουσικοθεραπεία: ο τρίτος δρόμος [Προπτυχιακό εγχειρίδιο], Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.
2. Δρίτσας, Θ. (2003), Μουσικοκινητικά δρώμενα ως μέσον θεραπευτικής αγωγής, Εκδόσεις Επιστήμης κοινωνία, Αθήνα.
3. McClellan, R. (1997), Οι θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής: Ιστορία-Θεωρία-Πρακτική (Ε. Πέπα, μεταφ.), Εκδόσεις Faggoto, Αθήνα.
4. Santiváñez-Acosta, R., Tapia-López, E. N., & Santero, M. (2020). Music Therapy in Pain and Anxiety Management during Labor: A Systematic Review and Meta-Analysis.
5. Μακρής, Ι. & Μακρή, Δ. (2003), Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία, Εκδόσεις Γρηγόρη, Αθήνα.
6. Pérez-Eizaguirre, M., & Vergara-Moragues, E. (2021). Music Therapy Interventions in Palliative Care: A Systematic Review. *Journal of Palliative Care*, 36(3), 194-205.
7. Haas, R., & Brandes, V. (Eds.). (2010), Music that works: Contributions of biology, neurophysiology, psychology, sociology, medicine and musicology. Springer Science & Business Media, New York.
8. Παπανικολάου, Ε. (2011). Η δεκτική μουσικοθεραπεία Guided Imagery & Music (GIM) ως κλινική προσέγγιση. Στα πρακτικά της 1ης επιστημονικής ημερίδας του ΕΣΠΕΜ. Approaches: Μουσικοθεραπεία & Ειδική Μουσική Παιδαγωγική, Ειδικό Τεύχος 2011, σελ. 30-36.
9. Bunt, L. & Stige, B. (2014), Music therapy: An art beyond words. Routledge, East Sussex.
10. Ψαλτοπούλου Ν (2003), Μουσικοκινητικά δρώμενα ως μέσον θεραπευτικής αγωγής, Εκδόσεις Επιστήμης κοινωνία, Αθήνα, σελ 43-48.
11. Aalbers, S., Fusar-Poli, L., Freeman, R. E., Spreen, M., Ket, J. C., Vink, A. C., Maratos, A., Crawford, M., Chen, X.-J., Gold, C. (2017). Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11(11).
12. Sharda, M., Silani, G., Specht, K., Tillmann, J., Nater, U., & Gold, C. (2019). Music therapy for children with autism: investigating social behaviour through music. *Review Lancet Child Adolesc Health*, 3(11), 759-761.

13. Xu, C., He, Z., Shen, Z., & Huang, F. (2022). Potential Benefits of Music Therapy on Stroke Rehabilitation. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2022.
14. Umbrello, M., Sorrenti, T., Mistràletti, G., Formenti, P., Chiumello, D., & Terzoni, S. (2019). Music therapy reduces stress and anxiety in critically ill patients: a systematic review of randomized clinical trials. *Minerva Anestesiol*, 85(8), 886-898.
15. Devlin, K., Alshaikh, J. T., & Pantelyat, A. (2019). Music Therapy and Music-Based Interventions for Movement Disorders.
16. Gallagher, L. M. (2011). The role of music therapy in palliative medicine and supportive care. *Seminars in Oncology*, 38(3), 403-406.
17. Gutgsell, K. J., Schluchter, M., Margevicius, S., DeGolia, P. A., McLaughlin, B., Harris, M., Mecklenburg, J., & Wiencek, C. (2013). Music therapy reduces pain in palliative care patients: a randomized controlled trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, 45(5), 822-831.
18. Cassileth, B.R. & Deng, G. 2004, "Complementary and alternative therapies for cancer", *The oncologist*, [Online], vol. 9, no. 1, pp. 80.
19. Orellano, S.H. 2009, *The Effect of Music Therapy on the Length of Life of Extubated Hospice Patients: A Post-Hoc Analysis*.
20. Valero-Cantero, I., Martínez-Valero, F. J., Espinar-Toledo, M., Casals, C., Barón-López, F. J., & Vázquez-Sánchez, M. Á. (2020). Complementary music therapy for cancer patients in at-home palliative care and their caregivers: Protocol for a multicentre randomized controlled trial. *BMC Palliat Care*, 19(1), 61. Randomized Controlled Trial.
21. Masko, M. K. (2018). Music Therapy in Hospice and Palliative Care. *Music Therapy: Research and Mazet-Carpentier, A., Maoz, Z., Sudres, J.-L., & Bouchard, J.-P. (2023). Chronic obstructive pulmonary disease and music therapy. Review Rev Infirm, 72(290), 43-45.Evidence-Based Practice, 79-94.*
22. Brungardt, A., Wibben, A., Tompkins, A. F., Shanbhag, P., Coats, H., LaGasse, A. B., Boeldt, D., Youngwerth, J., Kutner, J. S., & Lum, H. D. (2021, 19 Απριλίου). Virtual Reality-Based Music Therapy in Palliative Care: A Pilot Implementation Trial. *Journal of Palliative Medicine*, DOI: 10.1089/jpm.2020.0403
23. Overa, M. (2023). Music therapy in paediatric palliative care: A scoping review. *British Journal of Music Therapy*, 37(2).
24. Bradt, J., & Dileo, C. (2014). Music therapy for end-of-life care. *Cochrane*

25. Gao, Y. Y., Wei, Y. P., Yang, W. J., Jiang, L. L., Li, X. X., Ding, J., & Ding, G. W. (2019). The effectiveness of music therapy for terminally ill patients: A meta-analysis and systematic review. *Journal of Pain and Symptom Management*, 57(2), 319–329.
26. Köhler, F., Martin, Z. S., Hertrampf, R. S., Gäbel, C., Kessler, J., Ditzen, B., & Warth, M. (2020). Music Therapy in the Psychosocial Treatment of Adult Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 11(651).
27. Li, Y., Xing, X., Shi, X., Yan, P., Chen, Y., Li, M., Zhang, W., Li, X., & Yang, K. (2020). The effectiveness of music therapy for patients with cancer: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 76(5), 1111-1123.
28. Bradt, J., Dileo, C., Myers-Coffman, K., & Biondo, J. (2021). Music interventions for improving psychological and physical outcomes in people with cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 10(10), CD006911.
29. Monsalve-Duarte, S., Betancourt-Zapata, W., Suarez-Cañon, N., Maya, R., Salgado-Vasco, A., Prieto-Garces, S., Ettenberger, M. (2022). Music therapy and music medicine interventions with adult burn patients: A systematic review and meta-analysis. *Burns*, 48(3), 510-521.
30. Li, J., Zhou, L., & Wang, Y. (2017). The effects of music intervention on burn patients during treatment procedures: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(1), 158.
31. Ferguson, S. & Voll, K. 2004, "Burn pain and anxiety: the use of music relaxation during rehabilitation", *Journal of Burn Care & Research*, [Online], vol. 25, no. 1, pp. 8.
32. Mazet-Carpentier, A., Maoz, Z., Sudres, J.-L., & Bouchard, J.-P. (2023). Chronic obstructive pulmonary disease and music therapy. *Review Rev Infirm*, 72(290), 43-45
33. Bruscia, K., Dileo, C., Shultis, C. & Dennery, K. 2009, "Expectations of hospitalized cancer and cardiac patients regarding the medical and psychotherapeutic benefits of music therapy", *The Arts in Psychotherapy*, [Online], vol. 36, no. 4, pp. 239-244.