
Tècniques d'animació i estimulació per a la gent gran

Mercè Roca Carroggio

Psicomotricista i musicoterapeuta

merce.roca@terra.es

Resum: Si analitzem amb profunditat el món de la vellesa, tenint en compte els factors biològics, sociològics i psicològics de l'envelliment, entendrem la necessitat de treballar les diferents tècniques d'animació i estimulació, sigui per a mantenir o millorar tant la salut (física i mental) de la persona gran com la seva relació social, laboral i familiar. Per a portar a la pràctica les diferents tècniques, proposem un conjunt d'activitats que variaran segons la finalitat terapèutica perseguida i segons les persones o grups que hi participin. La pràctica d'aquestes activitats es durà a terme en els diferents espais on ens trobem amb les persones grans: domicilis particulars, apartaments tutelats, clubs, associacions, centres de dia, esplais, centres cívics, residències sociosanitàries, hospitals geriàtrics, etc. Aquest estudi va dirigit a metges geriatres, gerontòlegs, psicòlegs, sociòlegs, treballadors socials i familiars, infermers, auxiliars de geriatria, fisioterapeutes, terapeutes ocupacionals, animadors de gent gran, psicomotricistes i musicoterapeutes, com també a familiars i voluntaris i a totes aquelles persones interessades en el camp de la vellesa.

Resumen: Si analizamos en profundidad el mundo de la vejez, teniendo en cuenta los factores biológicos, sociológicos y psicológicos del envejecimiento, entenderemos la necesidad de trabajar las diferentes técnicas de animación y estimulación, ya sea para mantener o mejorar tanto la salud (física y mental) del anciano como su relación social, laboral y familiar. Para llevar a la práctica las diferentes técnicas, proponemos un conjunto de actividades que variarán según la finalidad terapéutica que pretendemos lograr y según las personas o grupos que participen. La práctica de estas actividades se reali-

zarà en los diferentes espacios donde nos encontremos con las personas mayores: domicilios particulares, apartamentos tutelados, clubs, asociaciones, centros de día, *esplais*, centros cívicos, residencias sociosanitarias, hospitales geriátricos, etc. Este estudio pretende ser de interés para médicos geriatras, gerontólogos, psicólogos, sociólogos, trabajadores sociales y familiares, enfermeros, auxiliares de geriatría, fisioterapeutas ocupacionales, animadores de gente mayor, psicomotricistas y musicoterapeutas, así como para familiares y voluntarios y para todas aquellas personas interesadas en el campo de la vejez.

Abstract: *When we analyse the world of the elderly, taking into account the biological, sociological and psychological factors of aging, we realise the need to work with different leisure and stimulation techniques. These techniques can be applied to care for and/or improve physical an/or mental health as well as social relations, at home and at work, prevention, self-reliance and self-esteem. To carry out these different techniques, we propose a set of activities that will vary according to the proposed therapeutic objective and to the individuals and groups that participate. These techniques will be implemented at places where we find older people; at home, communal housing, clubs, associations, day care centers, leisure, and civic centers, and geriatric hospitals. This paper is addressed to geriatric doctors, psychologists, sociologists, social and family workers, nurses, geriatric assistants, physiotherapists, labor therapists, psychomotricists, and musicotherapists. It is also addressed to families, volunteers and to everybody interested in the world of the elderly.*

Introducció

La necessitat de motivar i estimular en aquesta etapa de la vida comporta l'estudi de diferents actuacions i tècniques que acompanyen les activitats del dia a dia amb una finalitat terapèutica. Aquesta finalitat variarà segons la persona o persones que hi participin, segons el seu estat de salut (físic i mental), segons el nivell cultural, familiar i social; segons les possibilitats de temps, espai i freqüència; segons la col·laboració d'un bon equip de treball interdisciplinari.

Objectius generals:

- Ajuda a la prevenció
 - Reestructuració de la vida diària
 - Desenvolupament de la creativitat i llibertat de decisions
 - Manteniment del cos amb l'exercici físic i el moviment
 - Tècniques de respiració i relaxació
-

- Estimulació auditiva i sensorial
- Rehabilitació cognitiva, sensomotora i de la memòria
- Estimulació de la parla i del llenguatge

Objectius específics:

a) Valorar la necessitat de la motivació en la gent gran

— Cada persona envulleix en funció de com hagi viscut. Els professionals que en els diferents camps treballen amb les persones grans, necessiten conèixer les seves vivències, sentiments, escala de valors, entorn laboral, social, familiar, gustos i afeccions.

— En el món de la vellesa hi ha gent gran vàlida i autònoma i gent gran amb mancances (físiques o mentals) que necessita ser assistida.

- Gent amb problemes derivats de la jubilació.
- Gent amb temors sobre la seva salut i la seva economia.
- Gent amb problemes laborals, familiars i socials.
- Gent amb problemes de depressió en aquesta etapa de la vida.

b) Principis bàsics que cal tenir en compte per a treballar l'estimulació (individual i en grup):

- Tractar amb respecte (evitar tota mena d'infantilismes).
- Demanar llibertat de participació.
- Demanar respecte per als altres del grup.
- Conèixer els gustos i interessos de cada participant i donar-hi suport.
- Posar-se en el lloc de qui escolta o participa.
- Establir una relació amistosa i de confiança abans de proposar l'activitat.
- Demanar la col·laboració de tots (segons les seves possibilitats).
- Explicar què es farà i en què ens pot beneficiar.

Teràpies i tècniques per a sentir-se motivat cap a la participació:

1. Psicomotricitat o teràpia psicomotriu
2. Musicoteràpia
3. Teràpia ocupacional
4. Teràpia d'estimulació grupal (grups de conversa)
5. Teràpia manual (manualitats)
6. Teràpies vàries (activitats amb diverses finalitats i objectius)

1. Psicomotricitat o teràpia psicomotriu

La finalitat de la psicomotricitat consisteix en l'actuació mitjançant el cos, com a intermediari, en les funcions comportamentals. La psicomotricitat es dirigeix tant a l'infant com a l'adult en situació normal o d'estrès, així com al disminuït físic o mental. La psicomotricitat geriàtrica permet l'atenció a la persona gran utilitzant no solament la parla, sinó també altres mitjans de comunicació. Aquest treball es realitza amb els diferents mitjans de comunicació: verbals, corporals, plàstics i vida quotidiana.

2. Musicoteràpia

La música és un element indispensable en l'animació i estimulació. Si, a més a més, la utilitzem com a teràpia, ajudarem a prevenir, restaurar i augmentar la salut tant física com mental o psíquica de la persona. La musicoteràpia ha esdevingut una alternativa molt eficaç a l'hora de millorar la qualitat de vida dels pacients amb malalties neurodegeneratives. La utilització del so comporta l'experiència del moviment, físic o mental, a través d'uns actes motrius, pel que fa al moviment físic i al moviment psicològic, a través dels processos de regressió.

3. Teràpia ocupacional

És un mètode de tractament que pretén rehabilitar, recuperar, desenvolupar la part afectada i mantenir les seves aptituds físiques, psíquiques i socials utilitzant situacions i activitats apropiades. Treballa els aspectes funcionals de la persona per recuperar-les, sense tenir en compte el treball grupal.

4. Teràpia d'estimulació grupal (grups de conversa)

Els grups de conversa. La nostra vida s'esdevé en grup. El treball en grup és un mètode que ajuda les persones a relacionar-se.

5. Teràpia manual (manualitats)

Aquesta teràpia té el mateix component físic, psíquic i social, però

no preveu la rehabilitació i recuperació, sinó més aviat el manteniment, la creativitat i el treball en grup.

6. Teràpies varies (activitats amb diverses finalitats i objectius)

— Treballs sobre la relació d'ajuda, treballs cognitius, sensorials i de la memòria.

— Treballs per a la comunicació verbal i no verbal.

— Activitats per a la relació amb els centres i activitats de l'entorn, visites a llocs d'interès, teatre, concerts, museus, congressos i fires...

— Activitats culturals i de lleure: participar en les festes pròpies de la localitat, de la regió, d'altres llocs. Viure la natura, les estacions, etc.

Metodologia

En aquest estudi analitzem una part de la teràpia psicomotriu (la gimnàstica suau) i la musicoteràpia. Prèviament a la pràctica de qualsevol teràpia, hi ha d'haver el treball interdisciplinari que informi de la valoració diagnòstica dels participants i de les recomanacions mèdiques pertinents.

Gimnàstica suau

En aquest cas, el nostre mitjà de comunicació és el cos, que crea els estímuls necessaris per a la participació.

El desenvolupament del contingut d'una classe és el següent:

Primerament, cal preparar l'espai (llums, temperatura, cadires, aparell de música, cassets i altres elements, si n'hi ha) i recordar la importància d'adoptar una postura correcta: sentir el pes del cos sobre el seient de la cadira; l'esquena, ben recolzada al respatller; tots dos peus, a terra o sobre els pedals o sobre l'escuma; fer sentir el pes dels braços i les mans sobre les cames. Si a la classe tenim alumnes que poden treballar drets, ho tindrem en compte i farem amb ells alguns exercicis en aquesta postura.

En el cas d'acompanyar-nos amb música, començarem sempre amb una música suau i melòdica, i li adaptarem uns exercicis

lents i suaus que ens aniran estimulant per a anar seguint tot el programa.

Els primers exercicis tenen com a objectiu prendre consciència de la respiració, inspirant i expirant segons el moviment dels braços. Aquí parlem de la importància de les respiracions profundes, d'omplir-nos d'oxigen, d'engrandir la capacitat del tòrax, etc.

Seguidament, parlem de la importància d'enfortir la musculatura, ja que això ens protegeix els ossos i evita possibles fractures.

Treballem per enfortir la musculatura de les extremitats, del tòrax i de l'abdomen. Tindrem cura, de tant en tant i sobretot a l'hivern, d'escalfar els músculs i les articulacions abans dels exercicis amb massatges, pessigades i fregades de mans.

De mica en mica la música va agafant un ritme més marcat. El cos es va escalfant i els moviments es tornen més planers.

Parlem de la importància de lubricar les articulacions i les treballem amb moviments de rotació.

Intercalem entre els exercicis el recordatori que, atès que tots som diferents, també el nostre cos és diferent i cada persona ha de treballar a la seva manera i segons les seves possibilitats.

És important fer l'observació que algun dia pot ser que tinguem molèsties a l'hora de treballar un canell, un genoll, una espatlla, l'esquena... En aquest cas, ho farem encara més suaument o deixarem de treballar aquell dia la part afectada.

Hem de tenir en compte de demanar de tant en tant la concentració en la part del cos que estem treballant, dirigir la nostra energia cap a aquesta part i pensar en la finalitat de l'exercici que estiguem fent: Què ens aporta de bo a la nostra salut?

Com a resum de la classe, no oblidem: treballar amb calma, serenitat, transmetre calor, afecte, sentir que realment és necessari fer exercici físic i moure totes les parts del cos, independentment de l'edat.

Avui dia els metges aconsellen a les persones, de qualsevol edat, que es mantinguin actives i facin algun tipus d'esport o gimnàstica.

Els objectius terapèutics aconseguits en aquesta activitat són múltiples, encara que diferents. Cada alumne rebrà els beneficis que la seva salut física o mental i el seu estat d'ànim li permetin.

Alguns d'aquests objectius en el camp de la salut física són: millorar la respiració, la circulació sanguínia, enfortir la musculatura, ajudar al bon funcionament de l'aparell digestiu i neurovegetatiu, conèixer el propi cos, les seves limitacions, aprendre a cuidar-lo i, per tant, a estimar-lo.

I en el camp de la salut psicològica: aconseguir o refermar una lateralitat correcta, millorar la situació espacial i temporal, la relació

de grup, estimular els sentits, la comunicació, la memòria, la creativitat (amb els exercicis de moviment lliure), etc.

Si bé ens servim de la música per a acompanyar les activitats de gimnàstica, també és important saber-ne prescindir algunes estones. Per motius diversos, la música els agrada i els motiva, però no sempre poden gaudir-la. També és bo canviar de vegades i sentir el silenci, els sorolls, la comunicació verbal entre els participants, comentar-los, etc.

Cal preparar el tipus de música específica per als diferents moments d'una classe. En general, s'aconsella la música de piano, en directe o gravada, i amb un ritme suau, però ben marcat. També podem acompanyar la classe amb instruments de percussió. La música melòdica és necessària en altres exercicis i moments.

Musicoteràpia

Parlem de la música com a element indispensable en l'animació i l'estimulació. Seguidament descobrirem la importància de la intervenció de la musicoteràpia i coneixerem algunes de les aplicacions de les tècniques musicoterapèutiques en el camp de la geriatría.

L'aplicació d'aquesta teràpia està dirigida a:

- persones grans en estat saludable
- persones amb demència
- malalts terminals
- persones grans amb problemes d'insomni, depressió, dolor o ansietat.

Tenim informacions recents sobre tècniques clíniques i d'investigació en la musicoteràpia neurològica per a aplicar-la en el tractament de grups de pacients amb diferents malalties (Parkinson, Huntington, Alzheimer, autisme, traumatisme cerebral, apoplexia, trastorns de desenvolupament).

També tenim esment d'investigacions innovadores de les funcions cerebrals, el processament musical i la rehabilitació neurològica. Els fonaments científics estan basats en estudis de neurociència, medicina, psicologia i percepció musical.¹

1. WILLIAM B. DAVIS; KATE E. GFELLER; MICHAEL H. THAUT (2000). *Introducción a la musicoterapia*. Barcelona: Editorial Boileau.

Presentació de tècniques clíniques de la musicoteràpia neurològica:

- Tècniques per a la rehabilitació sensomotora de la marxa, la postura i el funcionament del braç i la mà.
- Tècniques per a la rehabilitació de la parla i el llenguatge.
- Tècniques per a la rehabilitació cognitiva.

La música conté atributs i elements que ajuden en les reaccions del cervell. Per a poder intervenir i actuar en el món, necessitem les coordenades vitals del temps i de l'espai. Els pacients que tenen demència són presoners del temps mecànic i no poden prendre decisions al moment i actuar en funció d'aquestes; perden la seva existència present, passant a trastornar-se en l'espai i a desorientar-se en el temps. L'execució d'un acte requereix un sistema biològic intacte i que resti coherent en el temps.

La memòria és la coherència dels esdeveniments en el temps. Quan la memòria falla, una seqüència d'esdeveniments perd, llavors, la seva coherència. D'altra banda, la parla té qualitats de comunicació i expressió (habilitats musicals, prosòdiques) que no depenen del contingut, sinó de l'expressivitat.

Moltes vegades amb la memòria necessitem una ajuda. En una trobada d'amics cada un d'ells aporta un detall que ens ajudarà a recordar. La memòria necessita altres persones i relacions; també pot aflorar amb altres activacions com, per exemple, la musicoteràpia. La música pot ser receptiva o participativa, sent, en un cas i altre, important per a la finalitat terapèutica.

La necessitat del cant i de cantar: es canta a un nen no sols perquè s'adormi, sinó també al matí perquè es desperti. Malalts que no parlen... i a l'hora de cantar, canten.

Apreciació del ritme. El batec del cor és un ritme. Tenim altres ritmes en el cos que canvien amb els canvis hormonals, de temperatura, etc. Som polirítmics. La musicoteràpia ajuda a coordinar-se en el temps i a ajuntar coses fragmentades durant els anys o per una malaltia. Amb el ritme es pot ordenar una desestructuració. Es pot fer ritme emetent sons i coordinant-los, repetint una frase melòdica, tocant un instrument, etc.

a) Exemples de teràpies estimulatives mitjançant la musicoteràpia en gent gran sana

La musicoteràpia té un efecte estimulador en les diferents dimensions de la persona i amb diferents resultats segons cada una d'elles:

- dimensió física, corporal
- dimensió emocional
- dimensió mental
- dimensió social
- dimensió espiritual.

Característiques terapèutiques de la musicoteràpia:

- multidimensionalitat
- universalitat
- flexibilitat
- experiència estructurada
- experiència estètica
- preferències musicals.

La participació en les activitats de musicoteràpia: el coneixement dels membres del grup ajuda el musicoterapeuta a preparar les activitats segons les necessitats i preferències dels participants, els seus valors i la seva *història*.

Els estímuls incideixen en l'àrea social i emocional:

- amb la interacció
- amb la participació
- potenciant l'espontaneïtat i creativitat
- potenciant l'expressió emocional.

Els estímuls incideixen en la qualitat de vida:

- amb l'autoestima
- amb l'experimentació de plaer i normalitat
- amb la motivació per a mantenir-se actius
- minimitzant l'angoixa per les pors (malaltia, situació econòmica, etc.).

Activitats per a aconseguir l'estimulació i motivació esmentades: cant individual, cant grupal, tocar instruments, exercicis d'expressió corporal, dansa, jocs i audicions.

b) Exemples de teràpies realitzades amb la música en pacients amb problemes neurodegeneratius

— *Persones que necessiten ajuda per a caminar i tenen inseguretats i pèrdues de l'equilibri*. Fan rehabilitació funcional. Amb la participa-

ció del musicoterapeuta i la utilització del ritme es produeix, en poc temps, un canvi important en la seva marxa i equilibri.

— *Persones que, per diferents motius, manifesten agressivitat, ansietat, agitació.* En aquestes situacions, el cant, la recreació amb música i la música de fons poden ajudar. Cal triar sempre, i més en aquests moments, el tipus de cançons i de música perquè hi hagi un efecte terapèutic. També atindrem aquest tipus de comportament amb altres teràpies que condueixin a distreure, canalitzar i tranquil·litzar. L'experiència ens demostra que un cop s'ha aconseguit la seva participació en un taller de cant o de gimnàstica amb música o en algun altre taller (segons les seves antigues afeccions) no hi fallaran ni en el dia ni en l'hora, tot i que moltes vegades no saben ni el dia ni l'hora que es fa el taller.

— *Persones deprimides i que normalment no es comuniquen.* Abans es creia en la musicoteràpia com a beneficiosa per a l'ànima. Ara veiem també els beneficis sobre capacitats cognitives (entre d'altres). L'exemple el tenim amb les persones que gràcies al coneixement de la lletra d'una cançó, al record d'una música, a l'afeció per la dansa, a l'emoció per tocar un instrument comencen a comunicar-se i a poc a poc va desapareixent la depressió.

— *Persones amb la malaltia de Parkinson.* Presenten una alteració en el moviment. La musicoteràpia, a través del ritme, pot ordenar el moviment. L'estructura regular i constant els ajudarà a millorar les funcions motores. El ritme és un estabilitzador extern que fa que el cervell pugui controlar el moviment. L'exemple el tenim amb un pacient que no ha pres la medicació durant les últimes 48 hores. El resultat és que no camina bé, no pot coordinar els passos. Amb la teràpia musical, aconsegueix un temps i un compàs.

— *Persones que han sortit d'un estat de coma.* Es produeix una recuperació fisiològica molt lenta del control dels seus membres. Per de perdre aquest control. Amb l'ajuda de la musicoteràpia, intenta agafar el bastó per a poder tocar el tambor tal com ho ha vist fer.

— *Persones afàsiques, que han perdut la parla.* Establir un diàleg entre la terapeuta i el pacient en el piano. El resultat és que es poden comunicar a través de l'instrument.

— *Persones amb moviments espàstics.* Cal trobar instruments que vagin bé per a aquests moviments, com, per exemple, el carilló.

No poden seguir un ritme determinat, però si la terapeuta les acompanya amb les seves mans perquè facin amb el seu cos un moviment lateral, rítmic, de dreta a esquerra, el sentit musical humà farà que puguin coordinar els moviments.

Per acabar, sabem que se està treballant en un nou model científic per a la musicoteràpia, el qual analitza la manera com la música és processada a través del cervell i transmetent i controlant el moviment. Totes les teràpies han de tenir una base científica. Després ve com aplicar-les.²

Conclusió

L'estudi pretén oferir alguns coneixements sobre la necessitat d'animar i estimular la gent gran. Són moltes les teràpies i les tècniques corresponents que es poden aplicar. Les teràpies es complementen entre elles i és per aquest motiu que insistim en la necessitat del treball interdisciplinari. Assolir els objectius dependrà de l'aplicació correcta, per part del terapeuta, de la diagnosi prèvia, i de la comunicació entre les diferents àrees.

M'agradaria cloure aquest estudi citant algunes frases del doctor i escriptor Luis Rojas Marcos, president de la Corporació Sanitària i Hospitalària de la Ciutat de Nova York:

La vitalitat física, mental i social més que no pas una qüestió de gens és una qüestió de l'estil de vida que escollim.

Ignorem la prevenció perquè dona fruits a llarg termini, mentre que la nostra cultura celebra la gratificació immediata.

Amb una dosi moderada de prevenció, una vida completa i saludable deixa de ser un privilegi.

La societat ha d'oferir a les persones jubilades l'oportunitat de formar-se i de potenciar les seves habilitats.

Avui una vida llarga i saludable ja no és sols privilegi d'uns quants, sinó el destí de la majoria.

2. Jornades sobre Musicoteràpia i Malalties Neurodegeneratives. Centre Cultural de la Fundació "la Caixa", 18 i 19 de maig de 2000.

Bibliografia

- ALVIN, J. (1990). *Musicoteràpia*. Barcelona: Paidós Educador.
- BERTHERAT, T.; BERNSTEIN, C. (1977). *El cos té les seves raons*. Barcelona: Argos-Vergara.
- BRIEGHEL-MULLER, G. (1986). *Eutonie et Relaxation*. Neuchatel: Delachaux & Niestlé.
- DEPARTAMENT DE BENESTAR SOCIAL DE LA GENERALITAT (1993). *Pla Integral de la Gent Gran*.
- FROMM, E. (1980). *Tenir o ésser*. [S.l.]: [s.n.].
- GOVERN BASC. DEPARTAMENT DE TREBALL I SEGURETAT SOCIAL (1991). *Animación sociocultural de la vida diària en la tercera edad*.
- GRAHAM, M. (1989). *Manténgase activo*. Barcelona: Urano.
- LEMAIRE NGUNUU, C. *Soins d'animation*. París: Éditions Estem.
- MAÑÓS, Q. (1996). *Animació estimulativa per a gent gran discapacitada*. Barcelona: Pleniluni.
- MORAGAS, R. (1989). *La jubilación, un enfoque positivo*. Barcelona: Grijalbo.
- (1991). *Gerontología social, envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona: Herder.
- ROJAS MARCOS, L. (1999). *Aprender a viure*. Barcelona: Fundació "la Caixa".
- THÉVENON, A.; POLLEZ, B. (1994). *Rehabilitación en geriatría*. Barcelona: Masson.
- VALLS, M. (1991). *Envel·liment i serveis socials*. Barcelona: Pòrtic.
- WILLIAM B. DAVIS; KATE E. GFELLER; MICHAEL H. THAUT (2000). *Introducción a la musicoterapia*. Barcelona: Editorial Boileau.