

十多位老人围坐成一圈,在音乐治疗师的引导下,或轻摇手中的乐器,或身体随节奏摇摆……“音乐治疗师”这个新兴职业,正逐渐应用于养老领域中。

音乐治疗是以音乐为治疗干预手段,有目的地帮助治疗对象改善生理、心理、认知、情绪、社交等方面的健康问题。音乐到底能怎样疗愈各项机能正在衰退中的老人?记者跟随养老机构里的音乐治疗师,记录他们如何帮助老人健康地度过晚年,慢一点变老。

新兴职业助力养老 音乐疗法展现温情 音乐治疗师帮老人“乐”享晚年



养老机构里举行的音乐欢唱活动。

现场 用音乐唤醒记忆 关注老人参与感

“王阿姨,睡醒了吗?走啊,唱歌去!”……下午3时,一场常规的音乐治疗小组活动,在“大家的家·北京朝阳城心社区”举行。活动开始前,机构内的专职音乐治疗师王瀚林和罗睿凡来到一栋照护楼,挨门挨户地邀请老人参加。罗睿凡背着吉他,在走廊就开始拨动琴弦,熟悉的《东方红》旋律一出,就渐渐在整个楼层弥漫,召唤刚从午睡中醒来的老人。

十多位老人在大厅围坐成一圈,每人手里被分了一个便于手握的小乐器。伴着一首熟悉的《你好歌》开场,活动正式开始。

“图中的人物是什么职业?”“看着像石油工人。”“对!所以,我们第一首要唱的歌是?”“《我为祖国献石油》!”

“这是哪部电影里的哪个人物?当时他喊出了一句怎样的口号?”“‘为了胜利,向我开炮!’是《英雄儿女》中的王成!”

与普通的唱歌活动不同,在合

唱每首歌前,王瀚林会在大屏幕上放出一些与歌曲相关的画报、老照片或电影画面,引导老人先猜歌名。唱歌过程中,除了要伴奏、带动老人一起唱之外,治疗师们的目光,还会在老人身上来回扫视。“治疗师对老人状态的敏感觉察很重要。”有的老人轻摇手中的乐器,有的用手在腿上打着节拍,有的身体随节奏摇摆……在治疗师眼中,这些都是积极的信号。“这说明老人的注意力是在我们的歌上的,在跟随我们一起活动。”甚至,有老人唱到高潮处,举起了手中的乐器,背着吉他的罗睿凡看到后,赶紧上前与其对视,近距离互动。几首老歌唱完,活动结束前,王瀚林会引导大家再次回忆今天唱过的歌曲。

“这个小组的老人,都是有不同程度认知功能障碍的老人,轻度的会有短期记忆衰退、注意力不集中、语言功能障碍等情况,严重一些的,甚至会出现易怒等精神行为症状。”针对“认知症”老人

的治疗,是音乐治疗师工作中的重头。“通过评估后,这种小组治疗的基本目标就是要提高老人在我们干预时间内的注意力时长、通过转移其注意力减少精神行为症状的产生,以及保持积极正向情绪等。”王瀚林说。

“开头结尾的《你好歌》《再见歌》,都是我们自己写的,重点就是旋律简单,让老人容易跟唱参与。”王瀚林说,在选歌时,会选老人年轻时熟悉、喜欢的歌曲,既能吸引他们的注意力,也能不断调动他们的远期记忆。通过画面的视觉刺激,延长他们的注意力时长,延缓记忆力的衰退。最后的歌名回忆环节,是为了训练老人的短期记忆能力。



音乐治疗师罗睿凡在探访老人时,与老人一起合奏。

未来 音乐治疗应用广 帮老人慢点变老

在养老机构里,音乐治疗师还会用自己的音乐特长,带领几个老年合唱团排练,日常也会组织各种“欢唱”活动,让音乐成为老人生活中一种日常疗愈的手段,老人们都可以自由选择,免费参与。

但对于专业的音乐治疗师来说,音乐治疗远不止于此。一对一的神经音乐治疗,是音乐治疗师工作中,效果更加显著的一种。“对于有神经功能障碍的老人,例如帕金森患者,可以通过音乐节奏的刺激,来对老人的运动系统进行干预。用外部的音乐节奏提示,使老人的运动反应规律化,从而重建和稳固其神经网络的控制能力。”王瀚林说,这属于循证医学的范畴,也对音乐治疗师的能力有更高的要求。

“目前,在养老领域,这样的案例还比较少。其中一个原因是,社会对‘音乐治疗师’这个职业的了解和认知还不够。”作为中央音乐学院“音乐治疗”专业科班出身、从业11年的音乐治疗师,王瀚林经常被问到最多的问题是:“音乐治疗师能治疗什么?有什么效果?”

“相对于‘打一针就能好’的医学治疗,音乐治疗,作为一种非药物类的治疗方式,确实不那么‘立竿见影’,一项音乐治疗往往需要长期的干预。”王瀚林说,但无论哪种类别老人,身体都处于一种不断退化的状态,无论是生理还是心理,“除了生理的病变,记忆力衰退、消极情绪增加、社交能力退化也确实影响着老人的健康。而音乐治疗,就是通过有目的地运用音乐,延缓老人的退化,让他们慢一点变老,也能在变老的过程中更健康快乐一点。相对于结果,我们更在意每一次治疗的过程。”

“现在医疗卫生观念也在逐步转变,从过去单纯的生物医学观念,就是只重视生理病变,而忽视患者的心理情绪,转变为也同时重视人文关怀。音乐治疗就更关注治疗对象的心理情绪需要,是一个更有人文关怀精神的新兴临床应用专业。”在这样的观念转变下,同样作为中央音乐学院“音乐治疗”专业出身的罗睿凡对自己的职业选择也很有信心。

“我们也是一个不会被AI替代的职业。”“00后”罗睿凡也关注着蓬勃发展的AI行业,“我们的日常工作,需要与人建立亲密关系,需要我们饱含爱意地去关心老人、倾听老人的需求、为老人着想。这种有温度的人与人之间的交往过程,是AI代替不了的。”

(北京晚报)

背后 评估+个性方案 让疗效有据可依

在养老机构里,音乐治疗师的治疗活动多以小组形式进行。住进养老机构的老人,既有身体机能良好的活力老人,也有需要照护的老人,这部分老人又可以细分为有身体功能障碍、认知功能障碍或情绪功能障碍的老人等不同类别。“音乐治疗师首先要对老人进行探访,通过询问以及一些量表测评,了解老人的生理、情绪、社交、认知等功能情况,形成对老人的评估报告。结合评估和老人需求,对老人再进行分类,设定不同的治疗目标,设计专属的音乐干预治疗方案。”罗睿凡说。

目前,在“大家的家·北京朝阳城心社区”,音乐治疗师开展的“治疗小组”共有5个,每个小组有不同的治疗目标以及治疗手段,每周都有定期活动。

其中一个治疗小组,老人的共同点是普遍会有身体某一部位的疼痛。在探访评估时,音乐治疗师发现这些老人会因为长期的身体疼痛,存在消极情绪。针对这种情况,音乐治疗师就将老人的日常感受写成了一首《去痛歌》,让老人把身体的疼痛“唱”出来。通过唱歌,老人可以尽情宣泄,用欢快的曲调

转化消极情绪。每次小组活动后,老人口中的积极语言会变多,精神面貌也明显改善。

“请大家闭上眼睛,双脚踏平地面,注意力集中到自己的呼吸上,深深地吸,慢慢地呼;接下来,注意力集中到双脚上……”在针对睡眠质量改善的音乐治疗活动中,在律动符合老人呼吸节奏的背景音乐里,王瀚林用话语不断引导,让老人不同身体部位依次放松。“通过音乐介入,依托使用放松训练机制,让老人学会肌肉渐进放松。睡眠质量的改善,需要长时间的训练,让老人能把

这一套放松的方法,训练成一套‘肌肉记忆’,当其入睡困难时,自己用这套方法来助眠。”

李大爷渐渐学会了如何“放松”。之后,在每次醒来睡不着时,他都会按照之前训练的方法,让自己放松入睡。有效的改善,不止于李大爷的自我感受,也有音乐治疗师记录数据的长期跟踪支持。“通过记录老人干预前后的行为以及相关数据变化,让治疗效果可测量,也有据可依。”王瀚林说。



音乐治疗师在带领“金色麦子”合唱团里的老人排练。