

FIGHTING DEMENTIA WITH MUSIC

Bc. Dáša Vlková xvlkovad@paneurouni.com

DEMENCIA je

syndróm typický poklesom kognitívnych schopností. Prejavuje sa postupným zhoršovaním kognitívnych oblastí, ako sú pamäť, myslenie, orientácia, učenie, jazyk, porozumenie či úsudok. Zvyčajne je sprevádzaná zmenami emočnej regulácie, sociálneho správania či motivácie. Vzniká v dôsledku rôznych ochorení a poškodení mozgu (World Health Organization, 2019).

7. NAJČASTEJŠOU PRÍČINOU SMRTI NA SVETE JE DEMENCIA (World Health Organization, 2024).

CELOSVETOVO DEMENCIU TRPÍ 57 MILIÓNOV ĽUDÍ (World Health Organization, 2024).

V 2025 BOLO NA SLOVENSKU 70 000 ĽUDÍ S DEMENCIU (Alzheimer Europe, n.d.).

DO ROKU 2050 SA OČAKÁVA 2-NÁSOBNÝ NÁRAST POČTU ĽUDÍ S DEMENCIU (World Health Organization, 2024).

ČO MÔŽE ZNÍŽIŤ RIZIKO VZNIKU?

Protektívne faktory:

- fyzická aktivita (Iso-Markku et al., 2022),
- zdravá strava (Nucci et al., 2024),
- vzdelanie (Meng & D'Arcy, 2012),
- hra na hudobný nástroj (Balbag et al., 2014; Espinosa et al., 2024; Walsh et al., 2019).

PREČO HRA NA HUDOBNÝ NÁSTROJ POMÁHA?

- podporuje neuroplasticitu mozgu (Espinosa et al., 2024),
- zvyšuje kognitívnu rezervu, zapája motorické, senzorické aj kognitívne procesy v oboch hemisférach mozgu (Walsh et al., 2019).

ČO UKAZUJÚ VÝSKUMY?

Balbag et al. (2014) vo výskume dvojčiat zistili, že osoby hrajúce na hudobný nástroj mali o 63% nižšiu pravdepodobnosť vzniku demencie.

U starších ľudí s rizikom demencie je aktuálne hranie na hudobný nástroj spojené so zvýšenou hustotou sivej hmoty vo viacerých oblastiach mozgu (Espinosa et al., 2024).

DEMENCIA je závažné neurodegeneratívne ochorenie, ktoré nie je možné plne liečiť alebo zvrátiť.

Je preto dôležité skúmať faktory, ktoré môžu riziko vzniku ochorenia znížiť.

Medzi potenciálne protektívne faktory patrí aj hra na hudobný nástroj, avšak v tejto oblasti je potrebné hlbšie vedecké skúmanie.

ZDROJE