

## **“Efecte de la musicoteràpia en l’estat anímic i qualitat de vida dels pacients amb càncer hematològic i els seus cuidadors”**

*L’Institut de Recerca del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, en col·laboració amb la Fundació Oncolliga i l’Escola Superior de Música de Catalunya, ha dissenyat un nou Programa de Musicoteràpia per a ser implementat a la Unitat d’Hematologia de l’Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona.*

El programa pretén estudiar l’efecte de la musicoteràpia en els pacients diagnosticats de càncer onco-hematològic així com en els seus cuidadors familiars i en els membres del staff sanitari d’aquesta unitat.

### **Què és la musicoteràpia?**

Una de les definicions més esteses d’aquesta disciplina és: “la utilització sistemàtica de la música, en un entorn terapèutic, dirigida per un musicoterapeuta professional, per a restaurar, mantenir i/o millorar la salut de les persones. La finalitat és la de promoure canvis desitjables en el funcionament físic, cognitiu i/o psicosocial de les persones que viuen un problema de salut...”<sup>(1)</sup>.

El camp mèdic-hospitalari és un dels diferents camps d’aplicació de la musicoteràpia, destacant entre d’altres, la musicoteràpia oncològica y onco-hematològica. Al llarg dels anys, els estudis han anat demostrant com la musicoteràpia és un coadjuvant efectiu i una intervenció terapèutica en aquest àmbit –oferint un enfoc multimodal i integral– que permet tenir cura de les necessitats del pacient tant a nivell físic como psicosocial.

### **Quins són els beneficis de la musicoteràpia en el context onco-hematològic?**

Alguns dels beneficis reportats a la literatura científica són la reducció de l’ansietat, distrès i fatiga, així com l’augment dels estats de relaxació i benestar, i la millora de l’estat anímic després d’haver participat a les sessions de musicoteràpia<sup>(2-12)</sup>.

També en el cas de les persones cuidadores, les sessions poden afavorir un espai de ventilació i suport emocional, i ajudar a compensar els sentiments de solitud, a treballar habilitats de comunicació i relació, i a contribuir així en la millora del seu benestar emocional<sup>(13)</sup>.

## **Quina és la finalitat d'aquest nou projecte?**

La finalitat principal d'aquest projecte és iniciar un programa de musicoteràpia a la Unitat d'Hematologia de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau per a avaluar la seva eficàcia en la millora de l'estat anímic i qualitat de vida de les persones amb càncer onco-hematològic i dels seus cuidadors.

## **Quin és l'objecte i disseny d'estudi? Com serà avaluat?**

Les variables d'estudi són l'estat anímic, la qualitat de vida i la valoració del programa per part dels participants. Es tracta d'un estudi unicèntric d'intervenció no farmacològica (estudi quasiexperimental). L'avaluació es durà a terme mitjançant una abteria d'instruments psicomètrics que valoraran l'estat anímic (Escala POMS-A<sup>(14)</sup>, Escala HAD<sup>(15)</sup>, Escala Verbal Numérica) i la qualitat de vida (EORTC-QLQ-C30<sup>(16)</sup>) dels participants, així como la valoració i percepció del programa (CVPMT). També es recolliran dades sociodemogràfiques i clíniques.

## **A qui va dirigit?**

Aquest programa oferirà sessions de musicoteràpia específicament dissenyats i dirigits a:

- Les persones afectades de malaltia onco-hematològica, que es trobin ingressades a la unitat, ja sigui a una càmera d'aïllament com a una habitació
- Les persones cuidadores familiars, que estiguin acompanyant al seu familiar ingressat
- Els professionals sanitaris de la unitat

## **Quins són els objectius terapèutics que es treballaran?**

Els objectius terapèutics d'aquest intervenció amb musicoteràpia són:

1. Millorar l'estat anímic dels participants, reduint els nivells d'ansietat, de depressió i/o malestar físic.
2. Afavorir l'expressió i ventilació emocional.
3. Promoure la socialització i comunicació amb la musicoterapeuta i/o amb altres participants.
4. Practicar i integrar tècniques de relaxació amb música en el dia a dia.

## **Com es durà a terme?**

El disseny d'aquest programa contempla un tractament de musicoteràpia, amb sessions de freqüència setmanal, d'entre 15-60 minuts de durada i en format individual o grupal. Les sessions seran implementades per una musicoterapeuta professional, especialitzada en psicooncologia. Es realitzarà un seguiment amb els professionals de la unitat.

## **En què consisteix una sessió de musicoteràpia?**

Les sessions s'adapten sempre a cada persona i a cada grup, i es dissenyen en funció dels objectius terapèutics formulats per a cada cas.

En termes generals, les sessions aniran dirigides a treballar principalment la dimensió emocional i social-relacional dels participants, per millorar el seu estat d'ànim i qualitat de vida. El tractament de musicoteràpia pretén abordar aspectes com: l'expressió de pors, pèrdues, tristesa, ràbia, així com dificultats d'afrontament de situacions en el dia a dia, ja sigui des de la perspectiva de la persona malalta com des de la del cuidador formal o informal. També es pretén fomentar la lliure expressió d'aquells aspectes agradables, positius i enriquidors que la persona pot experimentar malgrat estar vivint una situació onco-hematològica.

Altres objectius tenen també en compte la dimensió física-corporal de la persona (com l'entrenament en relaxació, l'estimulació i activació física, etc.) així com la cognitiva (atenció-concentració, distracció de pors i preocupacions, reconeixement de patrons de pensament negatiu i automàtic, creences irracionals, etc.). Tot això amb la finalitat d'ajudar als participants a posar en pràctica diferents estratègies d'autorregulació emocional, a partir de l'expressió i ventilació emocional, de l'expressió i canalització d'emocions i sentiments a nivell verbal i no verbal mitjançant la música, de la facilitació d'estats de relaxació, de l'evasió i distracció de preocupacions, i de la interacció i comunicació amb la musicoterapeuta i/o altres membres del grup.

El disseny de tècniques i activitats musicoterapèutiques s'adreça específicament a treballar els objectius abans descrit, i seguint les recomanacions d'estudis especialitzats en aquesta matèria que promouen una combinació de tècniques actives (cantar cançons, tocar instruments musicals, improvisació, moviment i música,...) i passives-receptives (com l'audició musical, anàlisi lírica, i relaxació acompanyada de música).

## **Quins són els aspectes a destacar d'aquest projecte?**

En base a les línies de millora d'investigació apuntades en els estudis realitzats en aquest àmbit, es considera que els punts d'interès del disseny d'aquest programa són: l'aplicació de la musicoteràpia no només a les persones malaltes sinó també als seus cuidadors familiars i sanitaris; el disseny del projecte amb sessions de seguiment, la combinació de tècniques de musicoteràpia de tipus receptiu i actiu, i la presència d'una musicoterapeuta professional en coordinació amb l'equip. Tot això també en coordinació entre l'equip d'experts en onco-hematologia, en recerca, en psicooncologia i en musicoteràpia.

## **Per què recolzar aquest projecte?**

Perquè amb la teva donació ajudaràs:

- a apropar la música a una persona ingressada en una càmera d'aïllament,
- a que pugui sentir-se acompanyada i recolzada per la música, i per un professional especialitzat en musicoteràpia,
- a que pugui participar en experiències musicals que li permetin expressar els seus sentiments, a relacionar-se i a contrarestar així la seva situació d'aïllament,
- a distreure's mentre toca instruments musicals,
- a aprendre a utilitzar la música per a relaxar-se en el seu dia a dia o per a aconseguir una mica més d'activació i to vital, segons necessiti...

Si dones suport a aquest projecte, significa que contribuiràs també a apropar la música a aquelles persones que es troben acompanyant al seu familiar malalt. I, a més, contribuiràs a que els professionals sanitaris puguin tenir un espai per ser cuidats mitjançant la musicoteràpia.

Amb la musicoteràpia, cuidarem a la persona malalta i cuidarem a qui cuida.

## Referències bibliogràfiques

1. American Music Therapy Association (AMTA). (2021). Recuperado de <http://www.musictherapy.org/about/musictherapy/> [1/3/2021]
2. Cassileth BR, Vickers AJ, Magill LA. (2003). Music therapy for mood disturbance during hospitalization for autologous stem cell transplantation: a randomized controlled trial. *Cancer*, 98(12), 2723-2729.
3. Tilch S, Haffa-Schmidt U, Wandt H, Kappauf H, Schafer K, Birkmann J. (1999). Supportive music therapy improves mood states in patients undergoing myeloblastic chemotherapy. *Bone Marrow Transplant*, 23, Supple 1, 566.
4. Ratcliff CG, Prinsloo S, Richardson M, Baynham-Fletcher L, Lee R, Chaoul A, Cohen MZ, de Lima M, & Cohen L. (2014). Music therapy for patients who have undergone hematopoietic stem cell transplant. *Evid Based Complementary and Alternative Medicine* 742941. doi: 10.1155/2014/742941. Epub 2014 Jan 9. PMID: 24527052; PMCID: PMC3913188.
5. Bates D, Bolwell B, Majhail NS, Rybicki L, Yurch M, Abounader D, Kohuth J, Jarancik S, Koniarczyk H, McLellan L, Dabney J, Lawrence C, Gallagher L, Kalaycio M, Sobecks R, Dean R, Hill B, Pohlman B, Hamilton BK, Gerds AT, Jagadeesh D, & Liu HD. (2017). Music Therapy for Symptom Management After Autologous Stem Cell Transplantation: Results From a Randomized Study. *Biol Blood Marrow Transplant*. Sep;23(9):1567-1572. doi: 10.1016/j.bbmt.2017.05.015. Epub 2017 May 19. PMID: 28533058.
6. Andersen D; Pitts, MA; & Silverman MJ. (2012). Immediate Effects of Music Therapy on Fatigue in Hospitalized Patients on a Bone Marrow Transplant Unit: A Pilot Study *Korean Journal of Music Therapy*,14(2):47-64 doi: 10.21330/kjmt.2012.14.1.47
7. Fredenburg, H. A., & Silverman, M. J. (2014). Effects of music therapy on positive and negative affect and pain with hospitalized patients recovering from a blood and marrow transplant: A randomized effectiveness study. *Arts in Psychotherapy*, 41(2), 174-180. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.01.007>
8. Geyik, Gİ, Doğan, S, Ozbek, H, & Atayoglu, AT. (2020). The effect of music therapy on the physical and mental parameters of cancer patients during hematopoietic stem cell transplantation. *Perspect Psychiatr Care*, 1– 7. doi.org/10.1111/ppc.12578
9. Dóro CA, Neto JZ, Cunha R, & Dóro MP. (2017). Music therapy improves the mood of patients undergoing hematopoietic stem cells transplantation (controlled randomized study). *Support Care Cancer*,25(3):1013-1018. doi: 10.1007/s00520-016-3529-z. Epub 2016 Dec 12. PMID: 27942868.

10. Dóro CA, Neto JZ, Cunha R, & Dóro MP. (2018). Music therapy decreases anxiety of patients undergoing hematopoietic stem cell transplantation (controlled randomized study). *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*. doi: 10.26717/BJSTR.2018.08.001593
11. Humphrey H. (2016). Current practices in music therapy with bone marrow and organ transplant recipients. (doctoral dissertation) University of Kentucky. <http://dx.doi.org/10.13023/ETD.2016.251>
12. López Ruiz, Alfonso (2017). Intervención musicoterapéutica en pacientes oncohematológicos sometidos a trasplante autólogo : aplicación del modelo Helen bonny de Imagen Guiada y Música (Tesis doctoral). Universidad de Murcia. Recuperada de <http://hdl.handle.net/10201/56295>
13. Dvorak A. (2007). Music therapy support groups for individuals diagnosed with cancer and their families. Arthur Flagler Fultz Research. Silver Spring, Maryland: American Music Therapy Association.
14. Fuentes, Y., García Merita, M., Melià, J. L., & Balaguer, Y. (1994). Formas paralelas de la adaptación valenciana del Perfil de Estados de Ánimo (POMS). En IV Congreso de Evaluación Psicológica, 21-24 de Septiembre. Santiago de Compostela. España.
15. Zigmond AS, Snaith RP. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67, 361-370.
16. Aaronson, N. K., Ahmedzai, S., Bergman, B., Bullinger, M., Cull, A., Duez, N. J., ... de Haes, J. C. (1993). The European Organization for Research and Treatment of Cancer QLQ-C30: a quality-of-life instrument for use in international clinical trials in oncology. *Journal of the National Cancer Institute*, 85(5), 365-76. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8433390>
17. Martí, P. (2016). Efecto de la musicoterapia en el estado anímico y calidad de vida de los pacientes con cáncer (Tesis doctoral). Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna, Universitat Ramon Llull. Barcelona. Recuperada de <https://www.tesisenred.net/handle/10803/359398#page=1>