

نصائح للتخطيط للأنشطة: الموسيقى

يقدم هذا الكتيب نصائح عن مشاركة الأنشطة الموسيقية مع شخص مصاب بالخرف. لكل شخص مصاب بالخرف حالته الخاصة، لذلك ضع في اعتبارك قدرات الشخص وأعراضه وتأثير الخرف عليه عند قراءة هذه النصائح.

الموسيقى تساعد على الاسترخاء، ويمكن أن تساعد على استرجاع الذكريات الجميلة ومشاعر السكينة والأمان. وقد تكون مصدر إلهاء مفيد للحد من التوتر، وتساعد في استقرار حالة الشخص المصاب بالخرف، وقد تساعد في تحسين حالته المزاجية.

إليك بعض النصائح حول كيفية الاستمتاع بالموسيقى مع صديقك أو قريبك المصاب.

1. الاسترخاء والاستماع معًا

غالبًا ما تكون الموسيقى المألوفة للشخص هي الأكثر فاعلية للاسترخاء.

قد يصبح الاستماع إلى الموسيقى وسيلة للتواصل معه، وأحيانًا يساعد في خلق ذكريات خاصة مرتبطة بتلك الموسيقى. كما يمكن أن يكون بمثابة فرصة لابتكار حركة لطيفة أو التصفيق باليدين أو النقر بالقدمين، أو أن يساعد على خلق وقت من الاسترخاء لتدليك اليدين أو الكتفين أو القدمين كجزء من عادات روتينية.

يمكنكم الاستمتاع معًا بالعديد من أنواع الموسيقى الهادئة والمألوفة، بما في ذلك:

- فيديوهات يوتيوب لفنانه المفضل
- مجموعات الموسيقى الكلاسيكية
- الراديو
- خدمات البث المباشر للموسيقى
- الأقراص المدمجة (CDs).

2. التركيز على الموسيقى المألوفة والبحث عن المناسب منها

يرتبط الناس غالبًا بالموسيقى التي سمعوها في مرحلة الطفولة والشباب، مما يحثهم على تذكر أشياء من الماضي. حاول العثور على أغنيته التي كان يفضلها قديمًا: يمكن أن تكون أغنية لفنان معين أو فرقة معينة أو أغنية دينية أو لحن معين أو أغنية أطفال أو أغنية مرتبطة بأشخاص يحبهم أو فترة خاصة في حياته. حاول الاستماع إلى نوع الموسيقى الذي يتناسب مع تاريخه وخلفيته الثقافية.

3. الغناء معه

حاول الغناء مع أغنية معروفة، أو الغناء بدون موسيقى مسجلة. اختر الأغاني المفضلة لتغنيها معه. يمكنك الغناء أثناء مساعدته في المهام اليومية مثل غسل الأطباق أو الاستحمام.

4. الحركة والرقص معًا

حاول أن تتحرك معه على إيقاع الموسيقى. قف أمامه، وامسك يديه وتمايلا إلى الجانبين. الرقص معًا أمر رائع، خاصة إذا كان صديقك أو قريبك محبًا للرقص في الماضي. و ليس عليك أن تكون خبيرًا. فقط استمتعا بالحركة.

5. دعوة الأصدقاء للمشاركة

ادع الأصدقاء الذين يغنون أو يعزفون على الآلات الموسيقية إلى الزيارة والعزف. أيضًا قد يكون لديكم أطفال في العائلة يستمتعون بعزف الموسيقى أو الغناء.

يمكنك التصفيق أو الرقص بالقدمين، أو الارتجال باستخدام الأدوات المنزلية أو الآلات الموسيقية البسيطة التي يمكن لأي شخص استخدامها.

اسأل صديقًا أو فردًا من أفراد العائلة عما إذا كان بإمكانه تجميع مجموعة من الموسيقى المفضلة للشخص المصاب بالخرف.

6. حضور الحفلات الموسيقية أو المجموعات الموسيقية

حاول حضور الحفلات الموسيقية إذا كان هناك مغني معروف أو فرقة موسيقية أو مجموعة موسيقية قد يستمتع بها المصاب. اتصل بمركز المجتمع المحلي أو مجموعات الموسيقى والكورال لمعرفة ما هو جديد.

نصائح عامة

- إن وضع روتين يومي بنظام ثابت يؤدي إلى الشعور بالطمأنينة عندما تكون حياة الشخص مُربكة.
- خيّر الشخص المصاب بين مجموعة صغيرة من الأغاني أو الرقص، والتخيير في حد ذاته يمكن أن يمنحه شعوراً بالقوة.
- كلنا نمر بأيام حلوة وأخرى مرة؛ لذا انتبه لحالة الشخص المزاجية.
- اعلم أن هذه الأجواء قد تكون بمثابة محفزات زائدة عن الحد بالنسبة له، لذا انتبه إذا ظهرت عليه أي علامة تدل على التهيج أو الغضب؛ فبعض مصابي الخرف لا يتحملون الضوضاء إذا كانت صاخبة.
- انتبه لردود الفعل على الموسيقى، لأنها يمكن أن تثير مشاعر عميقة عند كلاكما: مثل البكاء والذكريات.

مطالعات وموارد إضافية

- خدمة مكتبة مؤسسة **Dementia Australia** dementia.org.au/library تفضلوا بزيارة:
- العائلة والأصدقاء مهمون dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter تفضلوا بزيارة:
- المجتمعات الصديقة للمصابين بالخرف dementiafriendly.org.au تفضلوا بزيارة:

معلومات إضافية

توفر مؤسسة **Dementia Australia** الدعم والمعلومات والتوعية والاستشارات.

خط المساعدة الوطني للخرف: **1800 100 500**

للحصول على مساعدة لغوية: **131 450**

تفضلوا بزيارة موقعنا الإلكتروني: dementia.org.au