

Suggerimenti per pianificare le attività: la musica

Questa scheda informativa offre suggerimenti per svolgere attività musicali con una persona affetta da demenza. Ogni persona affetta da demenza è unica, quindi quando leggete questi consigli, considerate le capacità specifiche di quella persona, l'impatto che la demenza ha su di lui/lei e i suoi sintomi.

La musica è rilassante. Può favorire ricordi piacevoli e sentimenti di calma e sicurezza. Può essere un'utile distrazione dallo stress e aiutare a calmare una persona affetta da demenza. Può contribuire a migliorare l'umore.

Ecco alcuni consigli su come godersi la musica con un amico o un parente.

1. Rilassarsi e ascoltare musica insieme

Spesso la musica più efficace per rilassare qualcuno è quella che gli è familiare.

Ascoltare la musica insieme può diventare un modo per comunicare. A volte aiuta a generare ricordi specifici legati a quella musica. Può essere l'occasione per introdurre un movimento delicato, battere le mani, battere i piedi o fornire un momento di relax per massaggiare mani, spalle o piedi come parte di un rituale regolare.

Insieme potrete ascoltare molti tipi di musica rilassante e familiare, tra cui:

- video su YouTube del suo artista preferito
- compilation di musica classica
- la radio
- servizi di streaming musicale
- CD.

2. Concentrarsi sulla persona e trovare la musica giusta

Spesso le persone si relazionano meglio con la musica che hanno ascoltato da bambini o da giovani adulti, dato che spesso li aiuta a ricordare le cose del passato. Cercate di trovare la canzone che il vostro amico preferiva nel passato; magari di un particolare artista o gruppo musicale, una canzone religiosa, una melodia, una filastrocca o una canzone associata a persone significative o a un particolare momento della sua vita. Cercate di riprodurre il genere musicale che più si addice alla sua storia e al suo contesto culturale.

3. Cantare insieme

Provate a cantare insieme una canzone familiare oppure senza musica registrata. Scegliete le canzoni preferite da cantare insieme. Potreste cantare mentre aiutate a svolgere le attività quotidiane, come lavare i piatti o fare la doccia.

4. Muoversi e ballare insieme

Provate a muovervi insieme a ritmo di musica. Posizionatevi di fronte alla persona, tenetevi per mano e ondeggiate da un lato all'altro. Ballare insieme fa bene, soprattutto se al vostro amico o parente piaceva ballare. Non è necessario essere esperti. Divertitevi a muovervi insieme.

5. Invitare gli amici a partecipare

Invitate gli amici che cantano o suonano strumenti musicali a visitarvi e a esibirsi dal vivo. Potreste anche coinvolgere dei bambini in famiglia che amano suonare o cantare.

È possibile battere le mani o i piedi, improvvisare con utensili domestici o semplici strumenti musicali che chiunque può utilizzare per partecipare.

Chiedete a un amico o a un familiare se può creare una raccolta di musica che possa piacere alla persona.

6. Assistere a concerti o gruppi musicali

Provate ad andare a concerti, se c'è un cantante, una band o un gruppo musicale familiare che potrebbe piacere al vostro amico. Contattate il vostro centro comunitario locale o i gruppi musicali e corali per vedere cosa c'è in programma.

Consigli generali

- Creare una routine di attività familiari è rassicurante quando la persona è confusa.
- Date la scelta di un paio di canzoni o l'opzione di ballare: avere una scelta può essere responsabilizzante per una persona affetta da demenza.
- Tutti noi abbiamo dei giorni migliori di altri; fate attenzione all'umore della persona.
- Siate consapevoli del fatto che una persona può essere sovrastimolata, quindi riconoscete i segni di irritazione o agitazione. Alcune persone affette da demenza non sopportano il rumore se è troppo forte.
- Fate attenzione alle reazioni alla musica, perché può suscitare emozioni profonde per entrambi, comprese lacrime e ricordi.

Letture e risorse aggiuntive

- **Servizio bibliotecario di Dementia Australia**
Visitate: dementia.org.au/library
- **La famiglia e gli amici sono importanti**
Visitate: dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- **Comunità a misura di demenza**
Visitate: dementiafriendly.org.au

Ulteriori informazioni

Dementia Australia offre supporto, informazioni, formazione e counseling.

National Dementia Helpline: 1800 100 500

Per assistenza linguistica: 131 450

Visitate il nostro sito web: dementia.org.au