

# Wskazówki dotyczące planowania zajęć: muzyka

Ten arkusz pomocy zawiera wskazówki dotyczące angażowania się w zajęcia muzyczne z osobą cierpiącą na demencję. Każdy żyjący z demencją jest wyjątkowy, więc przeglądając te wskazówki, weź pod uwagę zdolności danej osoby, wpływ, jaki demencja ma na nią i jej objawy.

Muzyka jest relaksująca. Może wywołać miłe wspomnienia i poczucie spokoju i bezpieczeństwa. Może to być przydatne odwrócenie uwagi od stresu i pomóc w uspokojeniu kogoś, kto żyje z demencją. Może pomóc poprawić nastrój.

Oto kilka wskazówek, jak cieszyć się muzyką z przyjacielem lub krewnym.

## 1. Zrelaksujcie się i słuchajcie razem

Często najskuteczniejszą muzyką do odprężenia kogoś jest muzyka, która jest mu znana.

Wspólne słuchanie muzyki może stać się sposobem porozumiewania. Czasami pomaga przywołać określone wspomnienia związane z tą muzyką. Może być okazją do wprowadzenia delikatnego ruchu, klaskania, tupania lub relaksującego czasu na masowanie dłoni, ramion czy stóp jako części stałego rytuału.

Razem możecie cieszyć się wieloma rodzajami relaksującej i znajomej muzyki, takiej jak:

- Filmy na YouTube ich ulubionego artysty
- kompilacje muzyki klasycznej
- radio
- usługi strumieniowego przesyłania muzyki
- płyty CD.

## **2. Skoncentruj się na znanych utworach i znajdź odpowiednią muzykę**

Osoby z demencją często najlepiej utożsamiają się z muzyką, którą słyszeli jako dziecko lub jako młody dorosły, co często skłania ich do przypominania sobie rzeczy z przeszłości. Spróbuj znaleźć ulubioną piosenkę znajomego sprzed lat: być może konkretnego artysty lub zespołu, pieśń religijną, melodię, rymowankę lub piosenkę związaną z ważnymi osobami lub określonym okresem w ich życiu. Staraj się wykorzystać i odtwarzać gatunek muzyki, który odwołuje się do ich historii i tła kulturowego.

## **3. Śpiewajcie razem**

Spróbujcie zaśpiewać do znanej piosenki lub śpiewać bez nagranej muzyki. Wybierz ulubione piosenki do wspólnego śpiewania. Możesz śpiewać, pomagając w codziennych czynnościach, takich jak zmywanie naczyń lub branie prysznica.

## **4. Poruszajcie się i tańczcie razem**

Spróbujcie razem poruszać się do muzyki. Ustaw się przed nim, trzymajcie się za ręce i kołysząc się z boku na bok. Wspólny taniec jest dobry, zwłaszcza jeśli Twój przyjaciel lub krewny lubił tańczyć. Nie musisz być ekspertem. Po prostu baw się dobrze, poruszając się razem.

## **5. Zaprosz znajomych do wzięcia udziału**

Zaprosz przyjaciół, którzy śpiewają lub grają na instrumentach muzycznych, do odwiedzin i występów na żywo. Może masz też w rodzinie dzieci, które lubią grać na scenie lub śpiewać.

Możesz klaskać lub stukać stopami, improwizować z przedmiotami w domu lub prostymi instrumentami muzycznymi, których każdy może użyć, aby się zaangażować.

Zapytaj znajomego lub członka rodziny, czy może stworzyć kolekcję muzyki, która spodoba się tej osobie.

## **6. Chodź na koncerty lub grupy muzyczne**

Spróbuj chodzić na koncerty, jeśli jest znajomy piosenkarz, zespół lub grupa muzyczna, która może spodobać się Twojemu przyjacielowi. Skontaktuj się z lokalnym ośrodkiem kultury lub zespołami muzycznymi i chóralnymi, aby dowiedzieć się, co jest przedstawiane.

## Ogólne wskazówki

- Stworzenie rutyny znanych czynności zapewnia poczucie bezpieczeństwa, gdy czyjś świat jest zagmatwany.
- Zaoferuj wybór kilku piosenek lub opcję tańca: posiadanie wyboru może zainspirować osobę cierpiącą na demencję.
- Wszyscy mamy dni lepsze i gorsze; zrozum nastrój danej osoby.
- Zrozum, że ktoś może być nadmiernie pobudzony, więc szukaj oznak irytacji lub wzburzenia. Niektóre osoby cierpiące na demencję źle znoszą hałas, jeśli jest on zbyt głośny.
- Uważaj na reakcje na muzykę, ponieważ może ona wywołać silne emocje u was obojga: w tym łzy i wspomnienia.

## Dodatkowe lektury i materiały

- **Usługa biblioteczna Dementia Australia**  
Odwiedź: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Rodzina i przyjaciele są ważni**  
Odwiedź: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **Spółeczności przyjazne osobom z demencją**  
Odwiedź: [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

## Więcej informacji

Dementia Australia oferuje wsparcie, informacje, edukację i doradztwo.

**Krajowa Infolinia ds. demencji: 1800 100 500**

**Pomoc językowa: 131 450**

**Odwiedź naszą stronę internetową: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**