

# Savjeti za planiranje aktivnosti: glazba

Ovaj informacijski list za pomoć daje savjete za glazbene aktivnosti s osobom koja ima demenciju. Svatko tko živi s demencijom je jedinstven, pa kada čitate ove savjete, uzmite u obzir sposobnosti osobe, utjecaj koji demencija ima na nju i njezine simptome.

Glazba opušta. Može potaknuti lijepe uspomene i osjećaj smirenosti i sigurnosti. Glazba može biti korisna za odvratanje pažnje od stresa i pomoći u smirivanju osobe koja živi s demencijom. Može pomoći u poboljšanju raspoloženja osobe.

Evo nekoliko savjeta o tome kako možete uživati u glazbi sa svojim prijateljem ili rođakom.

## 1. Opustite se i slušajte zajedno

Često je za opuštanje osobe najučinkovitija ona glazba koja joj je poznata.

Zajedničko slušanje glazbe može postati način komunikacije. Ponekad pomaže u buđenju specifičnih uspomena vezanih uz tu glazbu. Može pružiti priliku za uvođenje nježnih pokreta, pljeskanja rukama, tapkanja stopalima ili vrijeme za opuštanje, na primjer masažu ruku, ramena ili stopala kao dio redovnog rituala.

Zajedno možete uživati u mnogim vrstama opuštajuće i poznate glazbe, uključujući:

- YouTube videozapise omiljenih izvođača osobe
- kompilacije klasične glazbe
- radio
- usluge strujanja glazbe
- CD-e.

## **2. Usredotočite se na poznato i pronađite odgovarajuću glazbu**

Ljudi se često najbolje povezuju s glazbom koju su slušali kao djeca ili kada su bili mladi, što ih često navodi da se prisjete stvari iz prošlosti. Pokušajte pronaći omiljenu pjesmu vašeg prijatelja od prije mnogo godina: možda od određenog izvođača ili benda, vjersku pjesmu, napjev, pjesmicu za djecu ili pjesmu povezanu s važnim osobama ili određenim razdobljem u njegovom životu. Pokušajte koristiti i puštati glazbeni žanr koji odgovara njegovoj povijesti i kulturnoj pozadini.

## **3. Pjevajte zajedno**

Pokušajte pjevati uz poznatu pjesmu ili pjevajte bez snimljene glazbe. Odaberite omiljene pjesme koje ćete zajedno pjevati. Možete pjevati dok pomažete u svakodnevnim poslovima kao što je pranje suđa ili tuširanje.

## **4. Krećite se i plešite zajedno**

Pokušajte se zajedno kretati uz glazbu. Stanite ispred svog prijatelja, uhvatite se za ruke i njišite se s jedne strane na drugu. Zajednički ples je dobar, osobito ako je vaš prijatelj ili rođak volio plesati. Ne morate biti stručnjak. Samo se zabavite zajedničkim izvođenjem pokreta.

## **5. Pozovite prijatelje da sudjeluju**

Pozovite prijatelje koji pjevaju ili sviraju glazbene instrumente da vas posjete i nastupe uživo. Možda imate i djecu u obitelji koja vole svirati ili pjevati.

Možete pljeskati ili tapkati nogama, improvizirati s kućanskim predmetima ili jednostavnim glazbenim instrumentima koje svatko može koristiti da se uključi.

Pitajte prijatelja ili člana obitelji može li sastaviti kolekciju glazbe u kojoj bi ta osoba uživala.

## **6. Posjećujte koncerte ili glazbene grupe**

Pokušajte odlaziti na koncerte koje održavaju poznati pjevači, bendovi ili glazbene grupe u kojima bi vaš prijatelj mogao uživati. Obratite se lokalnom društvenom centru ili glazbenim grupama i zborovima da vidite što se događa.

## Opći savjeti

- Stvaranje rutine kroz poznate aktivnosti daje sigurnost osobi čiji je svijet pun zabune.
- Ponudite svom prijatelju da od više pjesama izabere onu koju želi ili mu omogućite da pleše: izbor može djelovati osnažujuće na osobe koje žive s demencijom.
- Svi imamo dobre i loše dane; budite svjesni raspoloženja osobe.
- Shvatite da osoba može biti pretjerano stimulirana, stoga pripazite na znakove iritacije ili uznemirenosti. Neke osobe koje žive s demencijom teško podnose buku.
- Pripazite na reakcije osobe na glazbu, jer glazba može kod vas oboje izazvati duboke emocije: uključujući suze i uspomene.

## Dodatna literatura i resursi

- **Knjižnica organizacije Dementia Australia**  
Posjetite: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Obitelj i prijatelji su važni**  
Posjetite: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **Zajednice koje su prijateljski raspoložene prema oboljelima od demencije**  
Posjetite: [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

## Daljnje informacije

Dementia Australia nudi podršku, informacije, obrazovanje i savjetovanje.

**Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom: 1800 100 500**

**Za pomoć tumača: 131 450**

**Posjetite našu web stranicu: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**