

Совети за планирање активности: музика

Овој лист за помош дава совети за вклучување во музички активности со некој што има деменција. Секој што живее со деменција е уникатен, па кога ги разгледувате овие совети, земете ги предвид способностите на личноста, влијанието што деменцијата го има врз нив и нивните симптоми.

Музиката релаксира. Може да поттикне убави спомени и чувства на смиреност и сигурност. Тоа може да биде корисно одвлекување на вниманието од стресот и да помогне да се смири некој што живее со деменција. Може да помогне да се подобри расположението на една личност.

Еве неколку совети како да уживате во музиката со вашиот пријател или роднина.

1. Опустете се и слушајте заедно

Честопати најефективната музика за да се опушти некој е музиката што му е позната.

Слушањето музика заедно може да стане начин на комуникација. Понекогаш помага да се генерираат специфични спомени поврзани со таа музика. Може да обезбеди можност за воведување нежно движење, плескање со рацете, тапкање со стапалата или да обезбеди време за релаксирање за масажа на раце, рамења или стапала како дел од редовен ритуал.

Заедно можете да уживате во многу видови на релаксирачка и позната музика, вклучувајќи:

- YouTube видеа на нивниот омилен изведувач
- компилации на класична музика
- радио
- услуги за музика преку интернет
- ЦД-а.

2. Фокусирајте се на познатото и пронајдете ја вистинската музика

Луѓето најчесто најдобро се поврзуваат со музиката што ја слушале како деца или како млади возрасни, честопати поттикнувајќи ги да се присетат на работи од минатото. Обидете се да ја пронајдете омилената песна на вашиот пријател од пред години: можеби од одреден изведувач или група, религиозна песна, мелодија, детска песна или песна поврзана со значајни луѓе или одреден период од нивниот живот. Обидете се да го користите и пуштате жанрот на музика што е блиска до нивната историја и културно потекло.

3. Пејте заедно

Обидете се да пеете на позната песна или пејте без снимена музика. Изберете омилените песни за да ги пеете заедно. Би можеле да пеете додека помагате во секојдневните задачи како миење садови или туширање.

4. Движете се и танцувајте заедно

Обидете се да се движите заедно на музиката. Поставете се пред нив, држете се за раце и нишајте се од страна на страна. Заедничкото танцување е добро, особено ако вашиот пријател или роднина уживал во танцувањето. Не мора да бидете експерт. Само забавувајте се додека се движите заедно.

5. Поканете ги пријателите да учествуваат

Поканете пријатели кои што пеат или свират на музички инструменти да ве посетат и да настапат во живо. Можеби имате и деца во семејството кои уживаат да изведуваат музика или да пеат.

Може да плескате или да чукате со нозете, да импровизирате со предмети за домаќинството или едноставни музички инструменти што секој може да ги користи за да се вклучи.

Прашајте пријател или член на семејството дали може да создаде збирка на музика во која личноста може да ужива.

6. Присуствувајте на концерти или музички групи

Обидете се да присуствувате на концерти, ако има познат/а пејач/ка, бенд или музичка група во која може да ужива вашиот пријател. Јавете се на вашиот локален центар на заедницата или музички и хорски групи за да видите што има.

Општи совети

- Создавањето рутина на познати активности обезбедува доверба кога нечиј свет е збунувачки.
- Понудете избор на неколку песни или опција за танцување: имањето избор може да биде поттик за некој што живее со деменција.
- Сите ние имаме некои денови кои се подобри од другите; бидете свесни за расположението на личноста.
- Разберете дека некој може да биде претерано стимулиран, затоа барајте знаци на иритација или нервоза. Некои луѓе кои живеат со деменција патат од бучава ако е премногу гласна.
- Бидете внимателни на реакцијата на музиката, бидејќи таа може да ви разбуди длабоки емоции и на двајцата: вклучувајќи солзи и спомени.

Дополнително читање и ресурси

- **Библиотечна услуга на Деменција Австралија (Dementia Australia)**
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/library
- **Семејството и пријателите се важни**
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- **Заедници погодни за деменција**
Посетете ја веб-страницата: dementiafriendly.org.au

Понатамошни информации

Деменција на Австралија (Dementia Australia) нуди поддршка, информации, образование и советување.

**Национална линија за помош за деменција
(National Dementia Helpline): 1800 100 500**

За јазична помош: 131 450

Посетете ја нашата веб-страница: dementia.org.au