

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, rymowaną 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
- **Rodzina i przyjaciele są ważni**
Odwiedź: dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- **Społeczności przyjazne osobom z demencją**
Odwiedź: 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