

Các gợi ý để lập kế hoạch hoạt động: âm nhạc

Tờ trợ giúp này đưa ra các gợi ý để tham gia vào các hoạt động âm nhạc với người bị chứng sa sút trí tuệ. Mỗi người bị chứng sa sút trí tuệ mỗi khác nhau, vì vậy khi đọc những gợi ý này, hãy cân nhắc khả năng của người đó, tác động của chứng sa sút trí tuệ đối với họ và các triệu chứng của họ.

Âm nhạc là hình thức thư giãn. Nó có thể khuyến khích những kỷ niệm đẹp và cảm giác bình tâm và an ninh. Nó có thể là cách phân tâm hữu ích khỏi sự căng thẳng và giúp ổn định cho người đang sống chung với chứng sa sút trí tuệ. Nó có thể giúp cải thiện tâm trạng của một người.

Dưới đây là một số gợi ý về cách thưởng thức âm nhạc với bạn bè hoặc người thân của quý vị.

1. Cùng thư giãn và lắng nghe

Thường thì âm nhạc hiệu quả nhất để giúp một người thư giãn là loại âm nhạc quen thuộc với họ.

Nghe nhạc cùng nhau có thể trở thành một cách giao tiếp. Đôi khi nó giúp tạo ra những ký ức cụ thể gắn liền với âm nhạc đó. Nó có thể tạo cơ hội để có cử động nhẹ nhàng, vỗ tay, gõ chân hoặc cung cấp thời gian thư giãn để xoa bóp tay, vai hoặc chân như một phần của trình tự thông thường.

Quý vị có thể cùng nhau thưởng thức nhiều thể loại nhạc thư giãn và quen thuộc, bao gồm:

- Video YouTube của nghệ sĩ họ yêu thích
- tuyển tập nhạc cổ điển
- radio
- các dịch vụ phát thanh âm nhạc
- CD.

2. Tập trung vào phần quen thuộc và tìm bản nhạc phù hợp

Mọi người thường có mối liên quan tốt nhất đến âm nhạc mà họ đã nghe khi còn nhỏ hoặc khi còn là thanh niên, thường khiến họ nhớ lại những điều trong quá khứ. Cố gắng tìm bài hát yêu thích của người bạn từ nhiều năm trước: có thể là của một nghệ sĩ hoặc ban nhạc cụ thể, một bài hát tôn giáo, giai điệu, bài đồng dao hoặc bài hát liên quan đến những người quan trọng hoặc một thời điểm cụ thể trong cuộc đời họ. Cố gắng sử dụng và chơi thể loại âm nhạc phù hợp với lịch sử và nền tảng văn hóa của họ.

3. Cùng nhau hát

Hãy thử hát theo một bài hát quen thuộc hoặc hát mà không cần bản nhạc đã thu sẵn. Chọn những bài hát yêu thích để hát cùng nhau. Quý vị có thể hát trong khi đang giúp làm các công việc hàng ngày như rửa bát đĩa hoặc đi tắm.

4. Di chuyển và khiêu vũ cùng nhau

Hãy cùng nhau thử di chuyển theo âm nhạc. Đứng trước mặt họ, nắm tay và lắc lư từ bên này sang bên kia. Khiêu vũ cùng nhau là điều tốt, đặc biệt nếu người bạn hoặc người thân của quý vị từng thích khiêu vũ. Quý vị không cần phải là một chuyên gia. Chỉ vui đùa di chuyển cùng nhau.

5. Mời bạn bè tham gia

Mời những người bạn hát hoặc chơi nhạc cụ đến thăm và biểu diễn trực tiếp. Quý vị cũng có thể có con cái trong gia đình thích biểu diễn âm nhạc hoặc ca hát.

Quý vị có thể vỗ tay hoặc nhịp bàn chân, chế bằng các món đồ gia dụng hoặc nhạc cụ đơn giản mà bất kỳ ai cũng có thể sử dụng để tham gia.

Hỏi bạn bè hoặc thành viên gia đình xem họ có thể tạo một bộ sưu tập nhạc mà người đó có thể thích thưởng thức không.

6. Tham dự các buổi hòa nhạc hoặc nhóm văn nghệ

Hãy thử tham dự các buổi hòa nhạc, nếu có ca sĩ, ban nhạc hoặc nhóm văn nghệ quen thuộc mà bạn của quý vị có thể thích. Liên lạc với trung tâm cộng đồng địa phương của quý vị hoặc các nhóm âm nhạc và hợp xướng để xem những gì đang diễn ra.

Các gợi ý tổng quát

- Tạo thói quen có những hoạt động quen thuộc để mang lại sự an tâm khi thể giới của người đó đang xáo trộn.
- Đề nghị lựa chọn một vài bài hát hoặc chọn khiêu vũ: sự lựa chọn có thể giúp cho người bị chứng sa sút trí tuệ được quyền chủ động.
- Tất cả chúng ta đều có những ngày tốt đẹp hơn những ngày khác; nhận thức được tâm trạng của người đó.
- Hiểu được rằng một người có thể bị kích thích quá mức, vì vậy hãy tìm kiếm các dấu hiệu kích thích hoặc kích động. Một số người bị chứng sa sút trí tuệ phải vật vờ với tiếng ồn quá lớn.
- Hãy cảnh giác những phản ứng với âm nhạc, bởi vì nó có thể khơi dậy những cảm xúc sâu sắc cho cả hai người: bao gồm cả nước mắt và kỷ niệm.

Bài đọc thêm và các nguồn tài liệu

- **Dịch vụ thư viện về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc**
Truy cập: dementia.org.au/library
- **Gia đình và bạn bè quan trọng**
Truy cập: dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- **Cộng đồng thân thiện với người bị chứng sa sút trí tuệ**
Truy cập: dementiafriendly.org.au

Thông tin thêm

Dementia Australia cung cấp hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn.

**Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc:
1800 100 500**

Để được trợ giúp về ngôn ngữ: 131 450

Truy cập trang mạng của chúng tôi: dementia.org.au