

# Συμβουλές για τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων: μουσική

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο παρέχει συμβουλές για τη συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες μαζί με κάποιον που έχει άνοια. Κάθε άτομο με άνοια είναι μοναδικό, επομένως όταν μελετάτε αυτές τις συμβουλές, λάβετε υπόψη τις ικανότητες του ατόμου, τις επιπτώσεις που έχει η άνοια σε αυτό και τα συμπτώματά του.

Η μουσική είναι χαλαρωτική. Μπορεί να ενθαρρύνει όμορφες αναμνήσεις και συναισθήματα ηρεμίας και ασφάλειας. Μπορεί να είναι μια χρήσιμη απόσπαση της προσοχής από την πίεση και να βοηθήσει κάποιον με άνοια να ηρεμήσει. Μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της διάθεσης ενός ατόμου.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για το πώς να απολαμβάνετε μουσική με το φίλο ή το συγγενή σας.

## 1. Χαλαρώστε και ακούστε μαζί

Συχνά η πιο αποτελεσματική μουσική για να χαλαρώσει κάποιος είναι η μουσική που του είναι γνώριμη.

Το να ακούτε μουσική μαζί μπορεί να γίνει ένας τρόπος επικοινωνίας. Μερικές φορές βοηθά στην ανάκληση συγκεκριμένων αναμνήσεων που συνδέονται με αυτή τη μουσική. Μπορεί να προσφέρει την ευκαιρία να κάνετε απαλές κινήσεις, να χτυπήσετε παλαμάκια, να χτυπήσετε τα πόδια σας ρυθμικά ή να προσφέρει χρόνο για χαλάρωση με μασάζ στα χέρια, τους ώμους ή τα πόδια ως μέρος μιας συνηθισμένης τελετουργίας.

Μαζί μπορείτε να απολάσετε πολλά είδη χαλαρωτικής και γνώριμης μουσικής, όπως:

- Βίντεο του αγαπημένου του καλλιτέχνη στο YouTube
- συλλογές κλασικής μουσικής
- ραδιόφωνο
- υπηρεσίες μουσικής συνεχούς ροής
- CD.

## 2. Επικεντρωθείτε στα γνώριμα και βρείτε τη σωστή μουσική

Οι άνθρωποι συχνά σχετίζονται καλύτερα με τη μουσική που άκουγαν όταν ήταν παιδιά ή νέοι, που συχνά τους παρακινεί να θυμούνται πράγματα από το παρελθόν. Προσπαθήστε να βρείτε το αγαπημένο τραγούδι του φίλου σας πριν από χρόνια: ίσως από έναν συγκεκριμένο καλλιτέχνη ή συγκρότημα, ένα θρησκευτικό τραγούδι, μια μελωδία, ένα παιδικό τραγούδι ή ένα τραγούδι που σχετίζεται με σημαντικούς ανθρώπους ή μια συγκεκριμένη στιγμή της ζωής του. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε και να παίξετε το είδος της μουσικής που ανταποκρίνεται στην ιστορία και την πολιτιστική του προέλευση.

## 3. Τραγουδήστε μαζί

Δοκιμάστε να τραγουδήσετε μαζί ένα γνωστό τραγούδι ή τραγουδήστε χωρίς ηχογραφημένη μουσική. Επιλέξτε αγαπημένα τραγούδια για να τραγουδήσετε μαζί. Μπορεί να τραγουδάτε καθώς βοηθάτε στις καθημερινές δραστηριότητες, όπως το πλύσιμο των πιάτων ή το ντους.

## 4. Κινηθείτε και χορέψτε μαζί

Προσπαθήστε να κινηθείτε μαζί με τη μουσική. Σταθείτε μπροστά του, κρατήστε τα χέρια του και κινηθείτε από τη μια πλευρά στην άλλη. Είναι καλό να χορεύετε μαζί, ειδικά αν ο φίλος ή ο συγγενής σας συνήθιζε να απολαμβάνει τον χορό. Δεν χρειάζεται να είστε ειδικός. Απλά διασκεδάστε χορεύοντας μαζί.

## 5. Προσκαλέστε φίλους να λάβουν μέρος

Προσκαλέστε φίλους που τραγουδούν ή παίζουν μουσικά όργανα να έρθουν για επίσκεψη και να παίξουν ζωντανά. Μπορεί επίσης να έχετε παιδιά στην οικογένεια που τους αρέσει να παίζουν μουσική ή να τραγουδούν.

Μπορείτε να κουνήσετε ή να χτυπήσετε ρυθμικά τα πόδια σας, να αυτοσχεδιάσετε με αντικείμενα του σπιτιού ή απλά μουσικά όργανα που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθένας για να συμμετέχει.

Ρωτήστε έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας εάν μπορεί να φτιάξει μια μουσική συλλογή που μπορεί να απολαύσει το άτομο.

## 6. Παρακολουθήστε συναυλίες ή μουσικά συγκροτήματα

Δοκιμάστε να παρακολουθήσετε συναυλίες, εάν υπάρχει ένας γνωστός τραγουδιστής, συγκρότημα ή μουσικό γκρουπ που μπορεί να αρέσει στο φίλο σας. Επικοινωνήστε με το κοινοτικό κέντρο ή μουσικά γκρουπ και χορωδίες της περιοχής σας για να δείτε τι έχουν στο πρόγραμμα.

## Γενικές συμβουλές

- Η δημιουργία μιας ρουτίνας γνώριμων δραστηριοτήτων παρέχει επιβεβαίωση όταν ο κόσμος κάποιου είναι μπερδεμένος.
- Προσφέρετε την επιλογή καναδυό τραγουδιών ή την επιλογή να χορέψετε: η ύπαρξη επιλογής μπορεί να ενδυναμώσει κάποιον με άνοια.
- Όλοι έχουμε κάποιες μέρες που είναι καλύτερες από άλλες· να λαμβάνετε υπόψη τη διάθεση του ατόμου.
- Κατανοήστε ότι κάποιος μπορεί να πάθει υπερδιέγερση, οπότε αναζητήστε σημάδια εκνευρισμού ή διέγερσης. Κάποιοι άνθρωποι με άνοια δεν αντέχουν το θόρυβο όταν είναι πολύ δυνατός.
- Να προσέχετε τις αντιδράσεις στη μουσική, γιατί η μουσική μπορεί να προκαλέσει βαθιά συναισθήματα και στους δύο σας: όπως δάκρυα και αναμνήσεις.

## Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- **Υπηρεσία βιβλιοθήκης του οργανισμού Dementia Australia**  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Η οικογένεια και οι φίλοι είναι σημαντικοί**  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **Κοινότητες φιλικές προς την άνοια**  
Επισκεφθείτε το δικτυακό τόπο: [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

## Περισσότερες πληροφορίες

Ο οργανισμός Dementia Australia προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλευτική.

**Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια: 1800 100 500**

**Για γλωσσική βοήθεια: 131 450**

**Επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**