



MUZYKA PRZECIW DEMENCJI

**PRZEWODNIK TESTOWANIA DLA
OPIEKUNÓW SENIORÓW ZALEŻNYCH
CIERPIĄCYCH NA CHOROBY OTĘPIENNE**

KILKA SŁÓW WSTĘPU

IDEA

Badania naukowe wskazują, że muzyka może przynieść szereg korzyści seniorom cierpiącym na Alzheimera lub demencję. Muzyka Przeciw Demencji to pomysł wsparcia opiekunów w tym, by regularnie słuchali muzyki podczas wspólnych sesji muzycznych.

Cele projektu:

- **Wykorzystanie dobroczynnego wpływu muzyki** – muzyka stymuluje funkcje poznawcze seniorów. Poprawia pamięć i kontakt z otoczeniem, obniża poziom lęku oraz poprawia samopoczucie.
- **Ułatwienie opieki dotychczasowym opiekunom** – dzięki muzyce możliwe jest uspokojenie lub aktywizacja seniora
- **Stworzenie sieci wsparcia** – zaangażowanie osób, które do tej pory nie brały udziału w sprawowaniu opieki. Budowanie relacji pomiędzy młodymi osobami a seniorami zależnymi.

TESTOWANIE INNOWACJI

Muzyka Przeciw Demencji to innowacja społeczna, która wymaga sprawdzenia w praktyce. Do testowania zapraszamy opiekunów seniorów zależnych cierpiących na choroby otępienne, którzy będą chcieli wypróbować tworzone przez nas materiały i podzielić się swoimi doświadczeniami.

Testowanie składa się z czterech kroków:

- 1** Opiekunowie seniorów zależnych otrzymują stworzony przez nas scenariusz sesji oraz zestawy muzyczne na CD
- 2** Przeprowadzają sesje muzyczne (raz - kilka razy w tygodniu), obserwują, notują reakcje i spostrzeżenia
- 3** W trakcie testowania notują, które utwory najlepiej działają na ich seniorów - w ten sposób powstaje spersonalizowana lista utworów
- 4** Po zakończeniu testowania spotykają się z nami po to, by podzielić się spostrzeżeniami, przekazać swoje opinie i pomysły

CHOROBY OTĘPIENNE

O CHOROBACH OTĘPIENNYCH

Otępienie jest ogromnym problemem zdrowotnym i społecznym, który w najbliższych latach będzie bardzo szybko narastać. W Polsce, według szacunkowych danych ten problem zdrowotny dotyczy ok. pół miliona osób. Do roku 2030 ta liczba najprawdopodobniej się podwoi, co jest zgodne z trendem światowym. Natomiast do 2050 roku liczba chorych na Alzheimera na świecie ma się potroić.

Choroba otępienna ma charakter postępujący, co oznacza, że nie możemy oczekiwać powrotu do poprzedniego stanu chorego – możemy natomiast wpłynąć na to, aby podopieczny jak najdłużej funkcjonował na obecnym poziomie poznawczym. Sukcesem terapeutycznym jest więc już sam fakt, że choroba rozwija się wolniej.

SYTUACJA W POLSCE

W naszym kraju, zgodnie z raportem *Sytuacja osób chorych na Alzheimera w Polsce*, „brakuje przemyślanego programu, specjalnie adresowanego do szczególnych potrzeb osób z demencją. Niewystarczająca liczba domów opieki dziennej lub krótkoterminowej skazuje rodzinę na wyzwania, które trudno sobie wyobrazić osobie bez takich doświadczeń. Opieka wiąże się z kosztami psychologicznymi, fizycznymi, społecznymi i ekonomicznymi. Pomoc państwa, jeśli w ogóle dostępna, jest niewystarczająca, raczej symboliczna, i nie obejmuje wszystkich potrzebujących takiej pomocy chorych i ich opiekunów rodzinnych.”

Choroba otępienna oznacza stale postępującą zależność od członków rodziny, ogranicza możliwość kontaktu z otoczeniem, pogarsza jakość życia oraz relacje z rodziną i przyjaciółmi. Powoduje stygmatyzację. Na poziomie rodziny prowadzi często do izolowania osób młodych od cierpiących na demencję i chorobę Alzheimera.

Nic nie wskazuje na to, aby sytuacja opiekunów i osób chorych miała w najbliższym czasie radykalnie się poprawić. W tej sytuacji szczególnie istotne wydaje się prowadzenie działań oddolnych, a przez to bardziej efektywnych ekonomicznie, o wyższej skuteczności. Chcielibyśmy, aby Muzyka Przeciw Demencji - także dzięki udziałowi opiekunów i wsparciu - stała się właśnie takim rozwiązaniem.

DLACZEGO MUZYKA?

Zdecydowana większość ludzi lubi słuchać muzyki. Jest to czynność przyjemna, relaksująca, praktykowana zarówno w samotności, jak i w sytuacjach społecznych. Muzyka łagodzi obyczaje, pomaga stworzyć przyjemną atmosferę, przywołuje wspomnienia... a czasami nawet porywa do tańca!

Dodatkowo, słuchanie muzyki przynosi także wiele korzyści seniorom cierpiącym na choroby otępienne, w szczególności:

- ▶ **poprawia samopoczucie** – pozwala na rozładowanie napięć, redukcję lęku i frustracji,
- ▶ **pozwała na stymulowanie procesów poznawczych** zaburzonych u osoby z otępieniem,
- ▶ **wpływa na poprawę stanu fizycznego chorego** – stymuluje ruch (przy klaskaniu, tupaniu itp.), układ fizjologiczny (ciśnienie tętnicze krwi, częstotliwość pracy serca, przemianę materii); osoby na późniejszych etapach choroby otępiennej mają bardzo silną potrzebę ruchu, opiekunowie skarżą się na bezcelowe zachowania chorych, np. wędrowanie - muzyka umożliwia chorym zredukowanie ich silnej potrzeby stymulacji fizycznej, a przez to daje również wytchnienie opiekunom,
- ▶ **wspiera aktywność** - osoby, która często jest oceniana przez opiekuna jako pozbawiona zainteresowań, apatyczna, niechętna do działań w rzeczywistości, z racji objawów choroby, jakimi są zaburzenia pamięci, osoba po prostu nie pamięta, co ją kiedyś interesowało,
- ▶ **redukuje ból** aż na trzy różne sposoby – stymuluje powstawanie endorfin, odwraca uwagę od nieprzyjemnych doznań, obniża poziom stresu co prowadzi do rozluźnienia mięśni,
- ▶ **zwiększa wrażliwość chorego**, czyli wpływa na aktywizację emocjonalną,
- ▶ **jest narzędziem dla opiekuna również na późniejszych etapach choroby**, gdy nie są już skuteczne inne formy wpływania na podopiecznego,
- ▶ **jest także źródłem wiedzy o chorym** - co jest szczególnie istotne w przypadku osób z postępującą afazją, którym trudno jest zwerbalizować emocje, uczucia i potrzeby.

Muzyka może pomagać opiekunom sprawującym opiekę, dzięki modulowaniu nastroju seniora. Słuchanie muzyki nie wymaga dużego zaangażowania czasowego, ani żadnych umiejętności, dlatego mogłyby brać w nim udział osoby młode, które dotychczas nie towarzyszą seniorom. Wspólne sesje muzyczne mogą być sposobem pogłębienia relacji (także tych międzypokoleniowych).

Proponowana metoda może być stosowana w dowolnym – dogodnym dla opiekuna i podopiecznego – miejscu i czasie. I może przynieść pozytywne rezultaty przy stosunkowo niewielkim wysiłku ze strony opiekuna i pacjenta.

Muzyka Przeciw Demencji nie jest w sensie ścisłym terapią, ponieważ nie zakłada udziału wykwalifikowanego terapeuty. Jest to działanie znacznie prostsze i w żadnym wypadku nie może zastąpić już stosowanych metod leczenia, zarówno farmakologicznego, jak i pozafarmakologicznego. To działanie należy traktować uzupełniająco wobec już obecnie stosowanych metod terapii.

TRUDNOŚCI

Muzyka ma moc przywoływania wspomnień, dzięki czemu uruchamia różne obszary w mózgu, co jest zjawiskiem bardzo korzystnym. Nie można jednak wykluczyć, że przywołane wspomnienie okaże się smutne, bolesne, nieprzyjemne - należy wówczas działać empatycznie, być blisko, rozmawiać, wspierać. A jeśli muzyka się nie spodoba seniorowi - można ją po prostu zmienić.

Duża grupa osób starszych cierpi na ubytek słuchu. W przypadku osób słabo słyszających metoda może nie odnieść spodziewanego efektu. Dodatkowo, ten utrudniony odbiór muzyki może być frustrujący dla pacjentów. Należy wówczas rozważyć słuchanie muzyki z wykorzystaniem słuchawek.

PRZECIWWSKAZANIA DO SŁUCHANIA MUZYKI

Medycznym przeciwwskazaniem dla słuchania muzyki jest bardzo rzadko spotykana choroba zwana padaczką muzykogenną. Istnieje także mała grupa osób zupełnie niewrażliwych na muzykę. Poza tymi bardzo rzadkimi przypadkami, można swobodnie słuchać muzyki dla przyjemności oraz dla zdrowia.

TESTOWANIE INNOWACJI

CEL I SENS TESTOWANIA

Muzyka Ptzeiw Demencji to pomysł, który wymaga przetestowania w praktyce, sprawdzenia w realnych warunkach życia seniorów i opiekunów. Bardzo zależy nam na opiniach wszystkich testujących - na ich podstawie dopracujemy koncepcję i elementy innowacji. Testowanie trwać będzie przez 4 tygodnie, w lipcu 2018 r.

ELEMENTY INNOWACJI

Podczas testowania prosimy o zwracanie uwagi na wszystkie elementy pomysłu, na to, w jaki sposób odpowiadają na potrzeby, czy są wygodne w użyciu. Są to:

- podręcznik dla opiekuna
- scenariusz sesji muzycznej
- sposób notowania efektów
- zestawy muzyczne na CD
- sposób komunikowania się podczas testowania
- tworzenie spersonalizowanych list utworów

ZBIERANIE OPINII I UWAG

Pomysły i uwagi, które pojawią się podczas testowania, prosimy notować podczas lub po zakończeniu każdej sesji muzycznej. Dodatkowo, w połowie testowania chcemy spotkać się na żywo po to, by usłyszeć, jak ono przebiega, i wprowadzić ewentualne modyfikacje. Na zakończenie testowania chcielibyśmy spotkać się jeszcze raz, żeby zebrać opinie oraz przeprowadzić ankietę.

WSZYSTKIE UWAGI I POMYSŁY SĄ WAŻNE!

Bardzo zależy nam na wszystkich uwagach, opiniach i spostrzeżeniach - zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Dzięki nim będziemy mogli dopracować nasz pomysł i dostosować go do potrzeb tak, by w przyszłości służył jak najlepiej wszystkim zainteresowanym.

PLAN TESTOWANIA

Testowanie innowacji zostało zaplanowane na 4 tygodnie lipca 2018 r.

TYDZIEŃ I

Spotkanie rozpoczynające testowanie

Otrzymanie podręcznika i zestawów muzycznych

Pierwsze sesje muzyczne

Przygotowanie do sesji

Przeprowadzenie sesji - obserwowanie reakcji i wybór najlepiej działającej muzyki

Notowanie spostrzeżeń

TYDZIEŃ II

Kontynuowanie sesji muzycznych

Przeprowadzenie sesji - obserwowanie reakcji i wybór najlepiej działającej muzyki

Notowanie spostrzeżeń

TYDZIEŃ III

Spotkanie w połowie testowania

Zebranie spostrzeżeń, odpowiedź na potrzeby

Kontynuowanie sesji muzycznych

Przeprowadzenie sesji - muzyka staje się nawykiem, codzienną rutyną

Notowanie spostrzeżeń

TYDZIEŃ IV

Kontynuowanie sesji muzycznych

Przeprowadzenie sesji - muzyka staje się nawykiem, codzienną rutyną

Notowanie spostrzeżeń

Spotkanie na zakończenie testowania

Przekazanie opinii i opowiedzenie o doświadczeniach - na spotkaniu i w ankiecie

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

PRZED PIERWSZĄ SESJĄ

Pomyśl przez chwilę, jaka muzyka będzie idealna dla Twojego seniora. Interesujące są szczególnie te piosenki i wykonawcy, których słuchał w dzieciństwie oraz w latach młodości. Celem jest znalezienie piosenek, które senior lubi i które budzą w nim żywe wspomnienia.

MUZYCZNE WSKAZÓWKI

Pobudź swoją wyobraźnię i pamięć, kończąc poniższe zdania. Jeśli senior nie może sam odpowiedzieć, postaraj się zrobić to w jego imieniu:

- Moja ulubiona piosenka to:
- Pierwsza piosenka, którą pamiętam z dzieciństwa:
- Piosenka, którą potrafię zagwizdać, to:
- Mój ulubiony wykonawca z młodości to:
- Piosenki, które śpiewała mi mama, to:
- Moja ulubiona audycja radiowa to:
- Moja ulubiona piosenka ogniskowa to:
- Mój ulubiony film/serial to:
- Instrument, na którym potrafię grać, to:
- Moi najbliżsi sądzą, że moja ulubiona muzyka to:
- W moim domu znaleźć można płyty takich wykonawców, jak:
- Piosenka związana z ważnymi wydarzeniami w moim życiu to:

ZESTAWY MUZYCZNE

Przygotowaliśmy 20 zestawów z muzyką, na 10 płytach CD. Czas trwania muzyki w każdym zestawie to około 20 minut. Posłuchaj ich wspólnie z seniorem, aby sprawdzić, które gatunki, utwory lub wykonawcy najbardziej mu się podobają.

Dostarczone zestawy muzyczne potraktuj jako punkt wyjścia, a nie zamkniętą całość. Na końcu tego dokumentu znajdziesz informacje, gdzie samodzielnie możesz szukać utworów muzycznych.

Muzyka rozrywkowa (płyta 1, płyta 2, płyta 3, płyta 10)

To piosenki z różnych lat, najbardziej znane i lubiane. Przepiękne piosenki Mieczysława Fogga, Ireny Santor, Sławy Przybylskiej oraz wielu innych wykonawców pozwolą wrócić wspomnieniami do dawnych lat i wprawią w doskonały nastrój.

Muzyka ogniskowa, biesiadna i patriotyczna (płyta 5, płyta 6, płyta 9)

To piosenki, które wszyscy doskonale znamy, ponieważ bardzo często śpiewaliśmy je wspólnie, np. przy ognisku lub na przyjęciach rodzinnych. Część utworów jest w wersji instrumentalnej – jest to zabieg celowy, muzyka instrumentalna w szczególności sposób uruchamia pamięć, ponieważ stymuluje do „dośpiewywania” brakujących słów w głowie.

Muzyka klasyczna (płyta 6)

Spośród ogromnej ilości utworów muzyki klasycznej wybraliśmy takie, które mogą być znane seniorom oraz wprowadzać ich w stan relaksu.

Muzyka filmowa (płyta 7, płyta 8)

Na dwóch płytach znaleźć można najbardziej charakterystyczne tematy muzyczne ze starych polskich filmów i seriali, np. Czterdziestolatek, Alternatywy 4, Czwerej pancerni i pies. Jeden zestaw poświęcony jest filmom ze świata, np. Bonanza, 7 wspaniałych, Różowa Pantera.

DŁUGOŚĆ I CZĘSTOTLIWOŚĆ SESJI

Czas rozpoczęcia sesji oraz jej długość powinna być dopasowana do rytmu dnia, samopoczucia seniora oraz możliwości seniora i opiekuna. Zachęcamy, żeby starać się słuchać regularnie - codziennie lub co kilka dni, wtedy można liczyć na najlepsze efekty.

ĆWICZENIA RUCHOWE

Sesje muzyczne nie muszą być statyczne. Dobrym sposobem na wykorzystanie wspólnego czasu podczas słuchania jest aktywizacja fizyczna seniora poprzez dodanie do sesji prostych "ćwiczeń", np:

- klaskania w rytm muzyki,
- kołysania się, bujania rękami, a nawet
- wspólnego tańczenia

Tak samo jak w przypadku wyboru muzyki, zwróćmy uwagę na nastrój i preferencje seniora. Ćwiczenia ruchowe powinny być dla niego przyjemnością!

SESJA KROK PO KROKU

KROK 1: PRZYGOTOWANIE

Przygotuj sprzęt grający, na którym chcesz odtwarzać muzykę.

Zwróć uwagę na jakość dźwięku - trzaski i szумы nie będą pomagać.

Przygotuj słuchawki, jeśli uważasz, że będą pomocne w dobrym odbiorze muzyki.

Wybierz płytę i zestaw muzyczny, który chcesz odtworzyć.

UWAGA

Poziom głośności powinien być dostosowany do potrzeb seniora.

Nie powinno się włączać muzyki, o której wiadomo, że może wprowadzić seniora w zły nastrój, pogorszyć jego samopoczucie.

KROK 2: SŁUCHANIE MUZYKI

Podczas odtwarzania muzyki obserwuj reakcję seniora i w razie potrzeby, reaguj na nią.

Podczas słuchania możesz zastosować aktywne formy - proste ćwiczenia ruchowe. Proponujemy korzystać z muzyki w sesjach po 20 minut (codziennie lub w rytmie dostosowanym do możliwości) - tyle mniej więcej trwa odsłuchanie muzyki z jednego zestawu muzycznego z dołączonych płyt CD.

UWAGA

Należy unikać nagłej zmiany lub wyłączenia utworu - jeżeli chcemy przełączyć utwór na inny, powinniśmy raczej stopniowo ściszyć go, aż dźwięk zaniknie i dopiero wówczas przełączyć na inny utwór.

KROK 3: PO SESJI

Jeśli to możliwe, zapytaj seniora o odczucia podczas słuchania (szczegółowe informacje nt. zbierania informacji zwrotnej w dalszej części dokumentu).

W przypadku gdyby muzyka uruchomiła wspomnienia - wykorzystaj to jako szansę na rozmowę, pogłębienie relacji.

UWAGA

Warto notować uwagi i spostrzeżenia na bieżąco, zwłaszcza szczególne reakcje na konkretne utwory - zarówno pozytywne, jak i negatywne. Pomoże to dobierać muzykę do kolejnych sesji.

OCENA DZIAŁANIA MUZYKI

INFORMACJE ZWROTNE OD SENIORA

Jeśli choroba pozwala na porozmawianie z seniorem i zebranie jego wrażeń/odczuć osobiście, to gorąco do tego zachęcamy. Bezpośrednie informacja zwrotna może znacząco pomóc nam w rozpoznaniu wpływu, jaki muzyka wywiera na osoby biorące udział w testowaniu. Stanowi też świetne uzupełnienie obserwacji opiekunów zapisywanych na oddzielnym arkuszu. Zbieranie wrażeń seniorów będzie się odbywać na dwóch etapach. Przed włączeniem muzyki i rozpoczęciu testowania opiekunowie będą zadawać pytanie wstępne, które pozwoli określić osobie starszej, jak czuje się w obecnej sytuacji. Po wyłączeniu muzyki opiekun zada serię pytań, które pomogą zebrać wrażenia seniora odnośnie do przesłuchanych utworów i potencjalnych zmian, które mogły zajść. Zachęcamy do przeprowadzania ankiety przy każdej sesji muzycznej.

O CO MOŻNA ZAPYTAĆ

- Jak się czujesz w tym momencie? (dopytujmy się zarówno o samopoczucie psychiczne, jak i fizyczne)
- Po przeprowadzeniu sesji muzycznej zadaj seniorowi następujące pytania i zanotuj odpowiedzi:
- Jak się czujesz po przesłuchaniu tej muzyki?
- Co Ci się podobało w tej muzyce?
- Która piosenka podobała Ci się najbardziej? Po uzyskaniu informacji warto dopytać się o przyczynę: Dlaczego?
- Co Ci się w nie podobało w tej muzyce?
- Która piosenka podobała Ci się najmniej? Dlaczego?
- Na co masz ochotę teraz?

ZMIANA ZACHOWAŃ

Oprócz deklaracji seniora związanych ze słuchaniem muzyki, warto obserwować jego zachowania. Ten sposób może być także jedyną metodą oceny efektu w przypadku chorego w stopniu średnim i głębokim, kiedy nie ma już możliwości swobodnej rozmowy.

Zmiana zachowań może dotyczyć efektów bieżących oraz długotrwałych - te drugie będziemy oceniać na koniec testowania na podstawie oddzielnej ankiety.

MUZYKA DLA OPIEKUNÓW

WYTCNIENIE I REGENERACJA SIŁ

Opieka nad chorym z otępieniem to ciężka i wyczerpująca psychicznie praca, związana ze zmaganiem się z sytuacjami wykraczającymi poza dotychczas znane doświadczenia. Opiekun, który spędza cały czas z chorym, jest narażony na wiele chorób somatycznych i psychicznych. Aby im zapobiec, powinien zadbać o wsparcie w opiece nad chorym i starać się zadbać o siebie: o redukcję swojego stresu, zmęczenia i przytłoczenia.

Muzyka może mu w tym pomóc, tak samo dobroczynnie wpływając na ukojenie lęków, złości, wyciszenie, regenerację sił.

Do zneutralizowania stresu polecana jest przede wszystkim muzyka instrumentalna, klasyczna czy orientalna. Według badań, muzyka relaksacyjna może pomóc zneutralizować aż do 65% stresu.

Zachęcamy, żeby w podobnej częstotliwości jak dla swojego seniora, zorganizować sesje muzyczne dla siebie samego. Można słuchać tej samej muzyki, która została przygotowana na płytach CD - o ile trafia w nasze gusta. Jeśli nie, postarajmy się znaleźć inną muzykę budzącą nasze pozytywne emocje lub po prostu muzykę relaksacyjną.

JAK TO PRZEPROWADZIĆ W PRAKTYCE?

- Postaraj się znaleźć czas w ciągu dnia, kiedy będziesz mieć spokój - np. 15 czy 20 minut.
- Wybierz utwory, które lubisz i które są spokojne, ale nie smutne (możesz zacząć od płyty 6 z muzyką klasyczną).
- Nie słuchaj zbyt głośno muzyki.
- Podczas słuchania muzyki staraj się odprężyć, oderwać od codziennej gonitwy myśli.

ZESTAWY MUZYCZNE

PŁYTA 1

ZESTAW 1

1. Pierwszy siwy włos - Marta Mirska (4:49)
2. Pamiętasz była jesień - Sława Przybylska (4:10)
3. Gdy mi Ciebie zabraknie - Ludmiła Jakubczak (3:15)
4. Jadę do Ciebie tramwajem - Zbigniew Kurtycz (3:20)
5. Do Ciebie szłam - Kalina Jędrusik (3:27)
6. W małym kinie - Mieczysław Fogg (3:23)

ZESTAW 2

7. Marina - Chór Czejanda (2:38)
8. Most na rzece Kwai - Janusz Gniatkowski (2:40)
9. Wesoły pociąg - Marta Mirska (2:56)
10. Mambo italiano - Natasza Zylska (2:19)
11. Miłość Ci wszystko wybaczy - Marta Mirska (3:39)
12. Bella bella donna - Janusz Gniatkowski (2:39)

PŁYTA 2

ZESTAW 3

1. Cicha woda - Zbigniew Kurtycz / Barbara Dunin (2:25)
2. Kochać - Piotr Szczepanik (3:41)
3. Kasztany - Natasza Zylska (3:50)
4. Każdemu wolno kochać - Jerzy Połomski (2:54)
5. Historia jednej znajomości - Czerwone gitary (3:02)
6. Miłość jak wino - Eleni (3:10)

ZESTAW 4

7. Gdzie się podziały tamte prywatki - Wojciech Gąssowski (3:19)
8. Bajo bongo - Natasza Zylska (2:24)
9. Przyjdzie na to czas - Violetta Villas (3:56)
10. Bo z dziewczynami - Jerzy Połomski (3:50)
11. Prześliczna Wiolonczelistka - Skaldowie (3:07)
12. Ach jak przyjemnie - Irena Santor (2:47)

PŁYTA 3

ZESTAW 5

1. Dwudziestolatki - Maciej Kossowski (2:22)
2. No bo ty się boisz myszy - Czerwone Gitary (2:03)
3. Trzynastego - Kasia Sobczyk (2:59)
4. Chłopiec z gitarą - Karin Stanek (2:45)
5. Nie bądź taki szybki Bill - Kasia Sobczyk (2:12)
6. Rudy rydz - Helena Majdaniec (3:20)
7. Wala Twist - Filipinki (2:32)

ZESTAW 6

8. Augustowskie noce - Maria Koterbska (3:13)
9. Złoty pierścionek - Rena Rolska (3:40)
10. Powróćmy jak za dawnych lat - Sława Przybylska (3:20)
11. Mój pierwszy bal - Kalina Jędrusik (3:14)
12. Tych lat nie odda nikt - Irena Santor (1:53)
13. Serduszko puka w rytmie cha-cha - Maria Koterbska (3:17)

ZESTAWY MUZYCZNE

PŁYTA 4

ZESTAW 7

1. Karczmareczka (3:10)
2. Głęboka studzienka - Malwina Mielcarek, Bartosz Kornacki (3:28)
3. Tokaj (3:09)
4. Komu dzwonią (3:43)
5. Hej bystra woda (2:01)
6. Hej tam pod lasem - Krzysztof Krawczyk (2:20)

ZESTAW 8

7. Zagraj nam piękny cyganie - Krzysztof Krawczyk (4:05)
8. Płonie ognisko w lesie (2:50)
9. Upływa szybko życie (3:07)
10. Płonie ognisko (3:20)
11. Gdybym miał gitarę (3:22)
12. Zagraj nam piękny cyganie - wersja akordeonowa (4:17)

PŁYTA 5

ZESTAW 9

1. Szła dziewczeczka - Tyta band (2:40)
2. My cyganie - Krzysztof Krawczyk (3:19)
3. Hej sokoły (Na zielonej Ukrainie) - Misart (4:17)
4. Jarzębino czerwona - Dorota Bębenek (3:51)
5. Wszystkie rybki - Monika Boras (3:18)
6. Szła dziewczeczka - wersja akordeonowa (4:41)

ZESTAW 10 (INSTRUMENTALNY)

7. Komu dzwonią (3:43)
8. Przybyli ułani pod okienko (3:20)
9. Marianna (3:53)
10. Przepijemy naszej babci (1:54)
11. Góralu, czy ci nie żal (2:32)
12. Cicha woda - Misart (3:20)

PŁYTA 6

ZESTAW 11

1. Peer Gynt No. 1 Opus 46 - Edward Grieg (3:34)
2. Nocturne No. 2 Opus 9 - Fryderyk Chopin (4:29)
3. Cztery pory roku, op.8, wiosna "allegro" - Antonio Vivaldi (3:20)
4. Adagio G-mol na orkiestrę smyczkową i organy - Tomaso Albinoni (8:38)
5. Pieśń weneckiego gondoliera - Felix Mendelssohn (2:45)

ZESTAW 12

6. Koncert na flet, harfę i orkiestrę w tonacji C-dur, K. 299 (K. 297c), II. Andantino - W.A. Mozart (8:21)
7. Kwintet klarnetowy w tonacji A-dur, K 581 - 2 Larghetto - W.A. Mozart (6:41)
8. Koncert klarnetowy A-dur, k 622 II "adagio" - W.A. Mozart (7:01)

ZESTAWY MUZYCZNE

PŁYTA 7

ZESTAW 13

1. Czterdziestolatek (czołówka) – Andrzej Rosiewicz (2:25)
2. Zmiennicy (czołówka) - Przemysław Gintrowski (2:42)
3. Alternatywy 4 (czołówka) - Jerzy Matuszkiewicz (1:22)
4. Poszukiwany, poszukiwana (czołówka) - Jerzy Matuszkiewicz (1:36)
5. Stawka większa niż życia (czołówka) - Jerzy Matuszkiewicz (1:08)
6. Janosik (czołówka) - Jerzy Matuszkiewicz (3:00)
7. Ballada (z filmu 07 zgłoś się) - Grzegorz Markowski (3:35)
8. Kariera Nikodema Dyzmy - Piotr Marczewski (1:24)
9. Czterdziestolatek (motyw gwizdany) - Andrzej Rosiewicz (1:02)

ZESTAW 14

10. Polskie drogi – Andrzej Kurylewicz (2:39)
11. Daleko od szosy (czołówka) – Piotr Marczewski (2:23)
12. Walc (z filmu Trędowata) – Wojciech Kilar (4:51)
13. Walc (z filmu Ziemia obiecana) – Wojciech Kilar (3:26)
14. Walc Barbary (Noce i dnie) - Waldemar Kazanecki (2:14)

PŁYTA 8

ZESTAW 15

1. Vabank - Henryk Kuźniak (4:36)
2. CK Dezerterzy - muzyka filmowa - Gyorgy Selmeczy (1:31)
3. Jak rozpętałem drugą wojnę światową (Róża i bez) – Andrzej Żarnecki (2:52)
4. Motyw z filmu Nie lubię poniedziałku - Jerzy Matuszkiewicz (1:58)
5. Wojna Domowa - Jerzy Matuszkiewicz (1:02)
6. Podróż za jeden uśmiech - Jerzy Matuszkiewicz (1:29)
7. Stawiam na Tolka Banana - Ballada o Tolku Bananie - Jerzy Matuszkiewicz (1:37)
8. Czterej pancerni i pies - Deszcze niespokojne – Edmund Fetting (3:46)

ZESTAW 16

9. The Enterteiner - Scott Joplin (3:34)
10. Marsz żandarmów (z filmu Żandarm z St. Tropez) - Raymond Lefèvre (2:27)
11. Motyw z filmu Bonanza - Ray Evans, Jay Livingstone (2:28)
12. Temat z filmu Różowa Pantera - Henry Marcini (2:38)
13. Główny motyw (z filmu Ojciec chrzestny) - Nino Rota (2:51)
14. Walc wiedeński (z filmu Ojciec chrzestny) - Nino Rota (4:29)
15. Motyw z filmu Dawno temu w Ameryce - Ennio Morricone (4:18)
16. Temat z filmu Siedmiu wspaniałych - Elmer Bernstein (5:41)

ZESTAWY MUZYCZNE

PŁYTA 9

ZESTAW 17

Chór Filharmonii Narodowej i Orkiestra
Filharmonii Narodowej

1. Mazurek Dąbrowskiego (2:36)
2. Hejnał z Wieży mariackiej w Krakowie (0:37)
3. Ostatni mazur (Jeszcze jeden mazur dzisiaj) (3:32)
4. Hej strzelcy, wraz (Marsz strzelców) (1:52)
5. Pojedziemy na łów (1:39)
6. Rozkwitały pąki białych róż (3:31)
7. O mój rozmarynie rozwijaj się (4:17)
8. Czerwone maki na Monte Cassino (4:28)

ZESTAW 18

Chór Filharmonii Narodowej i Orkiestra
Filharmonii Narodowej

9. Pałacyk Michła (3:05)
10. Hej chłopcy, bagnet na broń (2:08)
11. Przybyli ułani pod okienko (pieśń
czwartego szwadronu) (2:16)
12. Płynie Wisła, płynie (1:14)
13. Piękna nasza Polska cała (1:28)
14. Miała baba koguta (1:17)
15. Góralu, czy ci nie żal (3:26)
16. Ty pójdiesz górą (2:36)
17. W saskim ogrodzie (1:36)
18. Pije Kuba do Jakuba (1:15)
19. Sto lat (0:40)

PŁYTA 10

ZESTAW 19

1. Czy pamiętasz tę noc w Zakopanem -
Marian Demar - Mikuszewski (3:22)
2. Na pierwszy znak - Hanka Ordonówna (3:27)
3. To ostatnia niedziela - Mieczysław Fogg
(3:21)
4. Złociste chryzantemy - Janusz Popławski
(3:06)
5. Rebeka - Zofia Terne (3:06)
6. Tyle miłości - Eugeniusz Bodo (3:04)
7. Ada to nie wypada - Albert Harris (2:53)

ZESTAW 20

8. Baby - Eugeniusz Bodo (2:48)
9. Tylko we Lwowie - Albert Harris (3:05)
10. Umówiłem się z nią na dziewiątą - Albert
Harris (2:59)
11. Sex Appeal - Albert Harris (3:08)
12. Tango Milonga - Chór Dana (3:03)
13. Całuję Twoją dłoń Madame - Aleksander
Żabczyński (3:01)
14. Już taki jestem zimny drań - Mieczysław
Fogg (2:48)

MŁODE POKOLENIE

NIE TYLKO TY

Muzyka może być idealnym uzupełnieniem spotkań rodzinnych. Gdy ktoś przychodzi w odwiedziny – pamiętaj, że możecie wspólnie posłuchać muzyki. Jeśli masz taką okazję, zaproś młode osoby spośród rodziny i znajomych do wspólnych sesji muzycznych.

Jeśli masz takie młode osoby w swoim otoczeniu - możesz poprosić je, aby poszukały dla seniora większej ilości utworów muzycznych. Piosenki można znaleźć np. w serwisie Youtube, Spotify oraz wielu innych – przydatna lista znajduje się na końcu dokumentu.

Ponieważ osoby, których senior nie widzi na co dzień, mogą mieć większą siłę perswazji – pomyślcie o tym, aby w ramach słuchania muzyki zrealizować jeszcze dodatkowe zadania. Ten czas, w którym ktoś towarzyszyć będzie seniorowi, wykorzystaj do swoich potrzeb.

INSPIRACJE DO WYKORZYSTANIA PRZEZ OSOBY ZAPROSZONE PRZEZ OPIEKUNA

Słuchając muzyki, porozmawiajcie o wspomnieniach z lat młodości. Na przykład o tym, jaki był ten pierwszy raz... Pierwsze wspomnienie? Pierwsze samodzielne wakacje? Pierwszy pocałunek? Pierwsza praca? Pierwszy wyjazd za granicę? Dzieląc się wspomnieniami, senior będzie ćwiczyć pamięć, a dla reszty rodziny będzie to idealna okazja, aby dowiedzieć się czegoś więcej. Zwłaszcza, jeśli nigdy wcześniej nie zadawaliście takich pytań.

Zróbcie sobie święto! Niech to nie będzie słuchanie połączone z ziewaniem, ale wielka impreza! Można trochę potańczyć, można trochę pośpiewać, można dobrze się bawić. Pomyśl chwilę, jak to zorganizować. Co sprawi seniorowi największą radość? Możesz np. ładnie się ubrać na to spotkanie. Możesz zaprosić bliskich na wspólne wydarzenie. Przede wszystkim pamiętaj jednak, aby to, co zorganizujesz, nie przysporzyło więcej pracy codziennemu opiekunowi.

ŹRÓDŁA MUZYKI

PLAYLISTY DLA SENIORÓW CIERPIĄCYCH NA DEMENCJĘ LUB ALZHEIMERA

Słuchanie muzyki jako lekarstwa jest znacznie bardziej popularne w krajach zachodnich niż w Polsce. Dostępne są różnego rodzaju listy utworów dla naszej grupy seniorów:

Lista: **Movie Lovers Classical**

<https://open.spotify.com/user/aarpmusic/playlist/2cQeHtzRFGIxo0DvfRy73D>

Zawiera 10 bardzo znanych utworów muzyki klasycznej. Wśród nich bardzo spokojne kompozycje Mozarta, Mendelssohna, Gershwina, ale również monumentalny Wagner. Dwa najbardziej znane utwory na tej liście to: Aria Torreadora z opery Carmen oraz Bolero.

Lista: **Gentle Caregiving**

<https://open.spotify.com/user/aarpmusic/playlist/2YKs5WBBURluZctxlLwp3k>

Lista pełna jest światowych przebojów muzyki pop i rock. Wśród wykonawców znalazło się miejsce na Johny'ego Casha, króla muzyki country, Eltona Johna – super gwiazdy muzyki pop, czy Erica Claptona. Wszystkie piosenki śpiewane są w języku angielskim.

Lista: **Big Band/Jazz Caregiving**

<https://open.spotify.com/user/aarpmusic/playlist/2mzZfDLg6dSjxwbxt1B2wU>

Jest to playlista dla osób zamiłowanych w słuchaniu jazzu. Znajdują się tu klasyczne jazzowe kompozycje Duke'a Ellingtona, Dave'a Brubecka, czy Wintona Marsalisa. Swym głosem czaruje sam Frank Sinatra, a do tańca przygrywa niejedna bigbandowa orkiestra.

Lista: **Uplifting Classical**

<https://open.spotify.com/user/aarpmusic/playlist/3NDwpjN7PDkDhKKBAVLHhm>

Jest tutaj i Bach, i Mozart i Beethoven oraz wielu innych znamienitych kompozytorów. Pochodzą z różnych epok, więc muzyka nie powinna się nikomu dłużyć. Wspólnym mianownikiem utworów jest to, że są jednocześnie klasyczne i uspokajające. Nie tylko dla koneserów.

AMERYKAŃSKA PLAYLISTA

Na wielu serwisach amerykańskich pojawia się lista dziesięciu najpopularniejszych utworów, idealnych dla seniorów cierpiących na Alzheimera lub demencję.

1. "Singing in the Rain" - Gene Kelly
2. "You Are My Sunshine" - Jimmie Davis
3. "Somewhere Over the Rainbow" - Judy Garland
4. "Amazing Grace" - Various Artists
5. "Moon River" - Henry Mancini and Johnny Mercer or Andy William
6. "I Want to Hold Your Hand" - The Beatles
7. "Blue Suede Shoes" - Elvis Presley
8. "You Make Me Feel So Young" - Frank Sinatra
9. "Stand by Me" - Ben E. King
10. "What a Wonderful World" - Louis Armstrong

INNE MIEJSCA Z MUZYKĄ

Ogromna ilość muzyki znajduje się w serwisach: **youtube.com**, **spotify.com**, **deezer.com**. Są to legalne źródła, z których korzystać można bezpłatnie. Chociaż dominuje tam muzyka anglosaska to oferta polskojęzyczna jest również bardzo bogata.

Serwis **staremelodie.pl** zawiera mnóstwo informacji na temat dawnej polskiej muzyki, w szczególności: listy wykonawców, teksty piosenek. Natomiast w komentarzach znaleźć można sporo linków do przydatnych materiałów, podobnych utworów, etc.

Warto także odwiedzić lokalną **bibliotekę**, są one obecnie bardzo dobrze wyposażone i mogą mieć interesujące zbiory muzyczne. Można także **wymieniać się płytami** z innymi opiekunami. Warto poprosić młodszych członków rodziny o przygotowanie dodatkowych zestawów.

INSPIRACJA DLA PROJEKTU

Oprócz inspiracji muzycznych, warto zainspirować się działaniami fundacji **Music and Memory** (www.musicandmemory.org), która propaguje słuchanie muzyki z seniorami i dzieli się wieloma doświadczeniami oraz inspirującymi materiałami.

KOMUNIKACJA W TRAKCIE TESTOWANIA

Zachęcamy do komunikowania się z nami i z innymi testującymi w trakcie testowania.

Na potrzeby testowania zapraszamy na grupę na Facebooku:

Muzyka Przeciw Demencji - Testowanie Innowacji

<https://www.facebook.com/groups/278591579373431/>

oraz Fanpage na Facebook:

<https://www.facebook.com/Muzyka-przeciw-demencji-2044470085793882/>

można też wpisać w wyszukiwarkę: **Muzyka Przeciw Demencji**

i kontaktować się przez e-mail lub telefon:

Krzysztof Kolski

krzysiek.kolski@wp.pl

790-01-03-01

Małgorzata Rycharska

grycharska@gmail.com

570-508-632

Projekt Muzyka Przeciw Demencji jest testowany w ramach Generatora Innowacji. Sieci Wsparcia realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” i finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.