

OPRAVDU HUDBA LÉČÍ?

„Hudba uvolňuje ducha a okřídluje myšlenky.“

Friedrich Nietzsche

Jestli je tomu skutečně tak, posoudí každý sám, ale u nás ve „Čtyřlístku“ jsme o tom více než přesvědčeni. Minimálně jednou měsíčně se u nás konají skupinové muzikoterapie s různými vystupujícími. Také lze terapii uskutečnit individuální formou s aktivizační pracovnící u jednotlivého klienta.

Muzikoterapie je terapeutický přístup, který se snaží využít hudbu a zvuky k podpoře fyzického, psychického a sociálního zdraví. Hudba je jako uklidňující lék, který zmírňuje příznaky úzkosti a deprese, snižuje vnímání bolesti, stimuluje kognitivní funkce a může podporovat paměť, zejména u lidí s demencí nebo Alzheimerovou chorobou. V některých případech může při poslechu oblíbených melodií dojít ke chvilkovému zlepšení komunikace mezi klientem a například personálem či rodinou.

Muzika v nás nějakým způsobem vyvolává emoce či vzpomínky, a proto jsou naprosto v pořádku projevy radosti, štěstí, ale i pláče či smutku. A při takovýchto našich muzikoterapiích se mnoho našich klientů sejde se svými vrstevníky, a v záplavě zmiňovaných emocí si vybaví vesnické zábavy v hospodách či bály v městských sálech, na které rádi vzpomínají. Mají v paměti, jak protancovali střevíce a byli v tu chvíli šťastní.

Snažíme se, aby byla hudba v Domově co nejvíce dostupná a obohatila tak život seniorů. Pomocí interního rozhlasu pouštíme písničky na přání či hrajeme k narozeninám klientů.

Aktivizační pracovníci například využívají různé hudební nástroje při rytmických cvičeních nebo tleskání k podpoře koordinace a pohyblivosti, zatímco fyzioterapeutky využívají hudební doprovod během skupinového kondičního cvičení k podnícení fyzické aktivity. Vzhledem k tomu, že klidné melodie pomáhají s relaxací a meditací, budou se různé úryvky pouštět i v našem Snoezelenu, jehož výstavba je již v procesu. Každý má rád jiný žánr, jeden poslouchá klasickou hudbu, jiný zase chodil na „Big beaty“ a další miluje rock. Avšak ne nadarmo se říká, že hudba spojuje všechny generace. V rámci spolupráce při návštěvě nejedné mateřské školy nám děti zazpívaly písničky, které se ve školce naučily a naši klienti zpívali s radostí s nimi.

Jsme rádi, že máme možnost díky muzikoterapii investovat do kvality života starších lidí a posilovat jejich celkovou pohodu.

Domov se zvláštním režimem „Čtyřlístek“

