



Playlist  
for Life



Zacznij  
już  
dziś!



# Muzyka dla osób z demencją

Poznaj zalety osobistych list utworów i sposoby utrzymywania więzi dzięki muzyce

# Zalety osobistej listy utworów

Playlist for Life to organizacja charytatywna zajmująca się muzyką i demencją. Badania naukowe prowadzone od ponad 20 lat wykazały, że słuchanie osobistej listy utworów może poprawić jakość życia osób z demencją. Słuchanie muzyki, która ma osobiste znaczenie, niesie z sobą wiele korzyści psychologicznych, więc przygotowanie własnej listy utworów jest korzystne dla wszystkich.

Osobiste listy utworów mogą:

- zmniejszać niepokój;
- poprawiać nastrój;
- ułatwiać wykonywanie trudnych czynności;
- przywoływać wspomnienia, które pomagają rodzinom i opiekunom utrzymać więź z osobą z demencją.

Więcej informacji na temat roli sztuki w poprawie zdrowia i dobrostanu osób z demencją zawiera raport Światowej Organizacji Zdrowia: [playlistforlife.org.uk/who-report-on-dementia](https://www.playlistforlife.org.uk/who-report-on-dementia)



## Na dobry początek

Muzyka jest wszędzie – to część naszej codzienności. Twoja osobista lista utworów jest wyjątkowa jak Ty, więc powinna zawierać muzykę, która przywołuje miłe wspomnienia lub pozytywne emocje.

Znalezienie odpowiednich utworów przypomina tworzenie ścieżki dźwiękowej z własnego życia. Początek jest tak łatwy jak słuchanie muzyki czy śpiewanie. Czy znasz jakieś piosenki, które przywołują wspomnienia? Zapisz ich tytuły. Już jesteś na dobrej drodze, by przygotować osobistą listę utworów.

Aby odkryć więcej muzyki o osobistym znaczeniu, skorzystaj z naszych bezpłatnych materiałów, takich jak tematy do rozpoczęcia rozmowy na końcu niniejszej broszury. W naszej witrynie znajdziesz mnóstwo darmowych zasobów, które pomagają na każdym etapie – od wyszukiwania piosenek po skuteczne korzystanie z muzyki i wprowadzanie listy utworów do codziennej rutyny.

[playlistforlife.org.uk/resources](https://www.playlistforlife.org.uk/resources)

“

Playlist for Life to coś wspaniałego. Pozwala wybrać piosenki z całego życia – utwory, które mają osobiste znaczenie lub budzą wspomnienia. Gdy jest mi smutno lub źle, Malcolm włącza moją listę utworów, a ja tańczę, skaczę i jest cudownie.

Carol

“

Dzięki liście utworów David odzyskuje mowę i śpiewa piosenki, których słucha. Widzę, że bardzo mu się to podoba i odzyskuje energię. Moim zdaniem playlisty to świetny pomysł dla osób z demencją, które czasami zapominają, kim są i co im się kiedyś podobało.

Sandra



Rozłóż ulotkę, aby poznać przydatne tematy do rozmowy, które ułatwiają przygotowanie osobistej listy utworów.

# Właścicielem tej listy utworów jest:

Przedstawione poniżej tematy do rozpoczęcia rozmowy ułatwią przygotowanie osobistej listy utworów.

Ta lista utworów może być przeznaczona dla Ciebie lub kogoś innego.

Najważniejszą rzeczą jest wybranie muzyki, która ma osobiste znaczenie dla słuchacza.

## Wspomnienia z młodości (silne wspomnienia ukształtowane w wieku 10–30 lat)

Czy znasz jakieś piosenki, które przypominają Ci o młodości?



Utwór

Wspomnienia

## Melodie z imprez

Które utwory zawsze podrywają Cię do tańca lub śpiewania?



Utwór

Wspomnienia

## Wyjątkowe i przełomowe chwile

Które piosenki przywołują wyjątkowe wspomnienia z Twojego życia?



Utwór

Wspomnienia

## Hobby, zainteresowania i przekonania

Czy są jakieś utwory muzyczne, które sprawiają, że myślisz o grupie ludzi, do której należysz?



Utwór

Wspomnienia

## Piosenki z dzieciństwa

Czy znasz jakieś rymowanki lub piosenki z ulubionego programu telewizyjnego dla dzieci?



Utwór

Wspomnienia

## Wakacje

Które piosenki przypominają Ci o ulubionych wakacjach?



Utwór

Wspomnienia

## Ważne miejsca

Jakie piosenki przypominają Ci o rodzinnej miejscowości?



Utwór

Wspomnienia

## Motywy z programów telewizyjnych

Czy znasz jakieś programy TV z motywami muzycznymi, które zawsze będziesz pamiętać?



Utwór

Wspomnienia

## Ważne osoby

Pomyśl o kimś, kto jest dla Ciebie ważny. Jakie piosenki przypominają Ci o tej osobie?



Utwór

Wspomnienia

## Pamiętne koncerty

Które utwory przypominają Ci o najlepszym w życiu koncercie muzycznym?



Utwór

Wspomnienia

Gdy już zbierzesz piosenki, postaraj się słuchać listy utworów jak najczęściej. Najlepiej jest robić to wspólnie, wykorzystując słuchanie jako okazję do bliskości i rozmowy.

Zalecamy, aby każda sesja trwała około 30 minut, jej ale efekty mogą się utrzymywać znacznie dłużej. Zanotuj wszystkie reakcje na poszczególne utwory. Może to ułatwić znalezienie kolejnych

piosenek i dodanie ich do listy utworów.

Podczas słuchania korzystaj z urządzenia, które jest dla Ciebie najłatwiejsze w obsłudze. Może to być odtwarzacz MP3 lub płyt CD – wspólne śpiewanie może być wspaniałym przeżyciem. Jeśli jakiś utwór powoduje niezadowolenie, możesz zakończyć sesję i usunąć tę piosenkę z listy utworów.

Więcej informacji na temat osobistych list utworów znajdziesz na stronie [playlistforlife.org.uk](https://playlistforlife.org.uk)



@PlaylistForLifeUK



@PlaylistForLifeUK

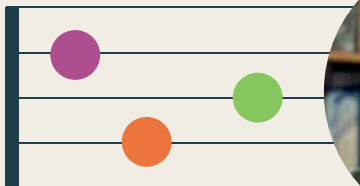


@PlaylistForLife



Wyszukaj „playlistdementia”

# Jak to się zaczęło



Sally Magnusson założyła organizację Playlist for Life w 2013 roku po tym, gdy zaobserwowała korzystny wpływ muzyki na dobrostan swojej matki cierpiącej na demencję.



Moja matka zawsze śpiewała. Kiedy jej kontakt z rzeczywistością zaczął się rozluźniać, zauważyliśmy, że jej więź z muzyką jest tak silna jak zawsze. Po śpiewaniu była bardziej aktywna. Wracała do znanego świata, który dawał jej poczucie przynależności. To przede wszystkim muzyka pozwalała mojej matce utrzymać z nami więź.

Nie był to jednak przypadek. Wyniki badań potwierdzają, że muzyka o osobistym znaczeniu dla słuchacza to uniwersalny klucz do uwolnienia indywidualności oraz wspierania bliskich osób i znajomych.

Moja rodzina przeżyła szczęśliwe chwile, włączając matce osobiste utwory. Mam nadzieję, że Playlist for Life przyniesie radość również Twojej rodzinie.

## Sally Magnusson

Założycielka, pisarka i dziennikarka radiowa

Zdjęcie: Derek Prescott

# Odkryj potęgę muzyki

Organizacja Playlist for Life korzysta z potęgi muzyki, aby pomagać wszystkim osobom z demencją, ich rodzinom i opiekunom.

Muzyka – pierwsze utwory taneczne, kołysanki z dzieciństwa czy motywy przewodnie z ulubionych programów TV – ma moc przenoszenia nas w czasie i przypominania nam o przeszłości. Dzielenie się piosenkami i wspomnieniami może pomóc osobom z demencją w utrzymaniu więzi z rodziną, przyjaciółmi i opiekunami.



Potęga muzyki jest niesamowita. Znalazienie utworów, dzięki którym nasz tata trochę wrócił do nas, było bardzo emocjonalnym, pozytywnym przeżyciem.

Fiona

## Zbuduj więź dzięki muzyce i przygotuj osobistą listę utworów

Odwiedź stronę [playlistforlife.org.uk](https://playlistforlife.org.uk), aby znaleźć więcej informacji i bezpłatnych materiałów.

Oferujemy także specjalistyczne szkolenia dla pracowników ochrony zdrowia i opieki społecznej.

Aby się z nami skontaktować, zadzwoń pod numer **0141 404 0683** lub wyślij e-maila na adres [info@playlistforlife.org.uk](mailto:info@playlistforlife.org.uk).