

Tworzenie ścieżki dźwiękowej swojego życia



**Music
brings
back
memories**

Jak opowiedzieć historię swojego
życia za pomocą muzyki



Potęga muzyki

Muzyka może pomóc osobom z demencją



Muzyka ma szczególne znaczenie neurologiczne, ponieważ stymuluje wiele części mózgu jednocześnie. Nawet w przypadku uszkodzenia niektórych partii mózgu muzyka może docierać do jego innych części.

Słuchanie muzyki o osobistym znaczeniu może ułatwić osobom z demencją wyciszenie niespokojnego umysłu, przynieść radość, a nawet sprawić, że czas będzie płynął szybciej.

Czy zdarzyło Ci się, że wysłuchany utwór muzyczny przeniósł Cię z powrotem do określonego momentu życia? A może piosenka w radiu przypomniała Ci o kimś wyjątkowym?



Playlist for Life to organizacja charytatywna zajmująca się muzyką i demencją. Badania naukowe prowadzone od wielu lat wykazały, że słuchanie osobistej listy utworów może poprawiać jakość życia osób z demencją i przynosić im radość.

Z tego podręcznika dowiesz się, jak przygotować spersonalizowaną listę utworów dla siebie lub bliskiej osoby.

Z tymi utworami są powiązane osobiste emocje. Wszystkie te melodie są ścieżką dźwiękową Twojego życia.

Na końcu tej broszury dowiesz się, jak muzyka może pomagać osobom z demencją. Więcej informacji można uzyskać na stronie www.playlistforlife.org.uk i pod numerem telefonu 0141 404 0683.

Czytaj dalej, aby utworzyć własną ścieżkę dźwiękową...

Na początek

Utwory, które przypominają Ci, skąd pochodzisz. Słynny lokalny zespół. Utwór, który zawsze można usłyszeć na imprezach. Hymny drużyn sportowych. Tradycyjne utwory taneczne.

Miejsce, w którym się rodzimy, skąd pochodzi nasza rodzina i gdzie dorastamy, ma wielki wpływ na naszą tożsamość. Niektóre utwory muzyczne natychmiast odnawiają więź z osobami pochodzącymi z tej samej miejscowości, a inne mają moc błyskawicznego przenoszenia nas do innego miejsca i czasu.

Czy znasz jakieś piosenki, które przypominają Ci, skąd pochodzisz, lub miejsce o specjalnym znaczeniu dla Ciebie?



Muzyczne wspomnienie

Utwór:
I belong to
Glasgow
Will Fyffe

“

Urodziłam się w Glasgow, a ta piosenka zawsze przypomina mi o rodzicach i dzieciństwie.

Catherine

Wpisz poniżej tytuły utworów i swoje wspomnienia – możesz wypełnić tylko jedno pole lub wszystkie. Jeśli chcesz, możesz przeskoczyć do następnej sekcji i później wrócić na tę stronę.

Utwór: *I belong to Glasgow, Will Fyffe*

Wspomnienie: *moja rodzinna miejscowość i rodzice*

Utwór:

Wspomnienie:

Utwór:

Wspomnienie:

Utwór:

Wspomnienie:

Twoje dzieciństwo

Kołysanki. Dziecięce rymowanki. Twój ulubiony utwór ze szkolnego chóru. Melodia, którą gwizdał Twój tata. Piosenki z podwórka. Muzyka religijna. Utwory sportowe. Piosenki harcerskie.

Niektóre utwory z dzieciństwa zostają z nami na zawsze. Muzyka otacza nas od urodzenia – są z nią powiązane nawet najwcześniejsze wspomnienia.

Muzyczne wspomnienie

Utwór:
We'll Meet Again
Vera Lynn

“

Kiedy wybuchła wojna, miałam 12 lat. Pamiętam, jak słuchałam tej piosenki z rodziną.

Mary



Czy znasz jakieś utwory, które przypominają Ci dzieciństwo?

Wpisz poniżej tytuły piosenek i swoje wspomnienia.

Utwór: *We'll Meet Again, Vera Lynn*

Wspomnienie: *słuchanie muzyki z rodziną*

Utwór:

Wspomnienie:

Utwór:

Wspomnienie:

Utwór:

Wspomnienie:

Wspomnienia z młodości

Nauka dowodzi, że między 10. a 30 rokiem życia nasz mózg gromadzi więcej wspomnień niż w innych okresach życia. Zjawisko to nazywamy reminiscencją.

Poszukiwanie muzycznych wspomnień z tego czasu prawdopodobnie przyniesie więcej wyników, nawet jeśli masz silne wspomnienia z innych okresów życia.

Znajdź swój okres reminiscencji

Rok urodzenia: Początek:

+ 10 =

Rok urodzenia: Koniec:

+ 30 =

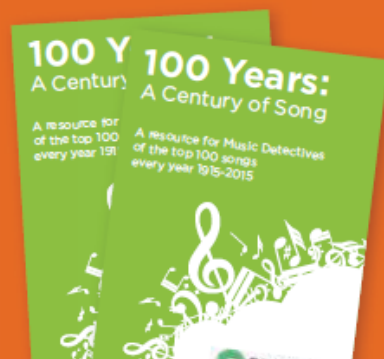
A może wybierzesz kilka utworów z tego okresu i wyszukasz je w „Księdze 100-lecia”?



Polecany materiał

Księga 100-lecia

Przygotowaliśmy listę 100 najlepszych utworów roku z lat 1915–2015. Można ją pobrać bezpłatnie ze strony www.playlistforlife.org.uk/the-100-years-book lub zakupić egzemplarz papierowy, dzwoniąc pod numer telefonu 0141 404 0683.



Wpisz poniżej tytuły piosenek i swoje wspomnienia.

Utwór: *In the Mood, Glenn Miller*

Wspomnienie: *czasy tańca*

Utwór:

Wspomnienie:

Utwór:

Wspomnienie:

Utwór:

Wspomnienie:

Wyjątkowe wspomnienia

Śluby. Rodzinne wakacje.
Przyjęcia urodzinowe.
Narodziny dziecka. Pierwsze koncerty. Uroczystości z okazji ukończenia szkoły. Nocne imprezy.

Muzyka jest często związana z uroczystościami, przełomowymi wydarzeniami i wyjątkowymi chwilami. Mogą to być utwory z pierwszego koncertu lub melodie, które zawsze podrywały Cię do tańca.

Jaka muzyka przypomina Ci o wyjątkowych wydarzeniach lub dobrej zabawie?



Utwór:
Amazed
Lonestar



Muzyczne wspomnienie



Mój mąż Malcolm często mi to śpiewa. To nasza piosenka weselna.
Carol

Wpisz poniżej tytuły piosenek i swoje wspomnienia.

Utwór: *Amazed, Lonestar*

Wspomnienie: *dzień naszego ślubu*

Utwór:

Wspomnienie:

Utwór:

Wspomnienie:

Utwór:

Wspomnienie:

Piosenki, które chce się śpiewać



Twoja piosenka z karaoke. Chwytna reklama radiowa. Ulubione melodie do samochodu. Motywy z programów telewizyjnych.

Wszyscy znamy utwory, które aż chce się śpiewać i tańczyć. Takie piosenki to świetne uzupełnienie ścieżki dźwiękowej Twojego życia.

Które utwory podrywają Cię do śpiewu lub tańca?

BBC Music Memories

Polecany materiał

Witryna internetowa BBC Music Memories zawiera wiele utworów muzycznych, które mogą stać się częścią ścieżki dźwiękowej Twojego życia. Strona jest dostępna pod adresem <http://musicmemories.bbcrewind.co.uk>

Wpisz poniżej tytuły piosenek i swoje wspomnienia.

Utwór: *Super Trouper*

Wspomnienie: *rodzinny wyjazd camperem do Hiszpanii*

Utwór:

Wspomnienie:

Utwór:

Wspomnienie:

Utwór:

Wspomnienie:

Ważne osoby

Rodzinne przeboje. Piosenki śpiewane przez rodziców. Melodie, którymi dzielą się znajomi. Muzyka przypominająca o wyjątkowych osobach.

Muzyka to świetny sposób, by budować więź z bliskimi. Może spróbujesz przywołać kogoś z pamięci dzięki muzyce?

Pomyśl o ważnej osobie ze swojego życia i wykonaj tę czynność:

- 1 Odpowiedz na pytania: czy jest jakiś utwór, który przypomina Ci o tej osobie? Jeśli tak, to dlaczego?
- 2 Wyślij SMS-a lub inną wiadomość do tej osoby, aby się umówić na rozmowę telefoniczną lub wideo. Poproś ją, aby zastanowiła się nad piosenką, która przypomina jej o Tobie.
- 3 Podczas rozmowy zagraj lub zaśpiewaj swoją piosenkę. Podziel się wspomnieniami o tej osobie i tą melodią. Czy ta osoba też pamięta tę piosenkę? Jaki utwór wybrała? Jakie są jej wspomnienia?



Muzyczne wspomnienie

Utwór:
The Air
I Breathe
The Hollies



““

Gdy zaczęliśmy randkować, Ian puszczał mi tę piosenkę przez telefon. To było bardzo romantyczne.

Lynda

Wpisz poniżej tytuły piosenek i swoje wspomnienia.

Utwór: *The Air I Breathe, The Hollies*

Wspomnienie: *pierwsze randki z Ianem*

Utwór:

Wspomnienie:

Utwór:

Wspomnienie:

Utwór:

Wspomnienie:

Twoja lista utworów



Gratulacje! Masz za sobą pierwsze kroki na drodze do stworzenia dźwiękowej swojego życia. Lista utworów jest też nazywana „playlistą”, stąd nazwa naszej organizacji – Playlist for Life (Playlist na całe życie).

Zrób listę wszystkich utworów na liście, zapisując ich tytuły poniżej. Jeśli masz dostęp do Internetu lub znasz kogoś, kto go ma, wpisz tytuły piosenek w naszej witrynie. Wyślemy Ci bezpłatną listę Twoich utworów w Spotify, której możesz słuchać na komputerze, smartfonie lub tablecie.

www.playlistforlife.org.uk/playlist-maker

Tytuł utworu	Wykonawca
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tytuł utworu

Wykonawca

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Jak słuchać listy utworów

Aby słuchać piosenek, nie musisz mieć nowych urządzeń. Skorzystaj z tego, co chcesz – płyty CD, kasyty i płyty gramofonowe wystarczą, jeśli w ten sposób zwykle słuchasz muzyki.

Porady techniczne i informacje o innych sposobach słuchania znajdziesz w naszej witrynie:

www.playlistforlife.org.uk/how-to-listen

Aby uzyskać pomoc przy tworzeniu listy utworów, skontaktuj się z nami:

✉ info@playlistforlife.org.uk

☎ 0141 404 0683

📘 facebook.com/playlistforlifeUK

Jak w pełni wykorzystać muzykę

Oto pięć wskazówek, które podpowiedzą Ci, jak i kiedy słuchać ścieżki dźwiękowej, aby wykorzystać neurologiczną moc oddziaływania osobistej muzyki.

Te sposoby zostały wypróbowane i przetestowane przez osoby z demencją.

1

Wspólne słuchanie

Możliwość wspólnego słuchania – osobiście lub przez telefon – to jedna z największych zalet osobistej ścieżki dźwiękowej. Warto dzielić się muzycznymi wspomnieniami z przyjaciółmi i bliskimi.



2

Chwila wytchnienia

Gdy masz ciężki dzień, lista utworów może Ci pomóc złapać oddech. Włącz muzykę i zrób 30 minut przerwy tylko dla siebie.



3

Przed trudnym zadaniem słuchaj muzyki przez pół godziny

Wyniki badań wskazują, że słuchanie listy utworów przez pół godziny przed trudnymi zadaniami może ułatwić wykonanie tych czynności.



4

Zabierz muzykę ze sobą

Jeśli możesz wychodzić z domu i masz odtwarzacz MP3, pamiętaj, że listę utworów możesz zabrać ze sobą, aby jej słuchać, gdzie i kiedy chcesz. Nie zapomnij o naładowaniu odtwarzacza!

5

Budowanie więzi z innymi

Rozmawianie o piosenkach na liście utworów to dobry sposób, aby przełamać lody, gdy rozmowa jest trudna.



Potęga
osobistej
muzyki dla
osób z
demencją



**Playlist
for Life**

my playlist



www.playlistforlife.org.uk

Playlist for Life, Govanhill Workspace, 69 Dixon Road, Glasgow G42 8AT
© 2021 Playlist For Life. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Organizacja charytatywna zarejestrowana pod numerem SC044072.