

21 listopada 2023

Terapeutyczna rola muzyki

Muzyka to potężna siła, która wywołuje silne emocje, przywołuje ciepłe wspomnienia i pozwala wyrazić siebie. Przy okazji obchodzonego dziś Święta Muzyki przypominamy także o jej terapeutycznej roli - szczególnie w pracy z osobami starszymi.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Tego rodzaju zajęcia dla seniorów mogą być prowadzone indywidualnie lub grupowo - w zależności od założonych celów terapeutycznych. Terapia może koncentrować się na słuchaniu muzyki (muzykoterapia receptywna), wprowadzając dodatkowo elementy relaksacji, technik reminiscencyjnych (odwoływanie się do doświadczeń i przeżyć uczestnika) i wyobrażeniowych. Może też przybierać bardziej aktywną formę: z wykorzystaniem śpiewu, gry na instrumentach, improwizacji muzycznych, wspólnego tworzenia piosenek czy tańca. Muzykoterapia z powodzeniem sprawdza się również w pracy z osobami z demencją, a wybór utworów często odzwierciedla kulturę, pokolenie i osobiste doświadczenia danej osoby.

Jakie korzyści może nieść za sobą wykorzystanie muzyki w terapii osób starszych? To między innymi: poprawa nastroju, redukcja poziomu lęku i napięcia emocjonalnego, łagodzenie fizjologicznych aspektów reakcji stresowej (jak np. obniżenie ciśnienia krwi), łagodzenie bólu, stymulacja funkcji poznawczych, aktywizacja fizyczna czy ułatwienie komunikacji z otoczeniem.

Muzykoterapia stanowi jedną z najbardziej popularnych form terapii zajęciowej. Korzystają z niej także - w różnej formie - podopieczni naszej [Dziennej Placówki Opieki i Aktywizacji](#). Kliknij i dowiedz się więcej na temat naszej Placówki!



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit