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 Niesamodzielnych 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

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – 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, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych 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 dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT