

## Muzikoterapija v DSO Ljubljana Bežigrad

V našem Domu se zavedamo pomena glasbe na človekovo telesno in duševno počutje, zato smo v zadnjem času temu posvetili več pozornosti. Pri svojem delu imamo sedaj na voljo dva predvajalnika glasbe in dvoje slušalk, ki so brezžične in jih povežemo z računalnikom. Na ta način lahko glasbo približamo stanovalcem, ki se manj vključujejo v aktivnosti in več časa preživijo v svojih sobah, v posteljah.

Glasba v ljudeh vzbudi veliko emocij, spremlja nas skozi veselje in žalost, ponuja nam zabavo in ples, sproži močna in globoka čustva, priključuje spomine in poveže ljudi. Veliko naših stanovalcev je veselih, ko slišijo glasbo. Velikokrat jih spomni na lepe dogodke iz preteklosti, zbudi prijetne občutke in pozitivno vpliva na njihovo počutje. Sama že od začetka svojega dela na skupini za demenco, ki jo vodim vsak dan, dajem določen poudarek glasbi. Vedno skrbim, da je v dnevnem prostoru na radiu izbrana radijska postaja, kjer se predvaja glasba, ki je stanovalcem blizu in jim je domača. To opazijo. Včasih radio ugasnem in preko računalnika predvajam glasbo narave - petje ptic, šum vode ali pomirjujočo instrumentalno glasbo. Najbolj se zabavamo ob zvokih ptic. Kar nekajkrat se je tudi kdo od mojih sodelavcev ustavil in resno spraševal, od kje se sliši ptice. Zelo radi, skoraj vsak dan, na skupini tudi zapojemo. Naučila sem se kar nekaj zame novih pesmi, ki so stanovalcem domače, zato se ob petju sprostijo, pesmi jih ponesejo v spomine. Večkrat povedo, katero pesem bi radi zapeli, vsak izmed njih ima kakšno njemu najljubšo.

Brezžične slušalke, ki jih povežem s prenosnim računalnikom, uporabljam zaenkrat večinoma jaz na skupini za demenco. Stanovalcem, ki se v aktivnosti ne zmorejo več vključevati in so pasivni, ponudim poslušanje glasbe. Prednost je, da lahko na računalniku izberem katerokoli glasbo želim in tako se lahko prilagodim vsakemu posebej. Od stanovalca poskušam izvedeti, kakšno glasbo rad posluša, včasih dobim namig svojcev. Nekdo je vse življenje poslušal klasično glasbo, drugi obožuje Slaka in tretji se najbolj sprosti ob starih slovenskih ljudskih pesmi v izvedbi kakšnega zbora. Če prisluhnem stanovalcu in ga spoznam, potem je lahko učinek veliko boljši. Slušalke so se izkazale kot odlične za stanovalko, ki je vsakodnevno prisotna na skupini za demenco, vendar jo zelo pogosto moti glasno govorjenje in hrup, zato postane nemirna, lahko celo zapusti skupino. Sedaj ji ponudim slušalke, ki si jih namesti kar sama, njen obraz se sprosti, ziba se, večkrat z njimi zapeše po prostoru in mrmra zraven melodijo.

Predvajalnika glasbe sta še bolj priročna, saj delujeta kjerkoli v Domu. Na njem je glasba različnih zvrsti, tako se za vsakega kaj najde. Skupaj s sodelavkami skušamo popestriti dneve stanovalcem, ki so zaradi slabega zdravstvenega stanja večino časa v postelji in so večkrat osamljeni ter bi si želeli poslušati glasbo. Opažamo, da so odzivi zelo pozitivni. Glasba jih pomirja in sprošča. Sama imam občutek kot da kmalu pozabijo na mojo bližino tako jih prevzame glasba. Takrat se za nekaj časa umaknem in se vrnem kasneje ter preverim, kako so se počutili, ali jim je bilo všeč.

Mislím, da pri vsem tem ne gre samo za glasbo. Stanovalca obiščemo v njegovi sobi, z njim se pogovorimo se mu nasmejeno in mu s svojo prisotnostjo in s tem, da smo si vzeli čas zanj, pokažemo, da nam je mar.

Špela Vozel

Strokovna delavka storitve