

AD-ARTS

**ALZHEİMER YA DA DEMANS HASTASI
BİREYLER İÇİN MÜZİK TERAPİSİ**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapisi nedir?

Müzik terapisi, Dünya Müzik Terapisi Federasyonu (DMTF) tarafından "müziğin ve unsurlarının yaşam kalitelerini , fiziksel, sosyal, iletişimsel, duygusal, entelektüel ve ruhsal sağlık ve refahlarını iyileştirmek ve en iyi hale getirmek isteyen bireyler, gruplar, aileler veya topluluklarla tıbbi, eğitimsel ve günlük ortamlara yönelik olarak gerçekleştirilen öğretimsel ve davranışsal faaliyetler olarak kullanılması" şeklinde tanımlanmaktadır. (WFMT, 2011).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapisi Nedir?

Müzik Terapisi, yakın ve tutarlı bir ilişki içinde kişiselleştirilmiş hedeflere ulaşmak için klinik ve kanıta dayalı olarak müziğin semptomları yönetmek, yaşam kalitesini iyileştirmek, fiziksel ve/veya psikososyal işlevi teşvik etmek ve/veya kronik veya akut sağlık sorunları olan hastalarda refahı (maneviyat dahil) desteklemek için, onaylanmış bir müzik terapi programını tamamlamış sertifikalı uzman bir profesyonel tarafından kullanımıdır.



Nitelikli müzik terapisti, bireylerin güçlü yönlerini ve ihtiyaçlarını değerlendirdikten sonra, müzik yaratma, şarkı söyleme, müziğe göre hareket etme ve / veya müzik dinleme dahil olmak üzere belirtilen tedaviyi sağlar.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapisi Nedir?

Bireylerin yetenekleri, yakın ve tutarlı bir ilişki içinde müzik ile ilgilenmeleriyle güçlendirilir ve hayatlarının diğer alanlarına aktarılır. Müzik terapisi, kendilerini kelimelerle ifade etmekte zorlananlara yardımcı olabilecek iletişim yolları da sağlar.

Müzik terapisi üzerine yapılan araştırmalar, aşağıdaki gibi birçok alanda etkinliğini desteklemektedir:

- ☐ Genel fiziksel rehabilitasyon ve hareket kolaylaştırıcı,
- ☐ İnsanların tedavilerine dahil olma motivasyonlarını artırmak,
- ☐ Danışanlara ve ailelerine duygusal destek sağlamak,
- ☐ Duyguların ifade edilmesi için bir çıkış yolu sağlamak.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapisinin Temel Amaçları

Müzik terapisinin amacı, hastanın ihtiyaçlarını karşılayan hedeflere ulaşmaktır. Hastanın eksik olduğu alanlara göre tedavi, motor fonksiyonun, sosyal becerilerin, duyguların ve koordinasyonun iyileştirilmesine yardımcı olabilir. Hastada kendini ifade etmeyi ve gelişmeyi teşvik etmeyi amaçlar.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapisinin Temel Amaçları

Bu bireyin müzikle nasıl büyüdüğü değişir. Müzik, beyni başka hiçbir terapinin yapamayacağı şekilde uyarma gücüne sahiptir. Bir terapist, fiziksel bir durumdan muzdarip bir hasta üzerinde çalışırken, ses ve ritim, zamanlanmış bir hareketi tamamlamada onlara gerçekten yardımcı olabilir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapisinin Temel Amaçları

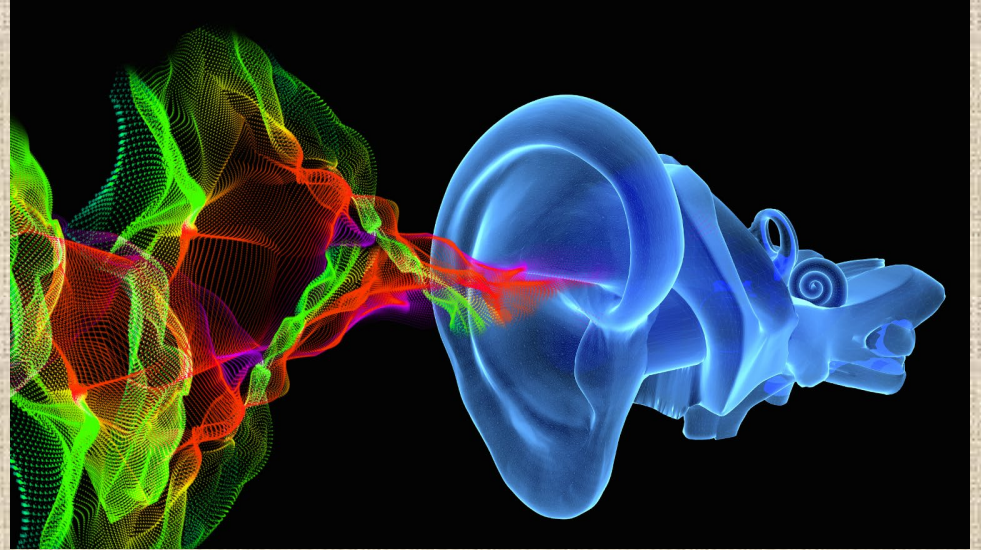
Terapinin odak noktası, bireylere estetik bir şekilde yardımcı olmaktır. Hasta fiziksel hareketle ilerleme kaydettiğinde veya daha fazla motivasyon yaşamaya başladığında, terapinin etkili olduğu kanıtlanmış olur.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapisinin Temel Amaçları

Müzik, bireysel duyguları keşfetmede güçlüdür, çünkü agresif bir yaklaşım olmadan refahı teşvik etmenin tarafsız bir yoludur. (Amerikan Müzik Terapisi Derneği).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapisinin bilişsel, davranışsal ve duygusal belirtilere etkileri:

Demanslı hastalarda ve bakım verenlerde, stres yaratan etkenlere uyum sağlayamayarak uyumsuz davranışlar yapmak ve düşük yaşam kalitesi ile ilişkili sorunlar, demansın davranışsal ve psikolojik belirtileridir. Daha da önemlisi, bu hastaların neredeyse yarısında ilgisizlik, depresyon, sinirlilik, ajitasyon ve anksiyete, öfori, halüsinasyonlar ve disinhibisyon gibi nöropsikiyatrik semptomlardan en az dördü vardır. Bu nedenle demansın davranışsal ve psikolojik belirtileri müdahale için ilgili ve anlamlı klinik hedeflerdir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapisinin bilişsel, davranışsal ve duygusal belirtilere etkileri:

Müzikal katılım ve tepki konuşma yeteneğine bağlı olmadığı için müzik terapisi, sözlü olarak iletişim kurmakta zorluk çeken kişiler için özellikle etkili bir klinik müdahaledir. Demanstan etkilenen insanlar, müziğin güçlü bir şekilde çağrıştıran doğası sayesinde, bu anılarla tekrar bağlantı kurabilir ve bunları başkalarıyla paylaşabilir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapisinin bilişsel, davranışsal ve duygusal belirtilere etkileri:

Müzik terapisi şunlara yardımcı olabilir:

- Sıraya girmek ve göz teması kurmak gibi sosyal etkileşimi teşvik etmek
- doğaçlama müzik yoluyla benlik duygusunu teşvik etmek
- yaşça daha büyük bir kişiye şarkı söyleyerek ve konuşarak anılarını hatırlama fırsatı vermek
- rahatlamaya yardımcı olmak
- öfke, hayal kırıklığı ve üzüntü gibi yoğun duyguların ifade edilmesini teşvik etmek
- keşif ve yaratıcı yetenekleri geliştirmek



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireyler için Müzik Terapisini kullanmanın ana metodolojileri ve araçları:

Müzik terapistleri iki farklı yol kullanabilir:

Aktif metod ve alıcı metod:

Aktif metod, kullanıcıların enstrüman çalarak veya şarkı söyleyerek katılmalarıdır.

Alıcı metod, kullanıcıların enstrüman çalmadan veya şarkı söylemeden, kendileri için çalan müziği canlı veya kayıttan dinlemenin de aktif bir yol olduğu durumdur.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireyler için Müzik Terapisini kullanmanın ana metodolojileri ve araçları:

Müzik, tek tek veya bir grup içinde yapılandırılmış veya yapılandırılmamış çeşitli şekillerde kullanılabilir, örneğin:

- Canlı bir performans dinlemek
- Enstrüman çalmak veya şarkı söylemek
- Önceden kaydedilmiş olan sevilen müzik parçalarını dinlemek .



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Alzheimer ya da Demans hastası bireyler için Müzik Terapisinin Faydaları

Müzik, dile göre beynin farklı bölgelerine erişir, bu nedenle müzik, demans teşhisi konmuş biriyle, artık konuşamamalar veya başka insanların sözlerine yanıt verememeler bile, iletişim kurmak veya onlarla etkileşim kurmak için kullanılabilir.

Bir kişi için yatıştırıcı müzik çalmak, onlarda duygusal bir tepki uyandırabilir. En sevdikleri bir şarkı, düşünlerinden bir müzik parçası veya çocuklarına söyledikleri bir melodi gibi, onlar için bir anlamı olan müzikleri çalmak, güçlü anılara ve duygulara dokunabilir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Alzheimer ya da Demans hastası bireyler için Müzik Terapisinin Faydaları

- ☐ Müzik, özellikle kişisel bakım sırasında birinin ruh halini değiştirmenin yararlı bir yolu olabilir. Örneğin, demans teşhisi konan bir kişi, giyinmelerine yardımcı olma çabalarınıza direnirse, yatıştırıcı bir müzik çalmak veya en sevdikleri bir şarkıyı dinletmek, herhangi bir problemin azaltılmasına yardımcı olabilir.
- ☐ Müzik, bunama hastalarının duygularını ve fikirlerini ifade etmelerine yardımcı olur.
- ☐ Müzik, kişinin çevresindeki diğer kişilerle bağlantı kurmasına yardımcı olabilir.
- ☐ Sosyal etkileşimi teşvik edebilir ve grup etkinliklerine katılımı teşvik edebilir.
- ☐ Sosyal izolasyonu azaltabilir.
- ☐ Fiziksel egzersizi, dansı veya hareketi kolaylaştırabilir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Bakımverenler İçin Müzik Terapisinin Faydaları

Bakımverenlerin sevdikleriyle ilgilenirken artan stresle karşılaştıklarını biliyoruz. Araştırmalar, **müzik** dinlemenin duygudurum düzenleme ile ilişkili hormon olan melatoninin salgılanma düzeylerinin artmasına, daha az saldırganlığa, azalmış depresyona ve gelişmiş uykuya yol açabileceğini göstermektedir.

Bu yaygın bakımveren şikayetleriyle başa çıkmak için müzik kullanmak, bakımverenin tükenmişliği için hoş bir rahatlama olabilir. Ayrıca, stres ve kaygıyı azaltır, kas gerginliğini gevşetir ve ruh halini değiştirir. Hepsi bakımverenlerin durumla başa çıkmasına yardımcı olur.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Bakım veren akraba ve uzmanlar için genel yönergeler

Katılımcılar, verilen görevleri yerine getirmelerine yardımcı olmak için faaliyetlerde bazı özel değişikliklere ihtiyaç duyabilir. Duruma göre, uzman yapılan faaliyetlere az ya da çok katılabilir. Bazen katılımcılar karar vermek veya seçim yapmak için desteğe ihtiyaç duyarlar.

İpuçları ve püf noktaları:

- ★ Sakin ve dostça bir ses tonu ile yavaş ve net konuşun.
- ★ Basit bir dil kullanın. İnsanlar eğitim için aynı fırsatlara sahip değildir, bu nedenle karmaşık cümleler veya kelimeler kullanmak onlar için garip ve kafa karıştırıcı olabilir.
- ★ Uzun açıklamalardan kaçının. Katılımcılar, görevi daha iyi anlaması için açıklamaların kolay ve doğrudan olması gerekir, bu nedenle açıklamaları kısa ve basit tutun.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Bakım veren akraba ve uzmanlar için genel yönergeler

İpuçları ve püf noktaları:

- ★ Onlara örnekler vererek yardım edin. Aktiviteyi önceden resimlerle veya performansla göstermek fazlasıyla faydalı olacaktır.
- ★ Anlamalarına yardımcı olmak için hareketler kullanın. Örneğin, "Hadi dans edelim" dersiniz, davetinizle birlikte bir vücut hareketi kullanın.
- ★ Göz temasını koruyun ve gülümsemeyi unutmayın.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Bakım veren akraba ve uzmanlar için genel yönergeler

Neden görseller, çizimler veya resimler kullanılmalı:

Demansı olan her birey, iletişim ve anlama konusunda zorluklar yaşayacaktır.

Demansı olan birey bir kelimeyi bulmakta güçlük çekebilir, ne söylediğini anlamayabilir veya okuma ve yazma becerilerini kaybedebilirler. Demansı olan bireyler yaşadıkları düşüncelerini ve duygularını ifade edemeyebilirler, ancak görsellerin kullanımı, geleneksel açıklamalara göre daha kullanışlı ve anlaşılır olabilir. Bu nedenle (varsa) açıklamaların görsellerle desteklenmesi önerilir.

(118 numaralı slayta bakınız).

BEDEN PERKUSYONU'na geç

<https://webstockreview.net/pict/getfirst>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Bakım veren akraba ve uzmanlar için genel yönergeler

Bir şarkı seçmek/bulmak için bir konu belirlendiğinde:

Bakımveren uzman, belirlenmiş olan konuyla ilgili şarkıları bulmak için katılımcılara anahtar kelimeler söyler. Örneğin, konu mevsimlerle ilgiliyse anahtar kelimeler şöyle olabilir: soğuk, ılık, rüzgar, çok çiçek, kar, yağmur vb.

Katılımcıların bildiği bazı potansiyel şarkılar vardır, ve eğer varsa, konu belirtilmeden önce konuyla ilgili şarkıların bulunması tavsiye edilir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapisinin Beklenen Sonuçları:

Müzik terapisinin beklenen sonuçlarından bazıları şunlardır:

- Enstrümantal müzik (sözlü olmayan) ve sözlü etkileşim yoluyla, benlik bilincini (bireyin kendinin, başkalarından ayrı bir insan olarak sosyal kimliğinin farkında olması) geliştirmek.
- duyguları paylaşmak ve ifade etmek.
- fiziksel, duyuşsal ve bilişsel becerileri geliştirmek.
- ruh hali ve duyuşsal durum halindeki olumlu değışiklikler.
- gelişmiş konsantrasyon ve dikkat süresi.
- artan özgüven, öz saygı, kişisel içgörü ve motivasyon.
- bağımsızlık ve karar verme becerilerinin geliştirilmesi.
- yaşam kalitesini iyileştirmek ve bu gelişmeden keyif almak
- başkalarıyla daha iyi sosyal etkileşimler kurmak.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapisinin Beklenen Sonuçları:

Ek olarak, Müzik Terapi seansları aşağıdaki gibi becerilerin gelişimini destekleyebilir:

- aktif doğaçlama müzik yapımı (hem enstrümanları hem de sesi kullanarak).
- Dinleme.
- kendi basına oturabilme, yürüme veya koşma becerileri ile nesneleri açıklayıcı ve yararlı bir biçimde kullanabilme, resim cizebilme gibi becerileri yapabilmek.
- sıralı hafıza ve bilgilerin hatırlanması.
- davranışların kendi kendine yönetilmesi.
- kendine zarar vermede azalma.

Müzik Terapisi, anksiyete ve ajitasyonu azaltmak için farmakolojik olmayan etkili bir yaklaşım olabilir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapi Profesyonellerinin Yeterlikleri:

Müzik Terapide, profesyoneller aşağıda tarif edildiği şekilde uygulayabilmelidirler:

- ❑ Müzik terapinin yapıldığı hasta grup(lar)ı ve mekanları tespit edebilmeli.
- ❑ Müzik terapi uygulamasında kullanılan anahtar yaklaşımlar ve yöntemleri tespit edebilmeli ve tanımlayabilmeli.
- ❑ Grup çalışması ve grup dinamikleri teorisini anlayabilmeli.
- ❑ Müziğin davranış üzerindeki etkisini anlayabilmeli.
- ❑ Önceden bestelenmiş müziğin fizyolojik ve psikolojik tepkiler ortaya çıkarma potansiyelinin farkında olma.
- ❑ Diğer yaratıcı sanat terapilerinin yanı sıra müzik terapinin rolünü anlayabilmeli.
- ❑ Uygulandığı bağlamın içerisinde müzik terapinin rolünü anlayabilmeli.
- ❑ Disiplinlerarası bir ekipte sanat, dans/hareket, müzik, drama terapistinin rolünü anlayabilmeli.
- ❑ Yaratıcı sanat terapilerinde disiplinlerarası tedavi programları tasarlayabilmeli ve uygulayabilmeli.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Eğitmenler için yönergeler: “İpuçları ve taktikler”.

Profesyonel/akraba kullanıcının bozukluk seviyesine bağlı olarak aktivitelere katılma miktarını ayarlayabilir. Kullanıcılar seçim yaparken veya karar verirken zaman zaman desteğe ihtiyaç duyabilirler.

Profesyonel/akraba onlara ipuçları ve taktikler vererek işlerini kolaylaştırabilir, örneğin:

- Onlara yardım etmek için sorular sorma.
- Soruları cevaplandırmak veya aktiviteyi yapmak için yeterli zaman verme.
- Bazı kelimeleri söyleyerek onlara yardım etme.
- Farklı yollarla sorular sorma.
- Aktiviteyi çok net ve açık biçimde açıklama.
- Daima bir örnek gösterme.
- Kısa veya kesin yönergeler kullanma.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ev ortamında uygulama.

Bir alma listesi hazırlamak akrabalara müziği ev ortamında kullanmaları konusunda yardımcı olabilir.

Bu bağlamda kullanılan müzik katılımcıların tercihlerine uygun olmalıdır.

Akraba bir çalma listesi edindikten sonra demans hastası bireyle yürütülecek bazı görevler bulunmaktadır:

alma listesindeki müziği dinleme.

Şarkıları söyleme. Hatırlamamaları ihtimaline karşı akraba şarkı sözlerini hazırlayabilir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ev ortamında uygulama.

Bir şarkının yalnızca bazı kelimelerini/bölümlerini söyleme ve geri kalan şarkı sözlerini sadece dinleme.

Şarkıyı durdurarak kelimeleri tahmin etme.

El çırparak veya tef gibi bir müzik enstrümanı ile ritme eşlik etme.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ev ortamında uygulama.

Evde müzikten yararlanmak demans hastası birey için etkili bir terapi (ya da aktivite??) olabilir. Haftada bir, iki veya üç kez olabilir. Uygun bir süre bulunmamaktadır çünkü katılımcıların nasıl hissettikleri, ruh halleri vs.'ye bağlıdır. Aktivitenin bir saatten fazla sürmemesi tavsiye edilmektedir aksi takdirde zaman ilerledikçe dikkatleri ve konsantrasyonları düşecektir.

Katılımcılar rutine ihtiyaç duymaktadır, o yüzden, eğer mümkünse, oturumları daima aynı yerde yapmak iyi olacaktır, bu yüzden dikkatlerini daha iyi tutabilmek adına profesyoneller mekanı uygun hale getirmeli veya dikkat dağıtan şeyleri kaldırmalıdır.

Son olarak, evde oturumlar yapmak yalnızca onların değil aynı zamanda akrabaların de harika vakit geçirmelerini sağlayacaktır.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kurumsal ortamlarda uygulama.

Müzik terapinin genel bir yapısı bulunmaktadır:

Adım 1: Oturumu planlama. Terapistler oturumda kullanacakları aktiviteleri ve malzemeleri planlarlar. Terapistler oturumun uzunluğunu ve kaç katılımcı olacağını düşünmelidirler. Oturumun hedeflerini-ne üzerine çalışmak istediklerini-de belirlerler. Bunları seçince ihtiyaç duyulan malzemeleri düzenlerler.

Adım 2: Oturum. Terapistler oturumu yürütürler. Her şey hazırlandıca terapistler katılımcıları dahil etmek için bilinen bir şarkıyla oturumu başlatabilirler.

Adım 3: Değerlendirme. Oturum sırasında terapistler uyum sağlamak amacıyla katılımcıların tepkilerini gözlemlemelidirler. Oturum sona erince terapistler oturumu değerlendirmeliler, örneğin: aktif veya degiller miydi, ya da terapistin önerilerini çoğunlukla uyguladılar mı.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Eğitmenler için yönergeler: Faaliyet(ler)in nasıl hazırlanacağı üzerine bazı fikirler:

Aktiviteyi başlatmadan önce profesyonel kesintisiz biçimde görevi yürütmek için bütün malzemeleri hazırlamalıdır.

Grup hazır hale gelince profesyonel konuşmaya ve müzik hakkında sorular sormaya başlar.

- ☐ Örneğin. Müziği sever misiniz? Müzik dinlemeyi sever misiniz? En sevdiğiniz şarkı nedir?

Amaç aktivitenin neyle ilgili olduğunu tanıtmaktır. Bazı örnekler hazırlayın. Aktivitenin başlığı hakkında konuşarak eğitim aktivitesini başlatma.

- ☐ Örneğin: Aktivitenin neyle ilgili olduğunu düşünüyorsunuz?

Aktiviteleri desteklemek için bazı görseller hazırlayın. Aktivitenin açıklanması esnasında görseller görmek katılımcılar için yardımcı olmaktadır.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Şovla İlgili veya Farklı Konuları Göstermek için Görseller:

Demans hastası bireyin görevi anlamasına yardımcı olmak için görseller kullanmak önemlidir.

Bu aktivitede mevsimler, çiçekler ve şarkıcılar için görseller bu şekilde olabilir:



Mevsimler



Çiçekler



Şarkıcılar



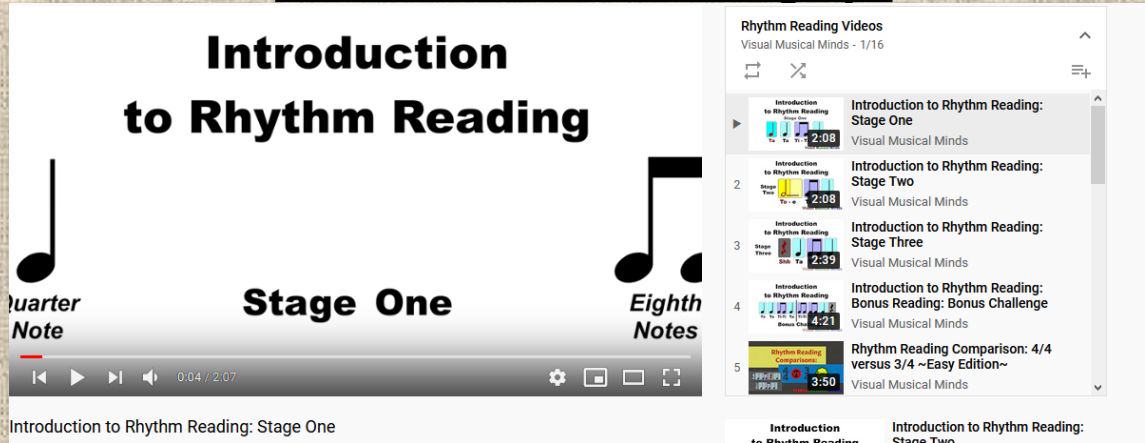
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Eğitmenler için yönergeler: bir ritmin nasıl üretilceği:

Ritim, müzikte, zaman içerisinde seslerin yerleştirilmesidir. En genel anlamda, **ritim** (Yunanca *rhythmos*, rhein “akmak” kelimesinden türetilmiştir) benzeşmeyen öğelerin sıralı değişimidir

Ritim ve nasıl uygulanacağı hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak için bu videoyu izleyebilirsiniz:

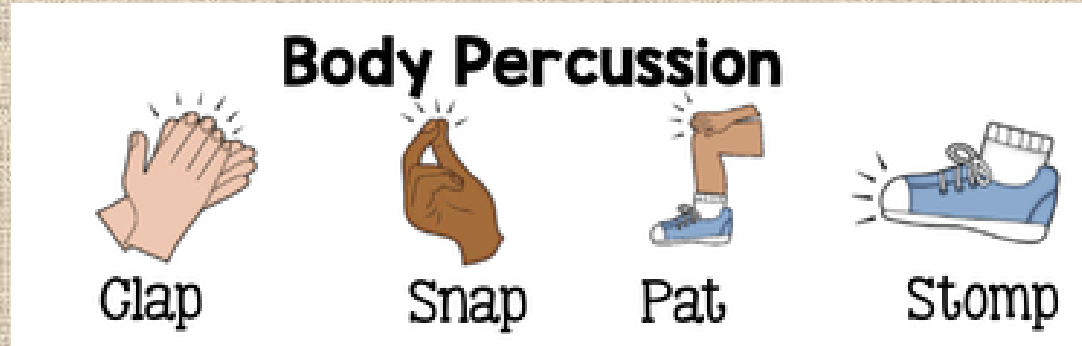
<https://www.youtube.com/watch?v=4vZ5mlfZlgk&list=PLzPP1Evz0WkRAkDUUT-KvVs1CbRbgtdyu>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Eğitmenler için yönergeler: beden perküsyonuyla demans hastası bireye uygun bir ritmin nasıl üretileceği:

Beden perküsyonu didaktik, terapötik, antropolojik ve sosyal amaçlar doğrultusunda çeşitli sesler üretmek için **bedene** vurma sanatıdır.



<http://www.musicwithmrshatch.com/music-class/distance-learning-day-2-body-percussion#>

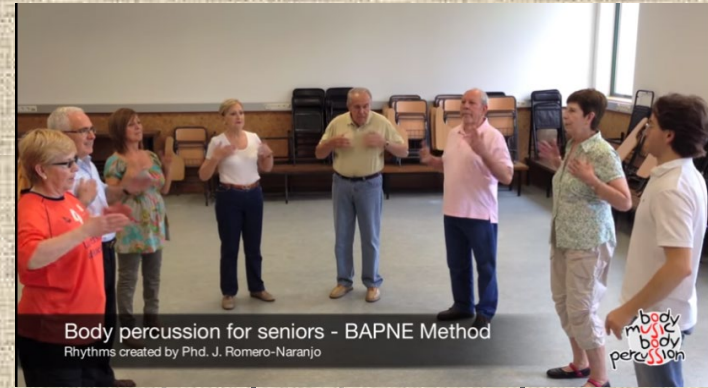


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Eğitmenler için yönergeler: beden perküsyonuyla demans hastası bireye uygun bir ritmin nasıl üretileceği:

Geleneksel olarak dört ana beden perküsyon sesi (en pesten en tiz ses perdesine doğru) şunlardır:

- Yere vurma: Sol, sağ, ya da her iki ayakla yere ya da başka yankı yapan yüzeye vurma.
- Elle hafifçe vurma: Ya sol, ya sağ, ya da her iki kalça ya da yanağa ellerle hafifçe vurma.
- Ellerini bir arada çırpma.
- Parmakları şıklatma.



Katılımcılar bu seslerle alıştırmayı yapınca bunları harmanlamayı deneyin.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Eğitmenler için yönergeler: beden perküsyonuyla demans hastası bireye uygun bir ritmin nasıl üretilceği:

Katılımcıları atmosferi sağlayacak şekilde bir çember haline getirin.

Grubu kurun. Ritim grubunu başlatmak için net bir giriş yapın. Belki bir giriş aktivitesiyle, basit bir ritim aktivitesiyle başlayın.

Örneğin: elleri aynı zamanda çırpma.

Katılımcılar aktif hale gelince profesyonel ilk basit hareketleri gösterir ve gerekli olduğunda yardımcı olur.



Örneğin şunları deneyin –

1. *Elleri çırpın– dizlere vurun– elleri çırpın– dizlere vurun– elleri çırpın– dizlere vurun....*

2. *Elleri çırpın– parmakları şıklatın– elleri çırpın– parmakları şıklatın...*

Bir ritim eklemeyi deneyin.

3. *Çırpın 2x – ayakları yere vurun 3x – çırpın 2x – ayakları yere vurun 3x...*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Eğitmenler için yönergeler: beden perküsyonuyla demans hastası bireye uygun bir ritmin nasıl üretilceği:

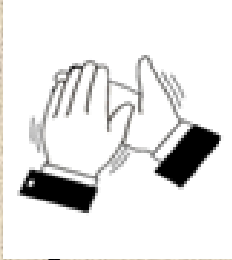
Katılımcıları atmosferi sağlayacak şekilde bir çember haline getirin.

Ritim alıştırmaları yapılabilecek başka bir aktivite:

- Enstrümantal müzik seçin (katılımcıların beden perküsyonuna odaklanmalarına yardım etmek amacıyla bilinmeyen ve enstrümantal müzik kullanmak tavsiye edilmektedir).

Telif hakkı olmaksızın müzik dinlemenin ve indirmenin mümkün olduğu bazı web siteleri bulunmaktadır: <https://mixkit.co/free-stock-music/>

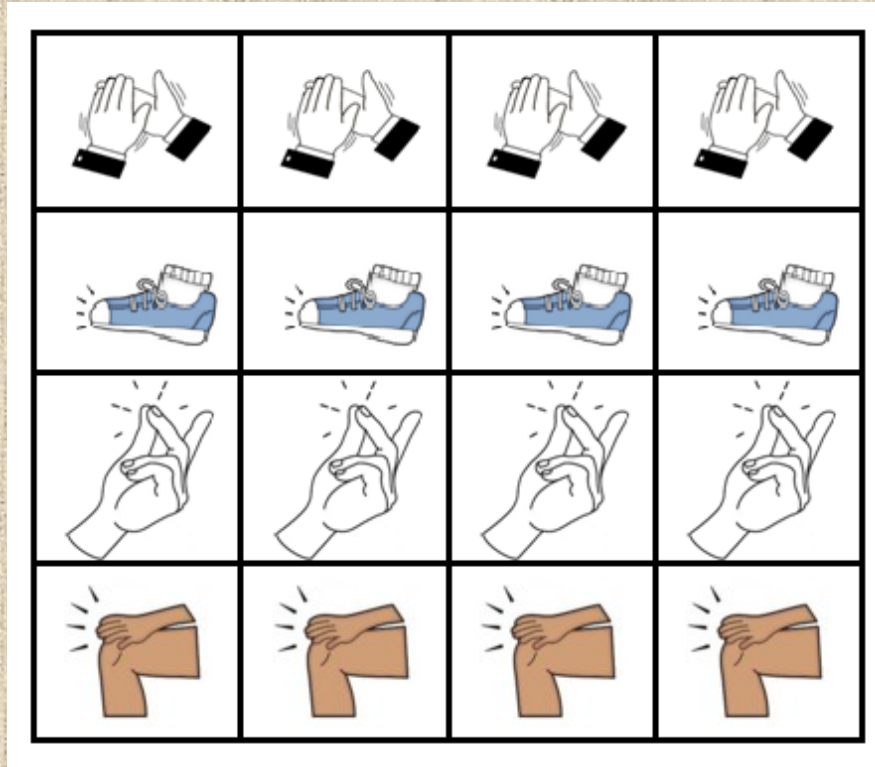
- Müzik seçilince, bu 4 tür beden perküsyonuyla alıştırmayı yapın.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Eğitmenler için yönergeler: beden perküsyonuyla demans hastası bireye uygun bir ritmin nasıl üretilceği:

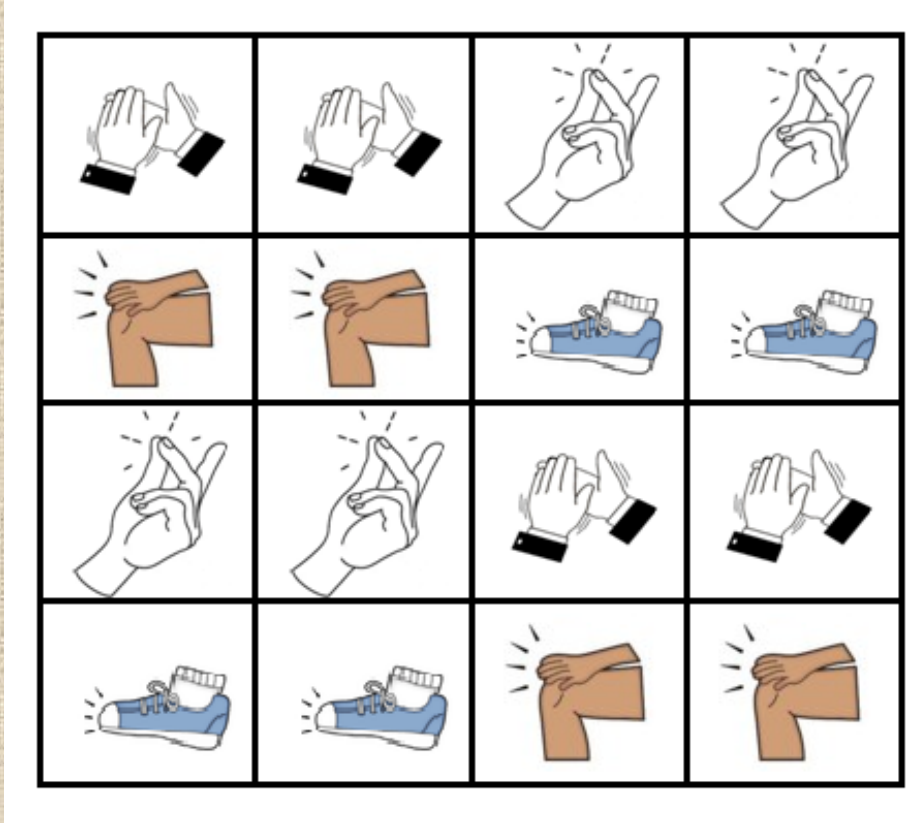
- Örnekte olduğu gibi ilk önce her resmi birkaç defa tekrarlayın:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Eğitmenler için yönergeler: beden perküsyonuyla demans hastası bireye uygun bir ritmin nasıl üretileceği:

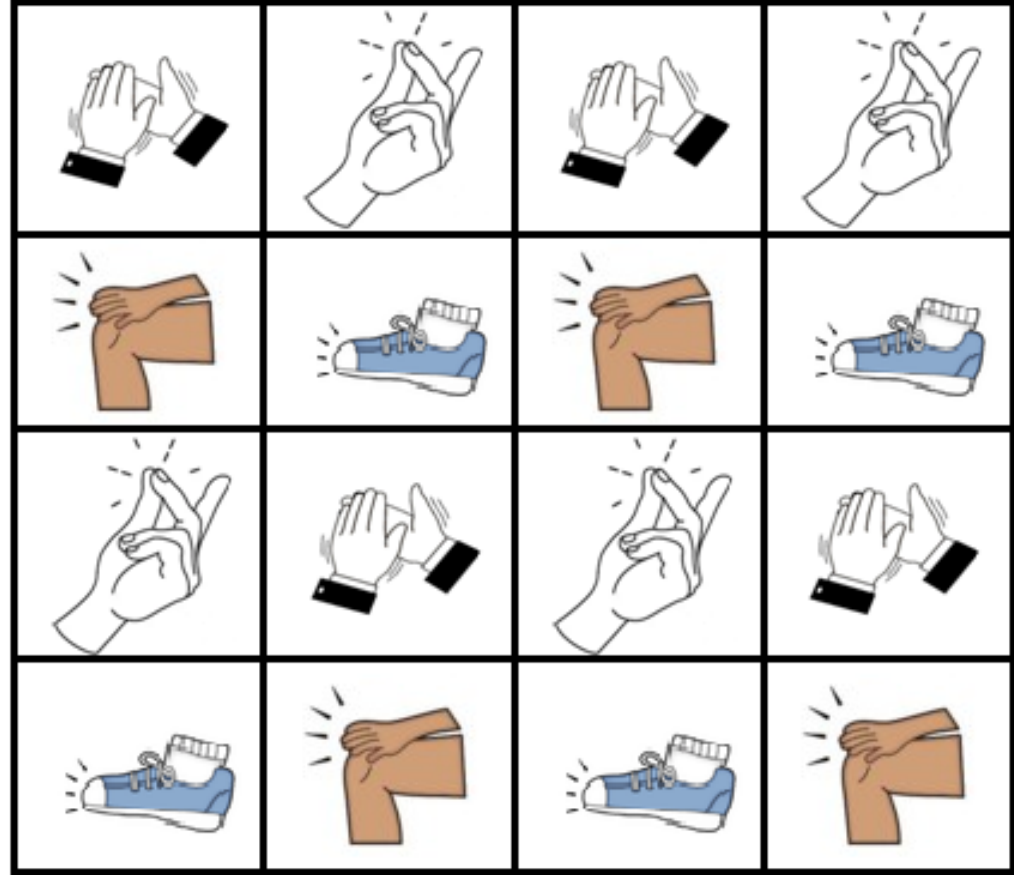
- İkinci olarak profesyonel beden perküsyonu seslerini harmanlayabilir (katılımcılar için daha zor olabilecekler çıkarılabilir):



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Eğitmenler için yönergeler: beden perküsyonuyla demans hastası bireye uygun bir ritmin nasıl üretileceği:

Başka bir örnek:



Müzikal Enstrümanlara Giriş (canlı seslerinin gösterimi):



<https://www.youtube.com/watch?v=DDRiRzip9ks>

<https://www.youtube.com/watch?v=Tde91GvEHV8>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ritim için bir müzikal enstrüman seçmek için yönergeler:

Ritim için birçok farklı enstrüman bulunmaktadır:

Yer davulları: Djembeler. **Perküsyon Enstrümanları:** Ritim Çubukları, İnek Çanları, Ziller, Güirolar, Kızak çanları, Marakas, Çalkalayıcılar, Tefler, Ahşap bloklar, Ksilofon.

Eğer davulunuz yoksa kutu, masa, sandalye ya da yastık gibi herhangi bir şey kullanabilirsiniz.

Bir müzik enstrümanı seçerken profesyonel şunları aklında tutmalıdır:

Katılımcıların motor becerileri.

Boyut

Ağırlık

Ses (yumuşak, yüksek,..)

Renkler



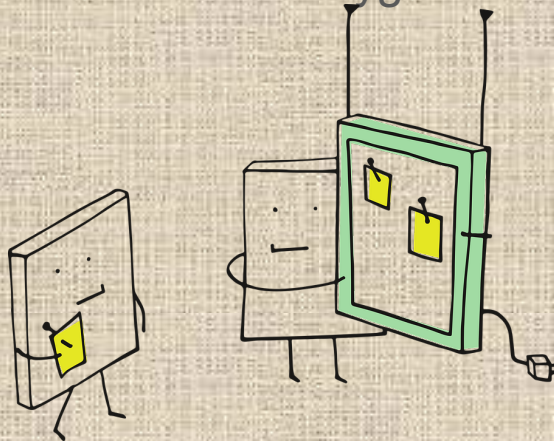
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapiyi güçlendirecek dijital gereçler:

Dijital gereçler demans hastası bireyin müzik terapiye aktif şekilde katılmasına ve müzikal dışavurumu hayata geçirmesine izin verir.

Teknoloji karmaşık fiziksel ihtiyaçları olan insanların müzik terapinin aktif metodlarına katılımına arttırılmış erişim imkanı sunar. Müzikle etkileşime girmeye yönelik farklı akıllı telefon uygulamaları bulunmaktadır:

- Çalma listeleri oluşturmak ve dinlemek için: Youtube, Spotify, Amazon Prime Music, Apple Music, Google Play Music, şarkıların birçok farklı versiyonunu bulabileceğiniz iHeartRadio.
- Akıllı telefonunuzu ya da Tabletinizi bir müzikal enstrüman olarak kullanabileceğiniz ve bir ritim, melodi veya her ikisini de çalabileceğiniz akıllı telefon uygulamaları bulabilirsiniz.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapiyi güçlendirecek dijital gereçler:

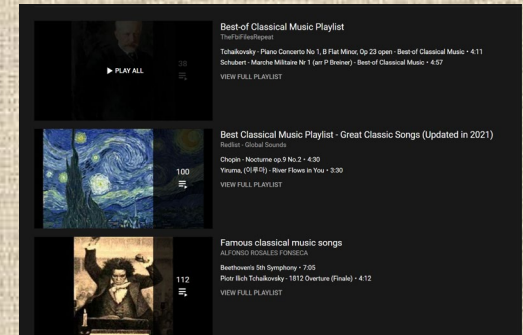
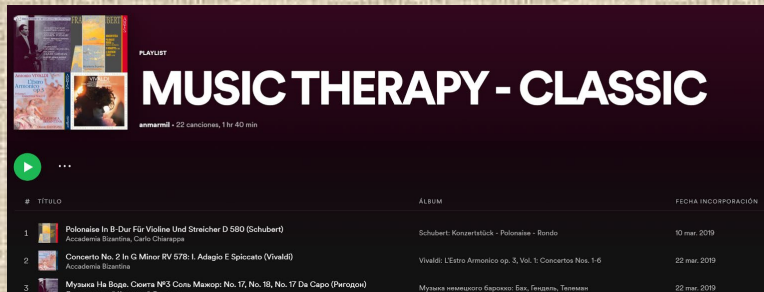
Çalma listeleri oluşturulması



spotify.com üzerinden bir hesap açın
Hesap ücretsiz veya premium (bir ücret ödemek gerekir) olabilir.
Premium üyelik reklamların çıkmasını engeller



Gmail hesabı kullanarak çalma listeleri oluşturabilirsiniz.
Hesap ücretsiz veya premium olup reklamların çıkmasını engelleyebilir



Çalma listeleri web tarayıcısı, akıllı telefon veya tablette oynatılabilir



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapiyi güçlendirecek dijital gereçler:

Toc And Roll [link](#)

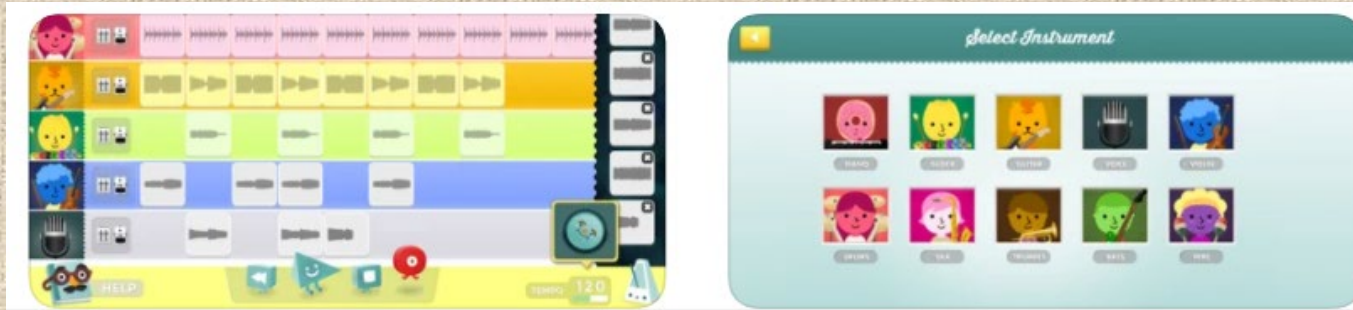
Cihaz: iPad veya iPhone

Ücret: Fiyat mağazadan öğrenilmelidir



Akıllı telefon uygulaması piyano, gitar, bas, davul, keman, trompet, saksofon, ksilofon ve diğer enstrümanları içermektedir
Bu enstrümanlar baz alınarak parçalar bestelemeye izin vermektedir

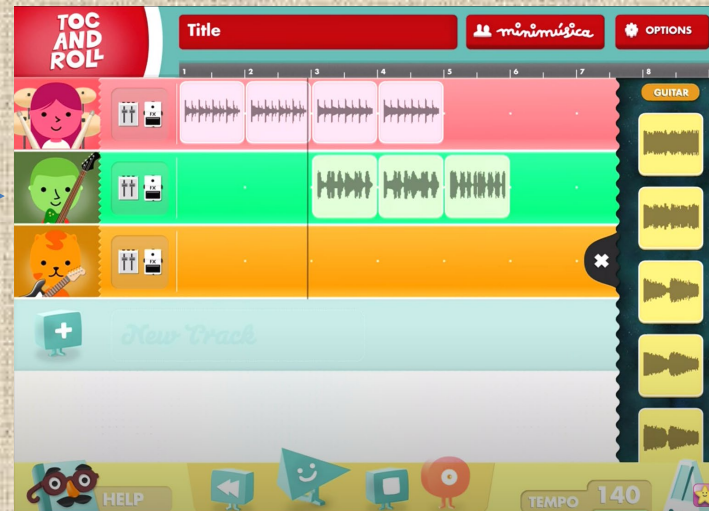
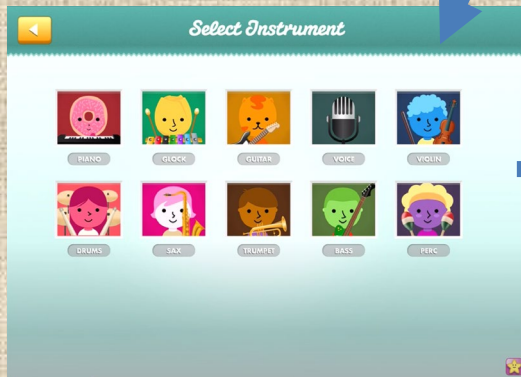
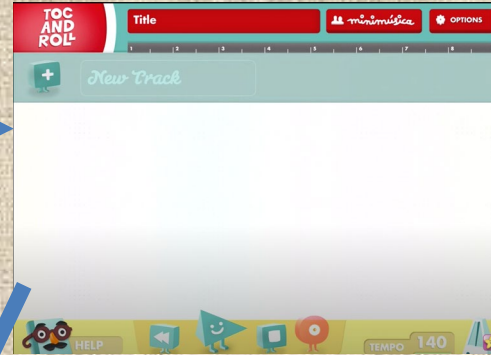
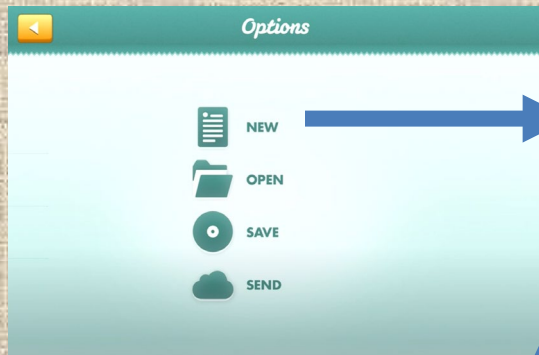
Bir örnek gösterim için videoyu inceleyin: [link](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Müzik Terapiyi güçlendirecek dijital gereçler:

Toc And Roll



Her enstrümanın önceden belirlenmiş ezgileri bulunmaktadır

Enstrümanları seçin ve sürükleyip bırakarak parçaları ekleyin



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Müzik Terapiyi güçlendirecek dijital gereçler:

MusiQuest [link](#) [link](#)

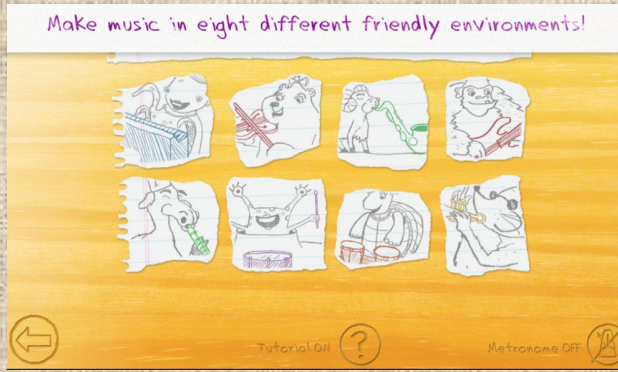
Cihaz: iOs ve Android akıllı telefonlar ve tabletler

Ücret: bedava



Akıllı telefon uygulaması resimler ve renkleri kullanarak 40 müzikal enstrümanı baz alan müzik parçaları bestelemeye izin vermektedir.

Bir örnek gösterim için videoyu inceleyin: [link](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kaynaklar: Makaleler:

MÜZİK TERAPİ VE ALZHEIMER HASTALIĞI (Amerikan Müzik Terapi Birliği, A. Ş.)

Demans hastası insanlar için müdahaleler: bir alanyazın derlemesi (K. SHERRATT, A. THORNTON & C. HATTON)

Müzik Terapide İleri Yeterlikler (Kenneth E. Bruscia, CMT-BC Temple Üniversitesi)

Bir sürdürülebilir gelişim faktörü olarak Müzik Terapi kullanımı (Lioara Popa)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

References:

<https://petersonfamilyfoundation.org>

<https://www.alz.org>

<https://www.dementiauk.org/>

<https://www.musictherapy.org/>

<https://www.pbs.org>

<https://www.bamt.org/>

<https://www.theravive.com>

<https://www.musictherapyworks.co.uk/>

<https://inrhythm.com.au/blog/body-percussion-the-art-of-using-the-human-body-to-make-sounds>

<https://positivepsychology.com/music-therapy-activities-tools/>

<https://www.goldencarers.com/how-to-plan-music-activities-for-dementia-care/3192/>

<https://www.musictherapyworks.co.uk/music-resources-for-home-learning>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Yorum ve Sorular



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union