

# ALZHEIMER YA DA DEMANS HASTASI BİREY İÇİN DANS TERAPİSİ



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

# Dans Nedir?

Dans, müziğe göre genellikle vücudun ritmik hareketine başvuran sanatsal ve atletik bir ifade biçimidir. Bu, vücut aracılığıyla iletişim kurmanın bir yoludur. Böylece, farklı duygular ifade edilebilir.



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

# Müziğin katkısı

Danstaki ritmik müzik, nöromüsküler ve iskelet bozuklukları olan kişilerin yürüme ve hareket kontrolünün koordinasyonunu geliştirir ve stabilite ve hareketliliğin artmasına neden olur.



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

# Peki ya Ritim?

Ritim (rheın'den türetilen Yunanca *rhythmos* kelimesi, "akmak" anlamına gelir), zıt elementlerin sıralı bir değişimidir. Ritim kavramı, diğer sanatlarda (örneğin, şiir, resim, heykel ve Mimarlık) ve doğada (örneğin, biyolojik ritimler) da ortaya çıkar. Müzikte ritmi tanımlamaya yönelik girişimler, kısmen ritim genellikle bir veya daha fazla bileşeniyle tanımlandığından, ancak aksan, metre ve tempo gibi tamamen ayrı unsurlarla tanımlanmadığından, büyük anlaşmazlıklara yol açmıştır.

Ritim, müziğin zaman içindeki yapısıdır. Belirli bir müzik parçasının sahip olabileceği diğer unsurlar ne olursa olsun (örneğin, perde veya tını desenleri), ritim tüm müziğin vazgeçilmez bir unsurudur. Ritim, ilkel müziğin davul çalmasında olduğu gibi melodi olmadan da var olabilir, ancak melodi ritim olmadan var olamaz. Hem uyum hem de melodiye sahip müzikte, ritmik yapı onlardan ayrılamaz. Platon'un ritmin "hareket sırası" olduğu gözlemi, uygun bir analitik başlangıç noktası sağlar."



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

# Dans Ne Sunar?



# Dans Terapisi Nedir?

Dans terapisi, bireyin duygusal, zihinsel, ruhsal ve sosyal entegrasyonunu teşvik etmek için hareket ve dansın kullanılmasıdır. Sanat yoluyla bir psikoterapi şeklidir.



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

# Dans terapisi nedir?

Dans terapisi, bedenin ve zihnin birbiriyle ilişkili olduğu ve vücudun durumunun zihinsel ve duygusal sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabileceği öncülüne dayanır.

*(Dans hareketi Psikoterapisi Derneği, İngiltere)*



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

# Dans Terapisi Mi?

çok boyutlu bir bedene hitap eder: Biyolojik, Sosyal, Psikolojik, Sanatsal, Dini.

- Biyolojik: biyo doku ve insan vücudunun bir yapı gibi mekanizması
- Sosyal: beden insan değişimidir
- Psikolojik: iç duyguların ifadesi
- Sanatsal: yaratıcı dans motifleri ile fantezileri deşifre etmektir
- Dini: dini inancın manevi yaklaşımı ile ilişkilidir



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



# Dans Terapisinin İşlevi:

Dans terapisi, terapötik bir süreçte hareket gücünü kullanır ve kişisel gelişim, sağlık ve zindeliği teşvik etmek için kullanır.

Ritmik hareketi, kişisel ifadeyi ve birbirleriyle iyileşmeyi amaçlayan zihin ve beden bağlantısını tanımayı birleştirir.



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



## Dans Terapisinin Temel Hedefleri:

- Beden ve zihin sürekli ve karşılıklı bir etkileşim içindedir, böylece meydana gelen her değişiklik, zihnin tüm mekanizmasını ve kişinin genel işleyişini etkiler.
- Hareket, kişinin kişiliğini yansıtır.
- Sözel olmayan iletişim unsurları her terapötik ilişkide ortaya çıkar.
- Hareket sembolik bir işlev içerir ve bilinçsiz süreçlerin bir unsuru olabilir, düşünceleri ve bastırılmış duyguları ifade edebilir veya deneyimleri iletebilir.
- Hareket yoluyla doğaçlama, bir kişinin yeni varlık biçimlerini denemesini sağlar.
- Herhangi bir sakatlığı olan insanlar için etkilidir.



# Dans terapisinin Temel Hedefleri:

- Terapötik ilişki yoluyla motor davranışa odaklanır.
- Terapötik ilişki içindeki anlamlı, iletişimsel ve uyarlanabilir davranışlar dikkate alınır.
- Vücudun hareketi, dansın temel bir bileşeni olarak, aynı zamanda değerlendirme araçlarını ve Dans Terapisi için müdahale yolunu sağlar.
- Ruh sağlığı alanlarında, rehabilitasyon merkezlerinde, tıp ve eğitim alanlarında, hastanelerde, gündüz bakım merkezlerinde, hastalıkların önlenmesinde, sağlığın teşviki ve geliştirilmesi programlarında ve özel eğitimlerde uygulanır.
- Bireysel, grup ve çift oturumlarda her yaşta ve kültürel geçmişten insanların tedavisinde kullanılır.



# Dans terapisinin bilişsel, davranışsal ve duygusal semptomlar üzerindeki etkileri:

- Bilişsel düzeyde :bilişsel becerileri, motivasyonu ve hafızayı (daha iyi oksijen akışı, zihin eğitimi ve belirli görevlerle iyileştirme) geliştirmeyi amaçlamaktadır.
- Davranışsal düzeyde: iletişimi ve etkileşimi kolaylaştırır ve geliştirir (insan bağlantısının gücü, daha iyi kültür bilgisi değişimi ve daha iyi benlik saygısı).
- Fiziksel düzeyde: gelişmiş sağlık, sağlık, koordinasyon ve kas tonusu (daha iyi oksijen ve kardiyovasküler akış) gibi egzersizin faydalarını sağlar.
- Duygusal düzeyde: insanların öfke, kayıp ve hayal kırıklığı (Kurtuluş, uyum, sürdürülebilir ve sağlıklı çevre, iç denge ve motivasyon) gibi sorunları yönetmede daha mutlu ve kendinden emin hissetmelerine yardımcı olur.



# Dans terapisinin bilişsel, davranışsal ve duygusal semptomlar üzerindeki etkileri:

## Dans ve sinir sistemi:

Dans, bireyi farklı seviyelerde uyarır. Beyin vücutla senkronize olur.

Beynin sol yarı küresi şu aktiviteleri içerir: dil, mantık, eleştirel düşünme, sayılar; sağ yarı küre ise: duyguları, müziği, tanımayı, renkleri, imgeleri, yaratıcılığın ifadesini içerir.

Dans gibi tekrarlanan fiziksel aktivite, büyük miktarda sevinç hormonu salgılar ve zindelik hissi yaratırken güçlü oksijenasyona neden olur.



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

# Demans Hastası Birey için sanatın terapi olarak kullanılması için temel metodolojiler ve araçlar:

Doğaçlama: kişinin müzik dinlemesine ve istediği gibi hareket etmesine izin verir

Ritim Öğrenimi: bir kişiye bir ritmi nasıl takip edeceğini ve meşgul edeceğini öğretir

Dans Öğrenimi: belirli adımları takip etmeyi ve ritmi ve müziği takip etmeyi öğretir Bu, Demans Hastası Birey için en zor görevdir, bu yüzden basit adımlarla kolay dansları tercih edin ve hatırlanması gereken çok şey olmasın.

Bilinen Dansları Hatırlamak: Bu genellikle halk dansları için geçerlidir. Kişiyi zaten bilinen popüler bir şarkıda dans etmeye teşvik edin.



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

# Demans Hastası Birey için sanatın terapi olarak kullanılması için temel metodolojiler ve araçlar.

Daha etkili olabilmek için, Dans terapisi uzmanları derslerinde şunlara dikkat etmelidir:

- Müzik çalmak için bir araç
- Adımlar veya ritim için görsel bir not
- Herhangi bir yaralanmayı önlemek ve serbestçe hareket etmeye yardımcı olmak için yeterince büyük ve engelsiz bir alan
- Harekete izin vermek için rahat kıyafetler
- Molalara izin veren oturum için bir plan
- Danslar arasında oturmak ve dinlenmek için bir yer



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

# Alzheimer ya da Demans hastası birey için dans terapisinin faydaları

- denge ve koordinasyon ile yardımcı motor işleyişini artırır
- zihni bedenle senkronize eder
- özgüven, sosyal ve iletişim becerilerini artırır
- benlik saygısını artırır
- anıları uyarır ve anılar için fırsatlar sağlar
- duygusal yakınlığı artırır
- refah için beyindeki endorfin miktarını artırır



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



# Alzheimer ya da Demans hastası birey için dans terapisinin faydaları

- anksiyete ve depresif duyguları azaltır
- hafızayı ve bilişsel işlevleri korur veya geliştirir
- izolasyon ve vücut gerginliği duygularını azaltır
- vücut imajı algısını geliştirir
- kronik ağrıyı azaltır
- motivasyonu güçlendirir
- oksijen ve kardiyovasküler alımını artırır



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

# Alzheimer ile yaşayan eski bir bař balerin olan **Marta C. González**, aykovski'nin Kuęu Gölü'nün sesini tanır



<https://www.classicfm.com/>

González Kuęu Gölü'nü sayısız kez gerçekleştirdi ve bu hareketler zihninde kök saldı. Müzik çalarken tekerlekli sandalyesinde oturur ve ayakta duramaz veya sıçrayamaz. Alzheimer'a rağmen, müzik zihninde sıkışıp kalan anılara sızabildi. Başını ve ellerini genç yaşlarında olduğu gibi hareket ettirir.



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

# Bakımverenler için Dans Terapisinin Faydaları

Bakıcıların dans terapisinden sonra Demans Hastası Bireye sağladığı faydalar:

- Gevşeme, pozitif enerji
- terapiye katılırken kaygıyı azalması
- Demans Hastası Bireyi iletişime teşvik
- Psikolojik durumu destekler
- Demans Hastası Birey ile iletişim kalitesi artar
- Sözel olmayan iletişimin yeni yolları açılır
- Daha iyi genel refah duygusu sağlar
- Dayanışma için ilham verir
- Takım çalışması ruhunu artırır



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

# Dans terapisinin beklenen sonuçları:

Dans terapisi sürecinden sonra, Demans Hastası Birey şunları yapabilecek:

- Duygularını ifade etme
- Yaratıcılığı ve hayal gücü teşvik edilmiş olma
- Stres azalması
- Fiziksel zindeliği ve kaba motor becerileri artışı
- Özgüven ve özsaygı gelişimi
- Yaşam kalitesi iyileşmesi



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

# Dans terapisi uzmanlarının yetkinlikleri:

Dans terapistleri, dans terapisinin en etkili protokolüne katkıda bulunmak için aşağıdaki özelliklere sahip olmalıdır:

- Gerekli bilgi, teorik ve pratik eğitime sahip olmak
- Duygularını paylaşmak, deneyimlemek için ruh halinde olmak
- İnsanlara yardım etmeye odaklanmak (özsaygı)
- Etkili iletişim becerilerini geliştirmek
- İyi bir davranış biçimine sahip olmak
- Sorunları çözmek için yeni seçenekler oluşturmak
- duyguların ifadesinin hareket yoluyla elde edildiği bir güvenli ve güvenli ortamı yaratmak



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

# Dans terapisi uzmanlarınının yetkinlikleri:

- Terapötik programlarda, terapist öğretmez, göstermez, ancak duygusal katılımı vardır, üyelerin duygularını, düşüncelerini, deneyimlerini, duygularını ve davranışlarını gözleme, anlama ve paylaşma yeteneğine sahiptir.
- Terapist, belirli şekillerde belirli sorunlarla karşı karşıyadır (örneğin, Demans Hastası Birey terapiye katılmazsa, terapist Demans Hastası Birey katılımı için etkili bir şekilde tepki vermelidir).
- Terapist, Demans Hastası Birey 'yi nasıl ele alacağını bilmeli ve aynı zamanda bu insanları nasıl teşvik edeceğini, motive edeceğini ve öveceğini bilmelidir.



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

# Eğitmenler için kılavuz " ipuçları ve püf noktaları":

- Hayatını (aile durumu, eğitim, sosyal yaşam, deneyimler vb.) öğrenerek hastayı iyi tanıyın.
- Hastayı sürekli gözlemleyin
- Hastalığın belirtilerini tam olarak öğrenin
- Davranış değişikliklerini gözlemleyin
- Hastaların verebileceği potansiyel cevapların arkasındaki mantığı gözlemleyin
- Bir gülümseme ve sıcaklık ile sürekli hasta ile iletişim kurun
- Hastayla açıkça, yavaşça, yüz yüze ve göz hizasında konuşun
- Hastanın her türlü çabasını teşvik edin



# Eğitmenler için kılavuz: "Kurallar ve Beklentiler":

## Kurallar

- Yeni başlayanlar için yavaş bir dans seçin
- Kolay adımları olan bir dans seçin
- Oturumların suresi 30 ila 90 dakika
- Hastaların ihtiyaçlarına bağlı olarak birkaç haftadan birkaç aya kadar müdahalelerin suresi
- Aynı dansı birçok kez tekrarlayın,
- Sinirlenmeyiz, sakin ve anlayışlı kalın
- Hatalara izin verin





# Eğitmenler için kılavuz: "Kurallar ve Beklentiler":

## Beklentiler

- Dans terapisi yoluyla m¼zik, davranışsal semptomları azaltmada, dil becerilerini uyarmada ve sosyal ve duygusal işleyişı geliştirmede olumlu etkiler sunabilir.
- Hareketlerdeki ve ritimdeki değişiklikler, harekete dayalı yaratıcılık, doğaçlama ve hayal gücünü artırabilir. Yaratıcılık ve doğaçlama hareketler, katılımcıların yeni bilgiler geliştirmelerine, başkalarıyla etkileşime girmelerine ve bilişsel bozulmayı geciktirmelerine yardım eder.
- İnsanların tüm adımları bir kerede hatırlamasını beklemeyin.
- İnsanların birçok farklı dans öğrenmesini ve hatırlamasını beklemeyin.



# Ev Ortamına uygun uygulamalar

- Dans terapisi, mevcut araçları kullanarak evde de yapılabilir
- Genellikle bir veya iki kişi ve bir bakım veren ile yapılır
- Açık bir alanda yapılması gerekir Mobilya veya engelleri kaldırdığınızdan ve faaliyetleri gerçekleştirmek için açık bir alan bıraktığınızdan emin olun
- Kişinin aşına olduğu danslarla deneyimi kişiselleştirmeye çalışın
- Bütün bir oturum için aktiviteye katılın (30-90 dakika) ve başka bir ev işi için kesintiye uğratmayın



# Kurumsal ortamlarda uygulama

- Dans terapisi kurumsal ortamlar için çok uygundur.
- Benzer fiziksel ve zihinsel yeteneklere sahip kişiler veya karışık gruplar ile esnek gruplar oluşturulabilir.
- Yeterli alan olduğundan ve herkesin müziği düzgün bir şekilde duyabildiğinden emin olun. Geniş alanlar için basit bir bilgisayar yeterli olmaz.
- Grubun ihtiyaçlarına ve tercihlerine uyum sağlayın.



# Eğitimciler için Rehber Bilgiler: alışmalara hazırlanmaya yarayacak birkaç neri

Başarılı bir dans oturumu planlayabilmek için aşağıdakilere odaklanmak gerekiyor:

- Ritim kavramının anlamı üzerine tartışın
- Ritim şarkıları seçin
- Eğitim-kavrama egzersizleriyle ritmi değerlendirin
- Ritmik egzersizlerle hareketleri eğitin
- Katılımcıları sınıfta tek ya da ikili gruplar halinde serbest bir dans etkinliğine dahil edin
- Özel bir dans seçin ve eğitin (rneğin: geleneksel dans)
- Dansçıların (akrabalar & uzmanlar) konumlarının birbiri ardına değişimi güven bağını destekler ve iletişime katkı sağlar; böylece Alzheimer hastası bireyler daha rahat sosyalleşip hislerini dile getirebilirler



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

# Dans Terapisine Katkı Sağlayacak Dijital Gereçler:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.addicted2salsa.pocket.salsafree>

<https://www.steezy.co>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dancerealityapp.DanceReality>

<https://www.youtube.com/>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&hl=en>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedancesteppquiz&hl=en>

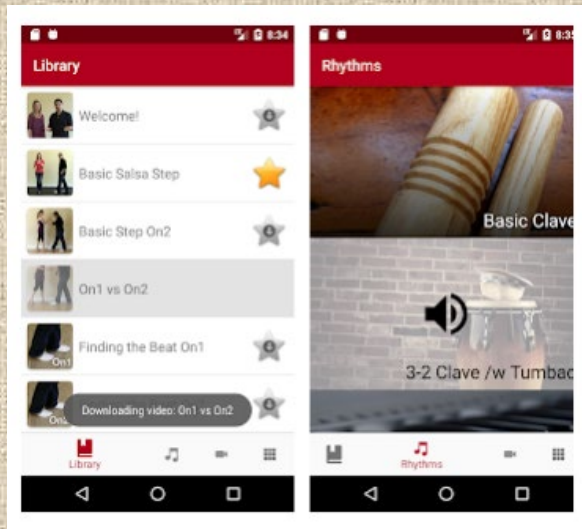


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Dans Terapisine Katkı Sağlayacak Dijital Gereçler:

**Pocket Salsa:** Ünlü Addicted2Salsa eğitmenlerinden, takip etmesi kolay 100'ün üstünde ders ile salsa dansı yapmayı öğrenebilirsiniz. Öğretim metodolojisi, başlangıç adımını atmayı kolaylaştıracak ve bu eğlenceli dansı nasıl basitçe yapabileceğinizi gösterecek. Ayrıca eklediğimiz ritim parçaları ve daha fazlasının arasından salsaya uygun ölçülerde şarkılar bulmayı da öğrenebilirsiniz..

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.addicted2salsa.pocket.salsafree>

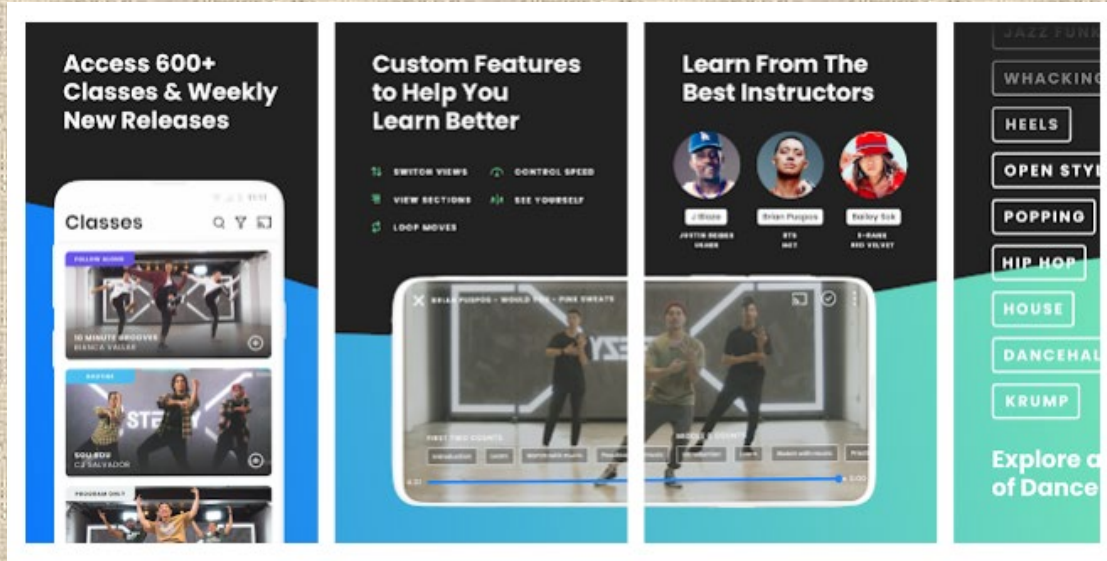


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Dans Terapisine Katkı Sağlayacak Dijital Gereçler:

**STEEZY Studio:** Bu telefon uygulamasında kullanıcılar kolayca ulaşip evde dans etmeyi öğrenebilsin diye listelenmiş dans dersleri ve pratik bilgiler içeren HD kalitede videolar bulunuyor. Kafası karışanlara rehber olması için sınırsız pratik videosu sağlıyorlar.

<https://www.steezy.co/>



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

## Dans Terapisine Katkı Sağlayacak Dijital Gereçler:

**Dance Reality:** Dance Reality, Android telefonunuzun en güncel artırılmış gerçeklik özelliklerini kullanarak önünüzdeki zemine ayak izleri yerleştiriyor. Telefonun kamerasından bakarak ayak izlerine ayaklarınızı yerleştiriyorsunuz, ardından animasyonla birlikte genel dans kalıplarını pratik edebiliyorsunuz. Uygulama nerede olursanız olun adım ve ritim çalışmayı mümkün kılıyor.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dancerealityapp.DanceReality>



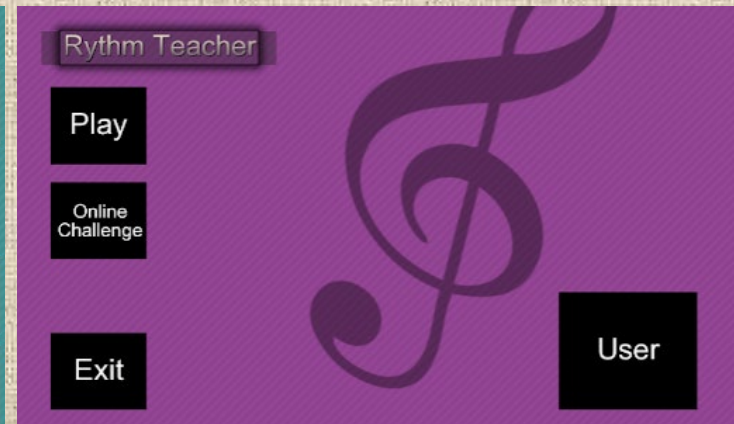
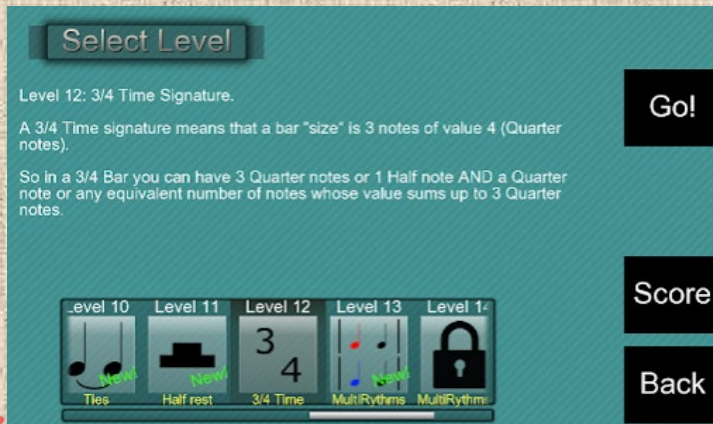
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Dans Terapisine Katkı Sağlayacak Dijital Gereçler:

***Rhythm Teacher: Music beats:*** Enstrüman çalmayı öğrenmek ve müzik okumayı öğrenmek, çokça pratik gerektiren bir iştir ama pratik yapmak artık sıkıcı değil. Rhythm Teacher müzik eğitiminizi tamamlayacak. Bu ritim oyunuyla müzik okumayı eğlenerek, zorlanmadan öğrenebilirsiniz. Ritim eğitiminiz için mülemmel!

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&hl=en>

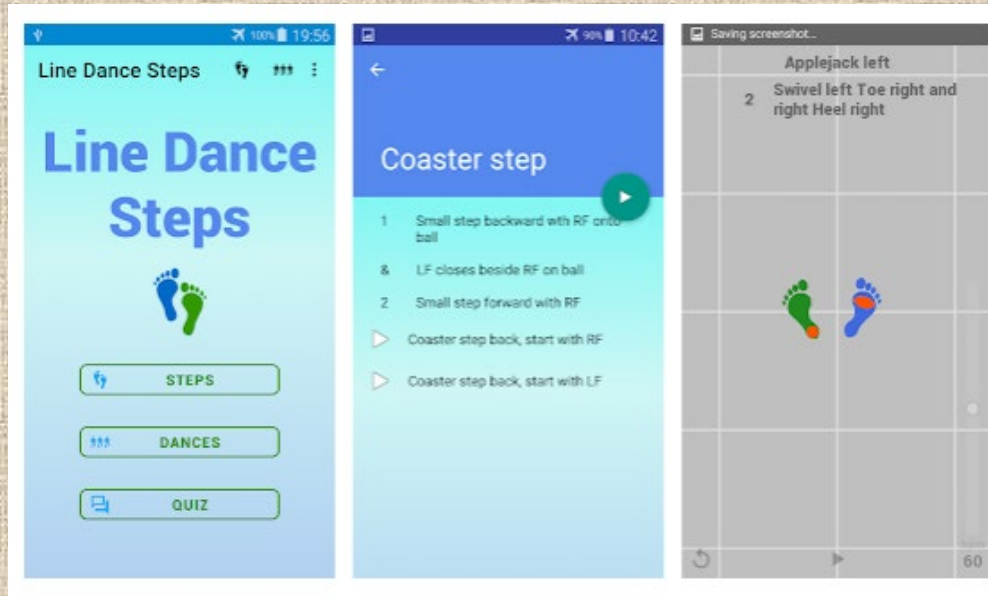


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Dans Terapisine Katkı Sağlayacak Dijital Gereçler:

**Line Dance Steps:** Her bir çizgi dansının farklı birçok adım kalıbı ve ismi var ve bu uygulamayla bilgilerinizi derinleştirebilirsiniz. Her bir adımın nasıl yapıldığını animasyon ile görebilirsiniz ve adım isimlerini kısa testler ile öğrenebilirsiniz. İlk danslar anime edilebilir.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedancestepquiz&hl=en>



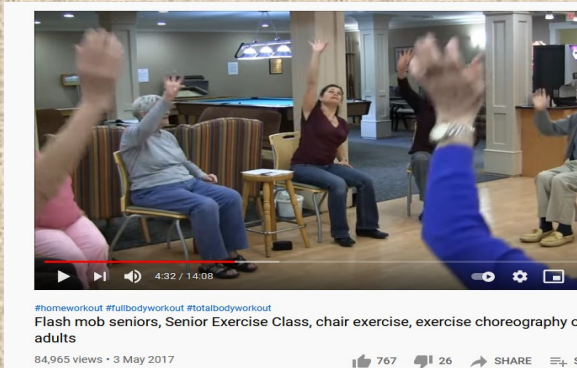
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Şarkı, müzik çalınan bir video sunumu; daha iyi anlaşılması için şarkılar ve danslar:

Dersler neşeli ve eğlenceli geçiyor:

<https://youtu.be/E4gVSKpLxz8>

[https://youtu.be/tg4y2\\_yTXVA](https://youtu.be/tg4y2_yTXVA)



<https://youtu.be/Wd4cVADnax8>



Dance for people with dementia - Ronia White



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

# Ritmik ölçülere örnek olacak video sunumları:

Takip eden bağlantılarda ritmik tempolar bulunuyor:

<https://youtu.be/wjnzXqnvoyo>



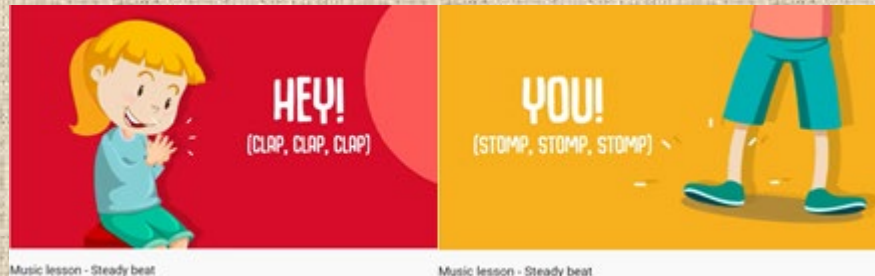
dance and dementia

<https://youtu.be/2tOHhfgUEcw>



Oh Susanne Dolce Vita... Dança Sênior Portugal.

<https://youtu.be/YJmamZWPFSc>



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

# Farklı hareketlere bir alanda ve farklı tempolarda yapılmasına örnek video sunumları:

Takip eden bağlantılarda ritmik hareketler bulunuyor:

<https://youtu.be/Ewqq-3xJFdI>



<https://youtu.be/dzEqgthvVgo>



<https://youtu.be/9GS1CWDIkYU>



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

# Dansçılar için Yavaş ve Hızlı Seçeneklerin Sunumu ve Örnekler İçeren Video Sunumu ve Seçim Yapabilmelerine Yardım Etmeye Yarayacak İpuçları:

Seçilecek dans:

- Hastanın önceden bildiği
- Nispeten daha yavaş bir tempoda
- Basitten zora doğru planlanmış

Bazı örnekler aşağıdaki bağlantılarda bulunuyor:

<https://youtu.be/dsD4Q15GnwM>

<https://youtu.be/Uljrxwe126s>



SitNDance, seated cha cha

(basit ve yavaş)



Tanzen im Sitzen - Blues-Tipp

(daha hızlı ve daha çok hareketle)



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

# Seçilen dansın başlangıç adımlarını sunan video (burada örnek olarak iç adımda Sirtaki dansının temelleri):

Dansın temel adımları:

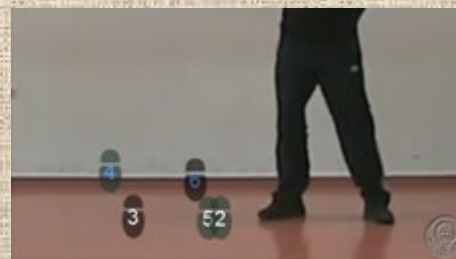
<https://youtu.be/efJrS6Sq3D4>

Temel adımların müzikle sunumu:

<https://youtu.be/tkf8K-T1H0I>

Dansa uygun şarkı:

<https://youtu.be/X0ESbFwt7hk>



2 Syrto sta tria metrima



2 Syrto sta tria mousiki



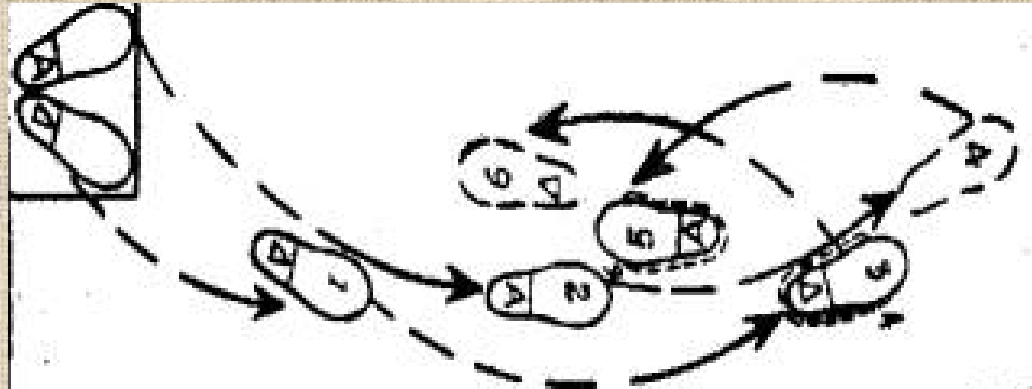
Κοντούλα λεμονιά



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

# Üç adımda Sirtaki dansı ADIM ANALİZİ:

1. Sağ bacak: Sağa adım
2. Sol bacak: Sağa adım
3. Sağ bacak: Sağa adım
4. Sol bacak: Sağ dizin üstünden geçir  
Sağ bacak: 1 yavaş ya da 2 hızlı vuruş
5. Sol bacak: Dans yönünün aksi yöne, yani sola doğru yere indir
6. Sağ bacak: Sol bacak 1 yavaş ya da 2 hızlı vuruş yaparken, sol dizin üstünden geçer.





# Yorum ve Sorular



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