

# Istruzioni

## Il protocollo Music Care

Il presente protocollo terapeutico trova applicazione per tutti i sintomi quali ansia, dolore, disturbi del sonno o lentezza dei movimenti.

L'utente dovrà valutare l'entità dei sintomi e adeguarvi la sessione di musicoterapia. Potrà quindi scegliere la durata della sessione, a partire da un minimo di quindici minuti. Al termine potrà valutarne gli effetti.



**1:**

In un ambiente tranquillo, l'utente si metterà in una posizione comoda (seduto o sdraiato) a occhi chiusi (se necessario, indossando una mascherina da notte).

Per un'esperienza ottimale, consigliamo di indossare auricolari o di utilizzare altoparlanti se ci si trova in un ambiente tranquillo.



**2:**

Aprire l'app, scegliere il sintomo su cui si desidera agire e un tema musicale di proprio gradimento.



**3:**

Se richiesto, prima dell'inizio della sessione specificare il livello di intensità del sintomo selezionando un numero da 1 (basso) a 10 (alto).



**4:**

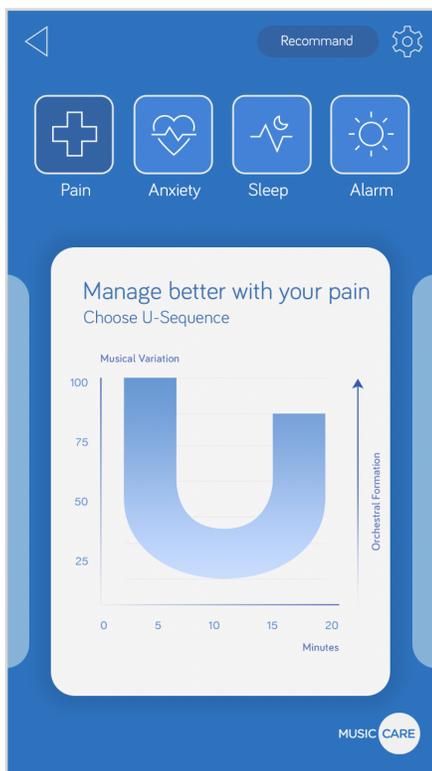
Premere il tasto Play per cominciare a riprodurre la musica.



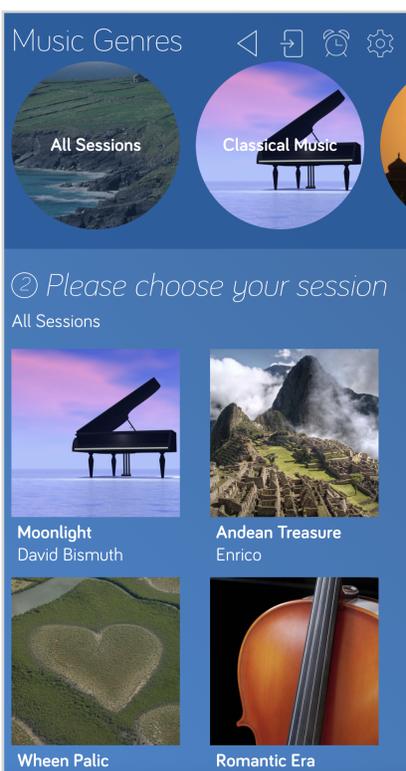
**5:**

Al termine, verrà chiesto di indicare il livello dei sintomi post-sessione.

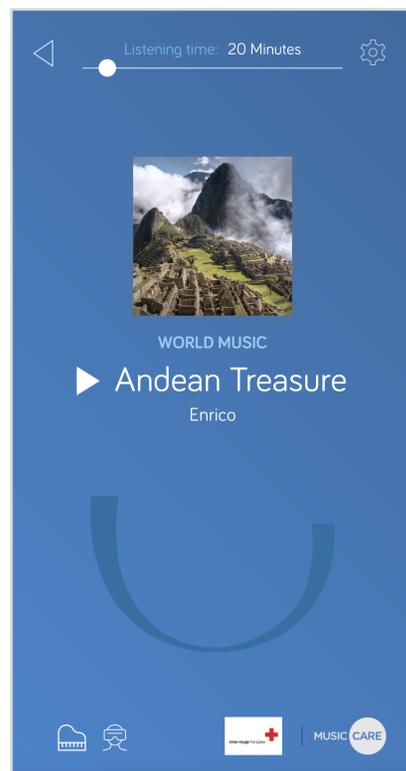
# Modalità d'uso di Music Care



**1:** Scegliere il sintomo su cui si desidera agire (gestione del dolore, riduzione dell'ansia, aumento della qualità del sonno o della capacità di iniziare "movimenti" spontanei) scegliendo l'opzione corrispondente.



**2:** Selezionare un tema musicale di proprio gradimento cliccando sull'immagine corrispondente.



**3:** Nella parte alta della schermata, scegliere la durata della sessione spostando il cursore bianco verso destra.

Per ciascun sintomo, su un'altra schermata l'app chiederà di valutare il livello di intensità su una scala da 1 (basso) a 10 (alto), adattando la musica di conseguenza.

Per maggiori informazioni scrivere a: [contact@music.care](mailto:contact@music.care)