



Muziek en dementie

Muziek verbindt



Praktische tips voor het gebruiken van muziek bij mensen met dementie

Het is heel goed mogelijk om met muziek de kwaliteit van het leven van mensen met dementie te verhogen. Muziek ontspant als iemand onrustig is. Muziek activeert en verbetert de stemming. Muziek leidt af op stressvolle momenten. Mensen met dementie hebben meestal hun hele leven muziek geluisterd en mogelijk ook muziek gemaakt. Ze krijgen door muziek vaak weer herinneringen terug. Muziek is eigenlijk onmisbaar bij het creëren van een prettige sfeer, zowel thuis als in het verpleeghuis.

1. Gebruik voorkeursmuziek

Maak gebruik van muziek die in het leven van de persoon betekenisvol is of is geweest. Vraag (na) wat zijn of haar voorkeursmuziek is. Deze muziek zorgt voor veiligheid en herkenbaarheid. Maak hier een **playlist** van. Je kunt zelfs een **muzikale levenslijn** aanleggen, door te zoeken naar de muziek uit verschillende periodes van iemands leven.

Je kunt samen naar een cd/lp luisteren of muziek opzoeken via bijvoorbeeld YouTube en Spotify. **Radio Remember** is het online radiostation dat speciaal bedoeld is voor mensen met dementie. Voorkeursmuziek wordt ook via iPod's aangeboden door **Music & Memory**.

2. Bepaal het doel

Is de muziek ter **ontspanning**, **afleiding** of juist als **activering** bedoeld?

Kies in de ochtend voor rustige muziek. Dit zorgt voor een fijne start van de dag. Gedurende de dag kun je rustige en activerende muziek afwisselen. In de avond is weer rustige muziek gewenst om de nacht ontspannen in te gaan.

3. Muziek tijdens zorgmomenten

Rustige, instrumentale muziek en voorkeursmuziek helpen bij het wassen, aankleden en het naar bed gaan. Zing of neurie zelf mee. >>

Vooraf voorkeursmuziek kan agressie of onrust verminderen en de communicatie bevorderen. Zachte muziek heeft een positief effect op het in slaap vallen bij mensen met dementie. Het gebruik van een muziekkussen is ook soms aan te bevelen.

4. Muziek ter activering

Ga samen zingen of meebewegen en klappen op muziek, maak samen muziek. Muziek met een flink ritme en vrolijke tekst werkt goed. Als je iets voordoet is het onweerstaanbaar.

Je stimuleert iemand om te **zingen**, heel simpel door zelf te beginnen en dan de zin niet af te maken. Luister ook goed naar de spontane zang van de persoon en sluit daarop aan. De verbinding die je met elkaar via zingen maakt is onvergetelijk!

Ook om **beweging** te stimuleren kan muziek heel waardevol zijn. Het ritme van de muziek zorgt voor een verbeterde uitvoering van bewegingen.

5. Samen muziek maken

Mensen met dementie kunnen meer dan je soms denkt: vraag (na) of de persoon vroeger een **muziek-instrument** heeft bespeeld en bied deze (zo mogelijk) aan. Als het verbale contact niet meer zo goed verloopt, dan kun je nog steeds contact maken door samen te spelen op allerlei instrumenten, ook al heeft iemand zelden of nooit muziek gemaakt.

Musiceren en improviseren zijn goede manieren om **emoties te kunnen uiten**, emoties die vaak niet meer herkend worden door mensen met dementie. Samen musiceren verbindt en vermindert gevoelens van eenzaamheid.

6. Blijf observeren

Kies de juiste muziek bij het juiste moment: in de ochtend, middag en avond kan de muziekbehoefte van een persoon verschillen. Blijf altijd observeren of de persoon het **prettig** vindt. Ook voldoende stilte is belangrijk.

Muziek tijdens de **maaltijd** bevordert het verloop van het eetmoment. Rustgevende muziek vermindert agitatie en onrust tijdens de maaltijd en stimuleert de voedselinname bij mensen met dementie. Belangrijk is dat de muziek niet uitdaagt tot zingen, dit om verslikken te voorkomen.

Vervoerd worden is voor een persoon met dementie vaak stressvol. Muziek kan dan ontspannend en afleidend werken. Het meest praktisch is om te zingen, neuriën of fluiten. Zet geen koptelefoon met muziek op, dit isoleert degene van de omgeving waar hij of zij naar toe gebracht wordt.

Ontspannende muziek:

- > Kent rustige melodieën
- > Heeft een laag tempo
- > Is vaak instrumentaal
- > Wordt zacht afgespeeld

Activerende muziek:

- > Kent vrolijke melodieën
- > Heeft een opzwevend tempo
- > Kun je vaak meezingen
- > Kan wat harder worden afgespeeld

7. Schakel zo nodig een muziektherapeut in

Als je zekerder wilt worden over je muzikale mogelijkheden, of als je beter wilt kunnen inspelen op de situatie kun je altijd een muziektherapeut zoeken.

Kijk op www.muziektherapie.nl voor een vrijgevestigde muziektherapeut in de buurt. Aan veel (maar nog niet alle) verpleeghuizen is een muziektherapeut verbonden. Op muziektherapie.nl vind je ook meer informatie over muziektherapie en dementie. Kijk ook eens op: Musicandmemory.nl en radio-remember.nl