

door Monique de Langen

DE MOGELIJKHEDEN VAN MUZIEK IN DE PSYCHOGERIATRIE

Werken met een

Muziek biedt vele therapeutische mogelijkheden, maar kan ook negatieve herinneringen oproepen en daardoor juist stressverhogend werken. Daarom is het zaak goed te weten welke muziek bij een bewoner past. In woonzorgcentrum Vredenoord te Huis ter Heide gebeurt dat door middel van een individueel muziekadvies.

Opname in een zorginstelling is voor iemand met dementie een ingrijpende verandering. In die verwarrende omstandigheden van een nieuwe, onbekende omgeving kan muziek als constante factor dienen, als anker. Dit is mogelijk doordat muzikale vaardigheden langer behouden blijven dan andere competenties. Maar muziek heeft nog meer therapeutische voordelen. Zo kan muziek communicatie en het vermogen om contact te maken stimuleren. Of de stemming van een bewoner verbeteren. Of iemand in beweging brengen.

Mevrouw Homan heeft woordvindingsproblemen. Wanneer een verzorgende haar daardoor niet begrijpt, geeft ze het op en trekt zich terug. Maar als de verzorgende een bekend lied inzet, zingt mevrouw Homan het feilloos mee. En daarop is zij ook weer bereid om contact te leggen en kan zij bovendien beter duidelijk maken wat zij eerst zeggen wilde.

Mevrouw Govaerts is depressief en voelt zich vaak alleen. Tijdens de wekelijkse muziekactiviteit lacht zij echter veelvuldig. Zij vertelt dan dat zij samen naar muziek luisteren het fijnst vindt en dat zij zich dan niet meer zo alleen voelt.

Mevrouw Albers voelt zich dikwijls onrustig en loopt dan te dwalen over de gang of in de huiskamer. Wanneer verzorgende Anne een cd met de favoriete liederen van mevrouw Albers opzet, zingt deze enthousiast mee en heeft zij geen behoefte meer aan dwalen.

De muziektherapeut laat in een huiskamer balletmuziek horen. Een mevrouw in de groep die vroeger heeft gedanst, begint direct met haar armen dansbewegingen te maken. Daarop nodigt de muziektherapeut de andere bewoners uit om mee te bewegen.

Muziekadvies

Muziek kan zowel positieve als negatieve herinneringen oproepen en daardoor niet alleen ontspannend werken, maar ook juist stressverhogend. Daarom is het zaak goed te weten welke muziek bij een bewoner past en wat je bij

die bewoner wilt bereiken. En om daar de muziekkeuze op aan te passen. Een beproefde methode om de persoonlijke voorkeursmuziek van mensen met dementie te achterhalen en te inventariseren is Muziek op Maat. In een eerder artikel in DENKBEELD (2007/6) is uitgebreid beschreven hoe dat in zijn werk gaat; in het kader op p.8 een beknopte weergave hiervan.

Muziek kan als constante factor dienen, als anker, doordat muzikale vaardigheden langer behouden blijven dan andere competenties

Wanneer de voorkeursmuziek is geïnventariseerd, wordt dit voor elke bewoner vastgelegd in een individueel muziekadvies. Hierin staat de persoonlijke muziekvoorkeur van de bewoner concreet beschreven. Ook eventuele antipathieën of overgevoeligheden worden vermeld. Verder bevat het muziekadvies informatie over gehoorbeperkingen of andere aandoeningen die van invloed zijn op het luisteren naar muziek en ten slotte natuurlijk omgangstips over het aanbieden van de muziek (hoe, wanneer). Tevens wordt in het muziekadvies aangegeven of de bewoner in aanmerking komt voor individuele muziektherapie, groepsmuziektherapie of een muziekactiviteit. De muziekadviezen zijn bruikbaar voor familieleden, verzorgend personeel en activiteitenbegeleiders.

Meneer Klaassens is af en toe moeilijk benaderbaar en heeft last van agressieve buien. In het muziekadvies staat dat hij goed reageert op muziek uit zijn schooltijd die hij in het buitenland heeft doorgebracht. Ook reageert hij positief op harpmuziek: zijn zuster bespeelde dit instrument. Wanneer een verzorgende met meneer Klaassens naar harpmuziek gaat luisteren, geeft hem dit een vertrouwd gevoel. Alsof zijn zuster weer de harp bespeelt.

Het muziekadvies van meneer Pieterse vermeldt dat hij van de muziek van André Rieu houdt en dat hij daarop graag



individueel muziekadvies

Foto: AlicePopkorn/Flickr.com

beweegt. Over het algemeen voelt meneer Pieterse juist weerstand tegen bewegen en daardoor brengt hij het grootste deel van de dag in een rolstoel door. Voor de fysiotherapeut is dit waardevolle informatie: voortaan zet hij André Rieu op wanneer hij met meneer Pieterse gaat bewegen. In het muziekadvies staat ook dat meneer Pieterse behoefte heeft om zich af en toe terug te trekken in zijn eigen kamer. Zijn familie heeft naar aanleiding van het muziekadvies dvd's en cd's met zijn voorkeursmuziek gekocht en de verzorgenden laten hem hiernaar luisteren wanneer hij op zijn kamer zit.

Een paradox?

Het lijkt haast onmogelijk iedere bewoner in een groep muziek op maat te bieden. Toch blijkt dat dit ideaal wel is te benaderen.

Medewerker Gerard zet een cd met meezingers op waar mevrouw Van der Poel veel van houdt. Zij zingt uit volle borst mee, net als mevrouw Jacobsen die rechts van haar zit. Maar meneer Simons die links van mevrouw Jacobsen in een rolstoel zit, houdt juist van klassieke muziek en verdraagt weinig prikkels. Mevrouw Heus, verderop in de huiskamer, heeft een gehoorbeperking en vindt muziek al gauw te zacht klinken. Ondertussen maakt de familie van mevrouw Van der Poel een praatje met een verzorgende. De telefoon gaat over, op de achtergrond ruist een vaatwasser...

Het lijkt een onmogelijke situatie. Toch zijn er in dit voorbeeld oplossingen om iedereen aan zijn trekken te laten komen:

- De medewerker gaat met mevrouw Van der Poel en mevrouw Jacobsen naar een andere ruimte en zet daar de cd met meezingers op.
- Meneer Simons krijgt een koptelefoon op met klassieke muziek.
- Er wordt afgesproken dat er in de woonkamer geen gesprekken worden gevoerd die ook elders kunnen plaatsvinden.

- De medewerker neemt de muziekkeuze van mevrouw Van der Poel op in de ochtendactiviteit en wisselt haar muziek af met voorkeursmuziek van andere bewoners.
- De medewerker betreft de bewoners door mee te zingen of mee te bewegen en te praten over de associaties die de muziek oproept: het ten gehore brengen van de muziek krijgt daardoor een sociale betekenis.

Tegenovergesteld effect

Muziek en omgevingsgeluiden kunnen een grote invloed hebben op de stemming van de bewoners en de mate waarin zij zich openstellen of afsluiten voor contact. Wanneer er muziek wordt gedraaid, dient er zo weinig mogelijk omgevingslawaai te zijn. Verzorgenden dienen zich ervan bewust te zijn dat omgevingsgeluiden op zo'n moment storend op de bewoners kunnen werken.

Dementerende ouderen zijn over het algemeen gevoeliger voor prikkels en bovendien minder goed in staat om aan te geven wat ze wel en niet willen. Het gevaar is dan dat mensen onrustiger worden of zich juist gaan afsluiten. Dan krijg je een tegenovergesteld effect van wat je met het opzetten van muziek wil bereiken. Muziek op Maat betekent hier: 'de gewenste muziek op het juiste moment in een rustige omgeving voor het gewenste effect.'

Voor de huiskamer van de psychogeriatrische afdeling is in Vredenoord een muziek- en stilteprotocol ontwikkeld waarin staat aangegeven welke muziek het beste kan worden gedraaid en op welk tijdstip. Het protocol is in overleg met de teamleiding en de verzorgenden vastgesteld en bevat naast advies over de muziekkeuze ook aanbevelingen voor de gewenste stiltemomenten op de dag. De muziekkeuze is gebaseerd op de individuele muziekadviezen van de bewoners en op het dagritme in de huiskamer.

Om het verzorgend personeel en de teamleiding bewust te maken van de invloeden van geluid en muziek op de bewoners geeft de muziektherapeut workshops. Deze blijken van grote waarde te zijn voor de juiste implementatie van Muziek op Maat. Teamleiders, contactverzorgenden, woonbegeleiders, woonondersteuners en activiteitenbegeleiders

Hoe voorkeursmuziek te achterhalen

1. Informatie van de bewoner. Door gerichte vragen en door observatie kunnen we erachter komen welke muziek een bewoner het liefst hoort.
2. Informatie van de partner of andere familieleden. Bij de intake van een nieuwe bewoner legt de contactverzorgende een vragenlijst voor. Mogelijke vragen zijn:
 - Naar welke muziek luistert/luisterde de bewoner graag?
 - Heeft hij een antipathie voor bepaalde muziek? Zo ja, welke?
 - Hield hij van dansen? Heeft hij op dansles gezeten?
 - Heeft hij een instrument bespeeld? Welk instrument?
 - Had hij een voorkeur voor een bepaald instrument?
 - Had hij een antipathie voor een bepaald instrument?
 - Zong hij in een koor of tijdens de afwas, het klussen?
 - Welke geloofsrichting/religie is belangrijk voor hem?
 - Zijn er muziekstukken, liederen die herinneringen oproepen aan speciale gebeurtenissen? Welke?
 - Heeft muziek een grote waarde voor hem?
 - Is hij gesteld op stilte?
3. Informatie uit het dossier. De volgende elementen kunnen een rol spelen bij het achterhalen van voorkeursmuziek:
 - levensbeschouwing;
 - persoonlijkheidskenmerken en persoonlijke achtergrond;
 - streek van herkomst;
 - hobby's;
 - speciale gebeurtenissen of personen en de muziek die daarmee verbonden kan zijn.

Voor de huiskamer is in Vredenoord een muziek- en stilteprotocol ontwikkeld waarin staat aangegeven welke muziek het beste kan worden gedraaid en op welk tijdstip

weten nu waar zij de voorkeursmuziek van bewoners kunnen vinden en wat zij ermee kunnen doen, zowel bij individuele en groepsactiviteiten en als ter ondersteuning van actieve en passieve dagelijkse levensverrichtingen (ADL en PDL).

Verankerd

Muziek kan zowel een positief effect hebben op de stemming van bewoners als op de werkbeleving van verzorgenden. Maar dan moet die muziek wel zijn afgestemd op de behoeften en muziekvoorkeuren van de bewoners en zijn opgenomen in de 24-uurszorg. Met het concept van Muziek op Maat kan de leiding van een zorgcentrum muziek als het ware laten resoneren door de gehele organisatie. Voordelen zijn onder meer:

- De relatie tussen bewoners en verzorgenden wordt intensiever en beter. Door de muziek ontspant de bewoner zich meer en dat vergemakkelijkt de omgang.
- Doordat verzorgenden de muziekvoorkeur van een bewoner kennen, is deze minder 'anoniem' voor hen; aan de hand van het muziekadvies kan de verzorgende adequatere persoonlijke zorg verlenen.

Muziek op Maat is meer dan een cd opzetten en vervolgens met de dagelijkse zorgroutine verdergaan: de manier waarop en de intentie waarmee zijn minstens zo belangrijk

- Het behandelend team kan op basis van observaties en ervaringsrapportages naar aanleiding van de muziekadviezen een beter beeld van de bewoner krijgen.

De medewerkers zijn enthousiast over het effect van Muziek op Maat. 'Mijn hele dag is goed wanneer we even met elkaar hebben gezongen, bewogen en geluisterd naar muziek. Het is heerlijk om de bewoners zo blij te zien,' zegt een verzorgende. En een ander: 'Nadat ik de juiste muziek voor meneer Hupkens heb opgezet, ontspant hij zich terwijl ik hem aankleed. Eerder verzette hij zich tijdens het aankleden. Ik merk dat deze verandering doorwerkt op mij: ik vind het nu leuker om meneer Hupkens te verzorgen.'

In woonzorgcentrum Vredenoord is een muziekbibliotheek met cd's, lp's en bladmuziek. Daarnaast is er een digitale bibliotheek opgezet, zodat de vrijwilligers gemakkelijk de favoriete muziek van de bewoners op een usb-stick kunnen zetten. De zorgconsulent in het woonzorgcentrum gaat nu ook voor de bewoners van de afdeling psychogeriatric mp3-spelers aanschaffen. Inmiddels weten de medewerkers dat ze niet langer eigen cd's van huis moeten meenemen om in de huiskamer op te zetten. Nu zij zien dat de muziekprotocollen werken, gaan zij steeds minder uit van hun eigen muziekvoorkeur. Er wordt beter geobserveerd hoe de bewoner op muziek reageert of men vraagt van te voren waar deze behoefte aan heeft. Het concept is ook verankerd in de organisatie: de teamleiders en woonbegeleiders zien erop toe dat de medewerkers die de muziek mogen opzetten, zich aan de muziekadviezen houden en de contactverzorgende zorgt ervoor dat het muziekadvies van individuele bewoners wordt uitgevoerd.

Implementatie van Muziek op Maat in de 24-uurszorg is geen 'kunstje' dat 'erbij gedaan wordt'. Observatie van de bewoners blijft van belang en het is zaak het proces regelmatig te evalueren. Muziek op Maat is namelijk meer dan simpelweg een cd opzetten en vervolgens met de dagelijkse zorgroutine verdergaan: de manier waarop en de intentie waarmee zijn minstens zo belangrijk. Paula Koeweiden, directrice van woonzorgcentrum Vredenoord: 'Sinds wij werken met Muziek op Maat is de sfeer in de huiskamer op de afdeling psychogeriatric beter geworden. Onrust en agressie zijn afgenomen. Bovendien is duidelijk geworden dat via muziek nog veel communicatie mogelijk is, ook wanneer dit met gesproken taal niet meer lukt. Muziek op Maat past daarom binnen de zorg op maat die wij in Vredenoord voorstaan.'

Monique de Langen was werkzaam als muziektherapeut bij verzorgingshuis Vredenoord. Momenteel werkt zij als muziektherapeut in het Rosa Spierhuis te Laren.

Meer informatie: www.muziekopmaat.net.