

Muziek als Medicijn

U krijgt deze informatie omdat u of uw naaste is getroffen door een CVA (Cerebro Vasculair Accident): een bloedvatafwijking in de hersenen. Eén van de behandelmogelijkheden na een CVA is muziektherapie. In dit document leggen we u graag uit hoe een onderdeel van muziektherapie, "Muziek als Medicijn", in zijn werk gaat. Ook leggen we uit waarom het belangrijk is en wat u zelf kunt doen.

Een CVA is een ingrijpende gebeurtenis met grote gevolgen. Al deze gevolgen hebben veel impact op het verdere leven, werk, relatie en gezinsleven van u en/of uw naaste(n). Het luisteren naar muziek kan een (vrijwillig) onderdeel van uw revalidatie zijn. Muziek luisteren kan namelijk het herstel van de hersenen bevorderen. Muziek luisteren is voor iedereen geschikt, ook als uw klachten vrij ernstig zijn. Het kost weinig energie.

Muziek als Medicijn in het kort

- Luister naar uw favoriete muziek
- Dagelijks minimaal één uur – maximaal 2 uur
- Muziek als Medicijn duurt 30 dagen, ook na de klinische opname
- U houdt tijdens Muziek als Medicijn een dagboek bij

Hoe kan Muziek als Medicijn helpen?

Muziek luisteren stimuleert de hersenen. En dat is precies wat we na een CVA willen: de hersenen prikkelen om te veranderen en nieuwe verbindingen aan te leggen tussen verschillende hersengebieden. Lopen en evenwicht verbeteren door het luisteren naar muziek. Maar ook het geheugen, denken, waarnemen en begrijpen, de taalontwikkeling en het verwerken, opslaan en ophalen van herinneringen worden door muziek gestimuleerd. Dagelijks luisteren naar uw lievelingsmuziek zorgt tenslotte ook nog voor een verbeterde stemming, vermindering van depressieve klachten of verwardheid en het geeft ontspanning.

Welke muziek kunt u luisteren?

Nederlandstalig, pop, klassiek? Het maakt niet uit welke muziek u kiest. Het is wél zo dat muziek met gezongen tekst meerdere hersengebieden stimuleert, het herstel van het geheugen stimuleert en ook de spraak- en taalontwikkeling.

Luistert u liever naar instrumentale muziek? Ook dat is prima en bevordert uw herstel.

Ten slotte zijn luisterboeken ook een optie. Hiernaar luisteren stimuleert ook de spraak- en taalontwikkeling.



Waar moet u op letten bij het muziek luisteren?

Let er bij het luisteren naar muziek op:

- dat het vooral ontspanning geeft en het u een prettig gevoel geeft. Voor ieder persoon ligt de prikkelverwerking anders. Als het voor u te veel is, adviseren we u om rust te nemen. Soms kan ontspanningsmuziek daarbij helpen en soms is totale stilte helpend. De verpleegkundigen kunnen u hierbij adviseren.
- dat het geluid niet te hard staat, dat is niet goed voor uw oren. Zet het geluid op een voor u prettig niveau.
- dat u niet overprikkeld raakt. Dat merkt u aan symptomen als hoofdpijnklachten, vermoeidheid, emotioneel zijn, vergeetachtigheid en meer moeite om informatie te verwerken.
- Ook als u epilepsie heeft, kunt u gewoon muziek luisteren.
- Als u heel angstig bent, dan kan het zijn dat muziek luisteren een averechts effect heeft. Let hier dus op, en zet de muziek uit als het voor u teveel is.

Wanneer en hoe kunt u naar muziek luisteren?

Muziek luisteren kan de hele dag door. Het advies is om één tot twee uur per dag muziek te luisteren. Dit kan verdeeld worden over de dag, afhankelijk van wat u kunt verdragen en wat in uw planning past. Ook in de weekenden is er vaak meer tijd voor muziek als therapie, omdat er dan geen behandelingen plaatsvinden. U mag de verpleegkundige altijd vragen om u bij het luisteren naar muziek te ondersteunen. Of luister samen met uw naaste.

U beluistert uw favoriete muziek met uw eigen telefoon, tablet of laptop met daarop wifi en Spotify of YouTube. Daarbij is het gebruik van een headset / oortjes fijn (als u een kamer deelt in de kliniek). Als u geen eigen apparaat heeft, kunt u helaas niet deelnemen aan Muziek als Medicijn. Luisteren naar de radio is niet de bedoeling: kies uw favoriete muziek.

Hoe lang duurt deelname aan Muziek als Medicijn?

Ons advies is om een maand (30 dagen) naar muziek te luisteren, ook na eventueel ontslag uit de kliniek. Na de 30 dagen mag u natuurlijk altijd doorgaan met het beluisteren van muziek.

Beginnen met Muziek als Medicijn

Wilt u beginnen met Muziek als Medicijn? Dan krijgt u een ticket. Daarop kunnen u en/of uw naaste uw favoriete muziek opschrijven. Dit hangen we op uw kamer zodat iedereen op de hoogte is van uw deelname aan Muziek als Medicijn. Het ticket staat symbool voor uw inzet om dagelijks muziek te beluisteren. Ook als u moe bent of geen zin hebt!

Hoe kan uw naaste helpen?

Uw naaste kan bij muziektherapie van grote betekenis zijn. Vraag zijn of haar hulp bijvoorbeeld bij:

- het zorgen voor een eigen telefoon, tablet met wifi en headset of boxje om de muziek te beluisteren.
- het installeren van Spotify op uw apparaat (Spotify via Libra is helaas niet mogelijk).
- het samenstellen van een lijst van uw favoriete muziek.
- het helpen herinneren om dagelijks naar muziek te luisteren, ook na uw opname in onze kliniek.

Op de volgende pagina vindt u nog aanvullende informatie en waar u terecht kunt met vragen.

Meer informatie

Muziek luisteren is een extra revalidatiehulpmiddel dat door Libra wordt ingezet om samen met u zo maximaal mogelijk aan uw herstel te werken. Heeft u hier geen behoefte aan dan respecteren wij dat natuurlijk. De revalidatiebehandeling met logopedie, fysiotherapie en ergotherapie blijft verder voor iedere cliënt hetzelfde.

Als u meer informatie wilt over wetenschappelijk onderzoek omtrent muziektherapie bij CVA, dan kunt u contact opnemen met de muziektherapeut. U kunt ook kijken op internet, zie bijvoorbeeld **alzheimermuziekgeuk.nl**. Op deze website kunt u muzieklijsten vinden in verschillende genres die u kunnen helpen bij het samenstellen van een favoriete lijst.

Bekijk ook eens:

- **muziektherapie.nl**
- Lezing door Prof. Erik Scherder: **Wat gebeurt er in je hersenen als je muziek luistert?** (op Youtube)

Vragen?

Neem gerust contact op met de muziektherapeut van locatie Blixembosch: Saskia Vos.
Aanwezig op maandag 13.00 -16.45 uur en donderdag 9.30-16.00 uur (Ruimte R.07).
Email: s.vos@libranet.nl.