

Hoe bereik je een patiënt met dementie? Met muziek. Gerdjan Rapati ging op bezoek bij zorgcentrum Vivium en sprak met zangpedagoge Barbara Wessel. Wessel: 'Onze methode met speellijsten op de iPod werkt, maar is arbeidsintensief. We hebben dringend meer luistervrijwilligers nodig.' DOOR: GERDJAN RAPATI

Muziek is het laatste wat uit het geheugen verdwijnt. Belangrijker nog: muziek roept herinneringen op en kan daarmee de sleutel zijn tot contact, hoe vluchtig ook. Mensen die de hele dag apathisch voor zich uit staren komen met de juiste muziek voor even weer tot leven. Dat geldt zeker voor zelf zingen. 'Zingen kan in het leven van mensen met dementie voor een zonnetje zorgen. Dat maakt het werk als vrijwilliger ook zo dankbaar.' Aan het woord is Barbara Wessel, coördinator van het project 'Versterking muziek in de woning' bij de Gooise zorginstelling Vivium.

Contact

Barbara: 'Ik werk sinds 2000 bij Vivium als activiteitenbegeleider. Dat doe ik naast mijn werkzaamheden als zangpedagoge en koordirigent. Dit specifieke muziekproject coördineer ik vanaf 2015. We onderscheiden bij Vivium drie facetten in het gebruik van muziek. Een facet is de bewustwording van het geluidsklimaat binnen de woning, zeg maar het 'auditieve interieur'. Wat klinkt er allemaal om je heen? Daarnaast is er het aanbieden van individuele muziek, bijvoorbeeld op iPods. En last but not least: het aanmoedigen van het gebruik van de zangstem, met hulp van zorgmedewerkers en vrijwilligers. Voor dit laatste onderdeel maken we gebruik van de organisatie Diva Dichtbij. Professionele zangers en zangeressen - de diva's - komen hier niet alleen zingen, maar geven ook workshops over hoe we zelf de zangstem kunnen inzetten in het contact. Het mooiste is natuurlijk als onze medewerkers zingend de dag doorkomen, maar alleen al het gebruik van de zangerige spreekstem, dus variëren in toonhoogte van de spreekstem, kan heel verzachtend werken.

Persoonsgericht

Het programma 'Versterking muziek in de woning' werkt niet alleen bij dementie, maar ook bij Parkinson of niet-aangeboren hersenletsel. Iedereen reageert verschillend, het is dus de kunst er een goede vorm voor te vinden. Barbara: 'Bij Vivium gaan we uit van de persoonlijke muziekvoorkeuren van de bewoners. Daarom werken we hier met de methode 'Music & Memory' (zie www.musicandmemory.nl). We willen elke bewoner een iPod kunnen aanbieden met een gepersonaliseerde afspeellijst. Dat is bewerkelijk, maar je kunt zo wel heel gericht contact maken. Persoonsgerichte zorg, daar is het ons vooral om te doen.'

Het mooiste is als je weet wat ze onder de afwas zongen

MUZIEK EN DEMENTIE

Zingend down memory lane

Vrijwilligers gezocht

Uiteindelijk draait het project bij de locaties van Vivium vooral op luistervrijwilligers. Die maken het mogelijk dat die muziek ook werkelijk wordt afgespeeld. En dat het contact tot stand komt. In Vivium-locatie De Bolder krijgt elke woning van zes bewoners eens per twee weken bezoek van een luistervrijwilliger. Barbara: 'Dat zou vaker mogen, maar we moeten het tot nu toe doen met vier luistervrijwilligers. Als dat er meer zouden zijn, konden we meer bewoners een plezier doen met deze service. Nu bieden we dit in acht van onze woningen aan. Vier andere woningen hebben ook interesse, maar daar heb ik nu geen mensen voor.'

'Onze luistervrijwilligers zoeken de bewoners op in hun huiskamer, peilen de sfeer, en ontdekken vanzelf wie op dat moment behoefte heeft aan muziek. Dan krijgt die zijn iPod op, de vrijwilliger sluit haar koptelefoon er ook op aan en dan luisteren en zingen ze samen. En dan krijg je vanzelf een gesprek of ander contact met de bewoner. In principe staat de muziek at random op de iPod. Je kunt switchen van Ramses Shaffy naar een koraal uit de *Matthäus* en dan weer naar Vera Lynn. De muziek helpt ze opengaan, roept herinneringen boven waar ze graag over willen praten. Het helpt niet bij iedereen, maar bij de meesten wel. Sommige bewoners zingen uit volle borst mee, anderen neurien, of volgen met hun handen het ritme van de muziek. Wat ze gemeen hebben is dat hun ogen oplichten bij het horen van 'hun' muziek.'



FOTO STUDIO KASTERMANS

Verrijking

‘We nodigen familie nadrukkelijk uit om hier ook mee aan de slag te gaan. Met de kinderen lukt dat soms ook wel, maar met de partner, ook meestal een ouder iemand, ligt dat vaak anders. Dan is dat gefriemel met een iPodje en een koptelefoon te veel gedoe. Sommige mensen doen liever andere dingen, een wandelingetje of zo. Dit is een manier van contact maken die niet iedereen ligt. Kinderen hebben soms weinig affiniteit met de muziek van hun ouders, en vinden het moeilijk om van daaruit een gesprek te openen. Maar wij hopen als zorginstelling natuurlijk dat ze dit wel met elkaar willen beleven. Het geeft mogelijk een hele andere, rijkere, invulling aan je bezoek. Anders zit je zwijgend naast elkaar of mensen praten langs elkaar heen. Voor sommige mensen is zo’n bezoek toch een lastig moment geworden. Dit kan een manier zijn om het mooier en zinvoller te maken.’

Muziekdetective

‘Het mooiste is als je weet wat mensen onder de afwas altijd hebben gezongen. Maar als mensen bij voorbeeld bij een vereniging hebben gezongen of gespeeld en er bestaat een opname van die muziek, dan kun je die ook laten horen. Hoe persoonlijker hoe beter. Mogelijke bronnen zijn de muziek die in hun tijd op de radio te horen was, de kerk, de padvinderij, militaire dienst. We proberen dat heel breed te verzamelen. Het lastige is natuurlijk dat de bewoners daar zelf nauwelijks richting aan kunnen geven, dus we vragen het vooral aan de familie. Dat lukt niet altijd, dus dan moeten we wat verder peuteren. Soms komen ze vanuit het ene liedje op het andere.

Dat peuteren is hartstikke leuk, maar kost ook weer veel tijd. Dus zoeken we vrijwilligers die er ook plezier in hebben om als een soort muziekdetective te gaan functioneren. Helemaal leuk is het natuurlijk als je zelf ook iets met de betreffende muziek hebt.’

Van klassiek tot Tiësto

Irma en Mieke, twee luistervrijwilligers, schuiven aan. Ze hebben er net een paar uur begeleiding op zitten. Irma: ‘Ik heb geholpen bij het opzetten van de muziekbibliotheek. We hebben nu op de laptop al meer dan 3500 muzieknummers waaruit we kunnen putten. We krijgen steeds jongere mensen in huis, dus er komt ook steeds jongere muziek bij. Laatst hadden we Queen, en zelfs techno, met dj Tiësto. Of dat echt gaat werken weten we nog niet: het is geen muziek die je makkelijk meezingt, maar het is natuurlijk wel een motortje. We hebben heel veel verschillende muziekstijlen: klassiek, operette, Frank Sinatra, Franse chansons. De liedjes van Eddy Christiani scoren ook vaak.’ Mieke: ‘Je moet voor dit werk wel van muziek houden. En liefst ook mee willen zingen. Want vaak dat meezingen opent een gesprek. Daarvoor is het natuurlijk wel nodig dat je de muziek ook goed kent. Wat heel goed werkt is: zelf beginnen te zingen, en dan de zin niet afmaken. Dan komt het vaak voor dat de bewoners zelf de zin aanvullen, en de tekst zelfs helemaal meezingen. Dan weet je: er is weer een luikje open gegaan.’

Niet praten, wel zingen

Amsterdamse liedjes doen het ook prima: we hebben hier vrij veel mensen uit Amsterdam. En de Jordaan is natuurlijk



een schatkamer.' Wat Barbara telkens weer verbaast is dat zelfs mensen bij wie de spraak erg is achteruit gegaan, de teksten toch kunnen zingen. Mieke: 'Het is echt een bijzonder project. Maar niet voor iedereen hoor. Ik was laatst bij een mevrouw die hier pas is komen wonen. Die kon me heel goed uitleggen waarom ze het nog niet wilde, die muziek. 'Lief dat je het vraagt, maar ik wil nog even niks. Ik ben blij als ik even alleen op mijn kamer ben dus laat me maar even met rust.' Ze was daar heel gedecideerd in. Nieuwe bewoners zeggen ook wel: 'Ik blijf hier niet hoor, ik ga zo weer naar huis.' We hoeven het ze ook niet op te leggen. Als ze er nog niet aan toe zijn is het ook goed.'

Wie het hardste zingt

Het 'Music & Memory'-programma biedt Vivium aan in de huiskamer van de woning, waar de zes bewoners bij elkaar zijn. Op termijn moet het een standaardtherapie worden waar alle bewoners gebruik van kunnen maken. Barbara: 'Als vier mensen in één ruimte ieder met hun eigen muziek meezingen kan dat voor de een of ander wel eens vervelend zijn, maar het omgekeerde komt eigenlijk vaker voor: dat ze met elkaar mee gaan zingen. Als ik erbij ben, zet ik dan bij sommige mensen de koptelefoon af, zodat er maar één bron overblijft. Meestal is dat degene die het hardste zingt. We hebben hier in het huis een man die hardhorend is, dus als hij zingt is dat altijd luid. Als anderen daar last van hebben, grijp je met zachte hand in. Dan zeg je bij voorbeeld: gaat u in de tuin zitten of op de bank? Een beetje kanaliseren is ook een taak van de luistervrijwilliger.'

Meer mogelijkheden

'De Bolder heeft op de maandagochtend ook een zangvereniging, waar mensen zich bij aan kunnen sluiten' vertelt Barbara. 'Of de muziekluistervereniging, naar interesse gedifferentieerd. Dus apart voor de liefhebbers van klassiek, jazz of het levenslied. Dat zijn dan groepsactiviteiten die we bij voorbeeld in het café doen. Maar de persoonlijke voorkeursmuziek bieden we dus aan op de woning. Wij hoeven daar niet altijd zelf bij te zijn. Dan biedt de verpleging bewoners muziek aan via de koptelefoon als ze bij voorbeeld onrustig zijn. Sommigen vragen er ook actief naar.' Irma: 'Ze hebben hier ook van die kleine luidsprekertjes waar de iPod op aangesloten kan worden. Ik weet dat een verzorgende die voor een bewoner gebruikte als hij in bad ging. Hij had gemerkt dat dat heel goed werkte.'

Breng eens een zonnetje

Barbara tot slot: 'Het zou fijn zijn als we voor dit mooie werk meer vrijwilligers kunnen interesseren. Vooral mensen die zelf zingen, in een koor of individueel. Hier bij Vivium kunnen we er in elk geval nog wel een aantal gebruiken. Maar buiten het Gooi zijn er ook de nodige verpleeghuizen die met deze methode werken. Music & Memory heeft daar een overzicht van. Dus ik zou zeggen: Breng ook eens een zonnetje...'

WWW.VIVIUM.NL
WWW.MUSICANDMEMORY.NL