



Het **7-stappenplan** voor een rustige nacht bij dementie.

Muziektherapeut Annemieke deelt haar expertise

We zijn allemaal gevoelig voor muziek. In winkels wordt muziek ook bewust ingezet om ons zo lang mogelijk in de winkel te houden, zodat we zoveel mogelijk kopen. Muziek kan dus je stemming en gevoel goed beïnvloeden. Zo werkt het ook bij mensen met dementie. Zelfs in het allerlaatste stadium van deze ziekte, kunnen mensen nog beïnvloed worden door muziek en deze herkennen.

Het effect van muziek bij ouderen met dementie

In een afbrokkelende wereld, waar je iedere keer geconfronteerd wordt met vragen zoals: Wie ben ik? Waar ben ik of hoe laat is het? Geeft het rust wanneer er weer een moment van herkenning is. Denk bijvoorbeeld aan muziek, geur, menselijke aanraking of foto's. Zodra je als muziektherapeut dat moment van herkenning hebt gevonden, dan kan dat effectief zijn om onbegrepen gedrag en onderliggende stemmingen te beïnvloeden.

Annemieke van Raven-De Vries is docent muziekkusseninterventie aan de ArtEZ hogeschool en sinds 2006 praktiserend muziektherapeut. Ze is volledig toegelegd op de behandeling van nachtelijke onrust van ouderen met dementie. In 7 stappen legt ze uit hoe je ouderen met dementie en nachtelijke onrust kunt ondersteunen.

In 7 stappen naar een rustige nacht:

Stap 1.

Observeer en kijk hoe de cliënt reageert op muziek

Wanneer er sprake is van nachtelijke onrust bij een cliënt, is de eerste stap meestal observeren en kijken hoe en of iemand op muziek reageert. Dit verschilt erg per cliënt, de een geeft de voorkeur aan ritme of melodie, de ander juiste muzikale geluiden en liedjes.

Stap 2.

Betrek de muziektherapeut

Mocht je willen werken met de muziekkusseninterventie dan is het handig om de muziektherapeut hierbij te betrekken. De muziektherapeut weet als geen ander hoe gedrag, stemmingen of bepaalde functies van cliënten positief beïnvloed kunnen worden door muziek. Indien er geen muziektherapeut aanwezig is, vertel ik in stap 4 wat je dan kunt doen.

Stap 3.

Breng het probleem in kaart

Het allerbelangrijkste bij het inzetten van muziek interventies is dat je goed het probleem in kaart brengt. Wat is er echt aan de hand? Hoe vaak komt de nachtelijk onrust voor? Dit doe je in samenwerking met de arts, psycholoog en de afdeling (verzorgenden). Daarnaast is het ook belangrijk om familie hierbij te betrekken, om de slaapgewoontes van vroeger te achterhalen.

Op zoek naar het juiste geluid

“Er was bijvoorbeeld een cliënt die haar hele leven in de drukke binnenstad had gewoond. Ze was altijd gewend om geluiden om haar heen te hebben. Voor haar had ik een geluid gevonden waardoor er constant een ruis om haar heen was, wat haar helemaal tot rust bracht.”

Qwiek.snooze

Het rustgevende muziekkussen bij slaapproblemen

Een rustige nacht begint met de Qwiek.snooze. Ervaar binnen 30 nachten hoe bewoners ontspannen in slaap vallen, beter doorslapen en uitgerust weer opstaan.

Meer informatie



Stap 4.

Kies en implementeer het geschikte muziekkussen

Om de inzet voor ouderen met dementie in zorginstellingen mogelijk te maken moet een muziekkussen voldoen aan een groot aantal voorwaarden. In onderstaand overzicht vindt u een product vergelijking van de Qwiek.snooze en de reguliere muziekkussens.

Ik heb gemerkt dat het implementeren van de Qwiek.snooze erg eenvoudig is. Op deze manier kunnen verpleeghuizen zonder muziektherapeut het muziekkussen ook inzetten.

Product vergelijking Qwiek.snooze en reguliere muziekkussens	 Qwiek.snooze	 Standaard muziekkussen
Muziek afspelen	✓	✓
Geluidskwaliteit	★★★	★
Gebruik van eigen hoofdkussen	✓	✗
Ontwikkeld voor de zorg	✓	✗
Experts uit de zorg betrokken bij de ontwikkeling	✓	✗
Te reinigen volgens zorg-standaarden	✓	✗
Muziek vanaf telefoon afspelen	draadloos	met kabel
Slaap gegevens registreren	✓	✗
Contactloze meting	✓	✗

“Wat ik zelf erg fijn vind aan de Qwiek.snooze is dat hij onder het hoeslaken gelegd kan worden. Wanneer cliënten veel rommelen met spullen, kan hij goed weggestopt worden.”

Praktische problemen bij reguliere muziekkussens

“Ik kreeg regelmatig vragen van zorgmedewerkers en zorgprofessionals die veel te maken hadden met nachtelijke onrust bij cliënten. Vaak waren ze zelf al op zoek gegaan naar oplossingen, zoals de inzet van een CD-speler naast het bed. We hadden vroeger een klein MP3-spelertje waar heel snel de instellingen gewijzigd konden worden met één verkeerde druk op de knop, met als gevolg dat de muziek bijvoorbeeld de hele nacht op shuffle stond. Of de batterij was weer eens leeg. Daarnaast was het muziekkussen wat ik toentertijd gebruikte ook gelijk het hoofdkussen, wat gewoon niet hygiënisch was, zeker omdat veel cliënten in het verpleeghuis last hebben van incontinentie.

Ook het geluid was vaak te zacht, waardoor cliënten met lichte gehoorproblemen de muziek niet konden horen. Door al deze praktische problemen, was het erg lastig om de muziekkusseninterventie succesvol in te zetten.”



Stap 5.

Bepaal de juiste muziek

In samenwerking met de muziektherapeut kan de zorginstelling bepalen welke muziek het meest geschikt is. Als er geen muziektherapeut aanwezig dan kun je de adviezen van Qwiek volgen en gebruik maken van de muziekmodules die speciaal bij de Qwiek.snooze ontwikkeld zijn.

Stap 6.

Probeer het probleemgedrag te beïnvloeden

Vervolgens probeer ik contact te krijgen en probeer ik het probleemgedrag of de onderliggende stemming te beïnvloeden.

Leer ook winst te zien in kleine positieve ontwikkelingen. Als verzorgenden een muziekkussen gaan inzetten dan is het goed om verwachtingen te temperen. Mensen die al jaren last hebben van slaapproblemen en een behoorlijke tijd last hebben van nachtelijke onrust, kunnen niet binnen één dag ineens 8 uur lang doorslapen 's nachts. Als het probleem al zo lang speelt, zijn er meerdere oorzaken.

“We verwachten vaak direct resultaat, maar het zit hem juist in het creëren van rituelen.”

Wat belangrijk is, is dat wanneer een cliënt geniet van de muziek en eindelijk even lekker een uurtje rustig op bed gaat liggen, wij als zorgprofessionals, dat ook zien als winst. Dat ook de beleving die positief beïnvloed wordt een positieve ontwikkeling is.

Stap 7.

Evalueer, deel bevindingen & implementeer samen met collega's

Mijn bevindingen na deze sessies bespreek ik vervolgens met de psycholoog en het zorgteam, zodat wij dit samen kunnen vertalen naar passende adviezen.

Borg een optimale inzet met de Qwiek.snooze workshop

Tijdens deze geaccrediteerde workshop leer je binnen een halve dag:

- Wanneer en hoe je de Qwiek.snooze kunt inzetten
- Theorie over muziek als hulpmiddel bij slaapproblemen
- Hoe de Qwiek.snooze als interventie kan worden ingezet bij jouw bewoners
- Je leert gebruik maken van alle functionaliteiten van de Qwiek.snooze
- Hoe je eenvoudig een persoonlijke muziekmodule kunt maken

Accreditatiepunten Kwaliteitsregister V&V: 5

Via <https://www.dementie-winkel.nl/> **Slaapworkshop-Qwiek.snooze** reserveer je nu eenvoudig een Qwiek.snooze workshop voor jullie zorglocatie.



4 tips bij het inzetten van de muziekkusseninterventie

Tip 1: Liefelingsmuziek wil je bijvoorbeeld niet koppelen aan de nacht. Nachtelijke onrust is geen prettig moment, zodra je deze positieve fijne muziek koppelt aan dat moment, dan kan het zijn dat deze liefelingsmuziek negatief ervaren gaat worden.

Tip 2: Gebruik een muziekkussen niet alleen 's nachts. Door 's middags fijn een middagrust te hebben kan de bewoner 's avonds net iets later naar bed. Dat scheelt in nachtelijke onrust en dwalen.

Tip 3: Mijn stelregel is altijd, als je ziet dat een cliënt er overdag op reageert, dan zou het kunnen dat hij of zij er in de nacht ook op reageert.

Tip 4: Mijn advies is om echt proberen te zoeken wat bij iemand past. Soms is het belangrijk om de aandacht te trekken van een cliënt, dit kan bijvoorbeeld door herkenbare muziek in het begin van de afspeellijst te zetten. Maar bij sommige cliënten is het juist weer geschikt om rustige achtergrondmuziek op te zetten.