

Muziek in WZC St-Carolus



Wij zijn negen derdejaarsstudenten die de opleiding Bachelor in de Orthopedagogie aan de Katholieke Hogeschool VIVES volgen. Als afronding van onze opleiding wordt van ons verwacht dat we een bachelorproef uitwerken in de vorm van een eindwerk. Vanuit de voorziening, WZC St-Carolus, kwam de vraag om muziek te integreren in de dagelijkse werking bij ouderen met of zonder dementie. Dit klonk als muziek in onze oren! We namen enthousiast deel aan het project



Waarom muziek integreren in de dagelijkse werking bij ouderen (met dementie)?

Vanuit de literatuur zijn wij op verschillende argumenten gebotst. Alles heeft te maken met de manier waarop muziek onze hersenen activeert. Om te beginnen zal muziek onze hersenen stimuleren om bepaalde herinneringen op te halen, denk maar aan het lied van uw openingsdans. Buiten specifieke herinneringen, zullen uw hersenen ook bepaalde associaties maken. Hiermee willen we zeggen dat u met vrolijke nummers zelf ook een goed gevoel krijgt en denkt aan een leuk feestje, aan vakantie... Een lied kan er dus ook voor zorgen dat uw gevoelens versterken of veranderen. Wanneer u zich wat sip voelt, kan een vrolijk nummer u wat energie geven. Het punt van het oproepen van deze herinneringen, associaties en gevoelens via muziek is dat de muziek kan gebruikt worden als middel om te communiceren. Wanneer het moeilijk is om uw gevoel te verwoorden kan muziek u gebruiken om uw gevoel duidelijk te maken. Hierdoor zal de interactie gemakkelijker verlopen. Buiten het vlotter verlopen van de communicatie kan muziek er ook voor zorgen dat ouderen zich kunnen ontspannen. Bij dementie nemen de functies van de hersenen geleidelijk aan af. De gevolgen van de ziekte brengen vaak onrust en gedragsproblemen met zich mee. Muziek heeft hier een belangrijk aandeel in om deze gevolgen zo veel mogelijk te vermijden.

We kunnen dus besluiten dat muziek een meerwaarde heeft in ieders leven doordat het delen van de hersenen (opnieuw) stimuleert.



Hoe muziek integreren in de dagelijkse werking bij ouderen (met dementie)?

Het verzorgingsmoment is vaak een stresserende situatie. Om deze onrust te verminderen of vermijden gaven wij aan het WZC enkele MP3's waar we verschillende mapjes op plaatsten met klassieke muziek, relaxatiemuziek en meezingers. Het doel is om per bewoner een map aan te maken met hun voorkeursmuziek. We maakten we een vragenlijst om de favoriete muziek van de bewoners te weten te komen. Deze vragenlijst wordt opgenomen in het bewonersdossier en wordt bevraagd tijdens de intake. Op die manier proberen we ondersteuning op maat aan te bieden. We namen de MP3's mee naar de individuele – en/of verzorgingsmomenten. De rustige muziek zorgde ervoor dat de persoon rustig werd waardoor het verzorgingsmoment aangenamer verliep voor zowel de zorgkundige als de bewoner.

Rituelen kunnen in de dagelijkse werking gebruikt worden om structuur te bieden aan de bewoners. Dit kan bijvoorbeeld inhouden dat je vijf minuten voor etenstijd steeds hetzelfde liedje afspeelt zodat de bewoners na enige tijd de muziek herkennen en associëren met het ontbijt, de middagmaaltijd en het avondeten.

Ook activiteiten waar muziek in betrokken wordt, zijn belangrijk. We werkten er verschillende uit. Een eerste was de muziekbingo. Dit kan je vergelijken met een gewone bingo, maar er wordt gebruik gemaakt van liedjes in plaats van getallen. Wat ons het meeste bij bleef, was het feit dat de bewoners enorm hebben genoten van het meezingen van de liedjes en van het luisteren naar de muziek. Voor de winnaars waren er natuurlijk ook prijzen voorzien.

Naast deze ontspannende activiteit, wilden we muziek bewust gaan toepassen tijdens een actiever moment van de dag, de gymnastiek. We vermeldten al dat muziek de hersenen activeert, waaronder ook het motorische gedeelte.



Het gebruik van actieve liedjes zorgt er dus voor dat de bewoner gemakkelijker kan bewegen. Dit wilden wij graag uittesten. We zorgden ervoor dat de liedjes waren afgestemd op de bewegingen. Bij het liedje van Eddy Wally – 'Ik spring uit een vliegtuig' maakten we bijvoorbeeld vliegbewegingen met de armen. We merkten dat de bewoners door de muziek vlotter bewegingen konden uitvoeren. Naast het intensieve gedeelte werd er ook veel gelachen en meegezongen.



Muziek zorgt er ook voor dat de interactie gemakkelijker verloopt. Om hiermee aan de slag te gaan maakten we een muziektuin. Dit houdt in dat we in de tuin zelfgemaakte muziekinstrumenten een plaats gaven. De bewoners hebben hier ook aan meegeholpen. De muziektuin is een aanknopingspunt om met de familie in interactie te treden. We kregen positieve reacties van bewoners die al eens gewandeld hebben in deze, door hen verwoorde, prachtige tuin!



Een andere activiteit die je kan uitvoeren om de interactie met de familie te stimuleren is het muziekboek. We hebben in de literatuurstudie vernomen dat muziek vlugger emoties en herinneringen ophaalt dan alleen foto's. De bedoeling is dus om een boek te maken waarin verschillende levensthema's visueel gemaakt worden met foto's en daarbij toepasselijke muziek toe te voegen.

Ten slotte is ook het contactkoor een leuke methodiek om samen met de sociale context aan de slag te gaan. Hier zingen ouderen met dementie samen met hun familieleden, mensen uit de buurt...

Dit waren slechts enkele methodieken die kunnen toegepast worden.

Wij en het WZC St-Carolus zijn overtuigd dat muziek een belangrijke meerwaarde kan hebben in het leven van de bewoner, u ook?