



DEMENTIEVRIENDELIJK

ALZHEIMERMUZIEKGELUK

Alzheimerpatiënten gelukkig maken door muziek

INHOUD

AlzheimerMuziekGeluk is een site voor iedereen die het leven van een Alzheimerpatiënt gelukkiger wil maken met behulp van muziek, voor iedereen die wil blijven kijken naar wat wel mogelijk is met Alzheimer en voor alle mantelzorgers die graag een beetje plezier bij het zorgen zouden willen hebben.

Meer dan luisteren

Muziek doet dus veel meer dan alleen het gehoor strelen. Het brein reageert op de muziek en zet het lichaam in beweging. Denk maar eens aan de drang om mee te tikken, of aan het kippenvolgevoel. Onze hersenen zijn druk aan het werk wanneer we denken dat we rustig naar muziek zitten te luisteren. De muziek speelt met ons gehoor, ons geheugen en onze emoties.

Wat geeft muziek aan iemand met Alzheimer?

- Muziek geeft plezier, ontspanning, rust en een gevoel van geborgenheid.
- Muziek geeft toegang tot herinneringen die er niet meer lijken te zijn.
- Muziek geeft houvast, oriëntatie en richting.

Het lijkt erop dat het geheugen in onze jonge jaren, herinneringen samen opslaat met de muziek uit die tijd. Daarom kunnen die liedjes herinneringen activeren bij iemand met Alzheimer en zo diegene weer even in contact brengen met zichzelf, en met de buitenwereld. Dus, wanneer alles vreemd en anders wordt door de mist van de Alzheimer en het verlangen naar veiligheid en herkenbaarheid steeds groter wordt. Vermindert muziek het gevoel van onbehagen en geeft het een gevoel van geborgenheid en huiselijkheid aan iemand met Alzheimer. Wetenschappelijk is bewezen dat het muzikale geheugen, ondanks de Alzheimer, bijna tot het einde toe blijft functioneren. Daarom kan iemand met Alzheimer heel lang blijven genieten van muziek. Geef daarom alsjeblieft muziek aan iemand met Alzheimer. Geef plezier en geluk aan diegene die zoveel verliezen, en soms bijna niets meer hebben.

Arbeidsvitamine voor de mantelzorger

Muziek is een geweldige steun voor de mantelzorger omdat:

- Het vrije tijd geeft aan de mantelzorger.
- Het doorbreekt het patroon van steeds dezelfde vragen. Het vermindert probleemgedrag en dwalen in de nacht.
- Zorghandelingen verlopen beter en makkelijker. Het geeft gespreksstof wanneer je niet meer weet wat je moet zeggen.
- Het noodzakelijke bewegen gaat makkelijker en gezelliger met muziek. Hoe dit te doen en met welke muziek lees je in het 5 stappen Muziekplan.

Bewegen stimuleert het brein

Regelmatig bewegen is ongelooflijk belangrijk voor iemand met Alzheimer je zou bijna kunnen zeggen, dat goed bewegen van levensbelang is voor iemand met Alzheimer. En wanneer diegene met Alzheimer regelmatig beweegt, verlicht dit de zorgtaken van de mantelzorger omdat:

- Bewegen de hersenen stimuleert.
- Bewegen zorghandelingen makkelijker en lichter laat verlopen.
- Bewegen onrust, pijn, agressiviteit en depressiviteit vermindert.
- Bewegen zorgt voor het behoud van de noodzakelijke mobiliteit, die nodig is om de verzorging thuis te kunnen blijven doen.



Waarom deze site?

In de hoop dat straks iedereen met alzheimer kan genieten van zijn eigen favoriete muziek. En dat alle mantelzorgers zelf kunnen ervaren dat muziek zorgtaken verlicht, en plezieriger maakt. Op de website staat een stappenplan waarmee de favoriete muziek van iemand met Alzheimer makkelijk achterhaald kan worden. Dit wordt uitgelegd in het 5 stappen Muziekplan. Het plan bevat de volgende stappen:

- 1 Welke muziek
- 2 De afspeellijsten
- 3 De praktijk
- 4 Muziek vinden
- 5 Afspeelmogelijkheden

BRON

AlzheimerMuziekGeluk

WEBSITE

Informatie is te vinden op www.alzheimermuziekgeluk.nl

BESCHIKBAAR MATERIAAL

- [Beknopt 5 stappen Muziekplan](#)
- Voorbeeld afspeellijst
- Visitekaartjes
- Diverse video's

DATUM

1 augustus 2016