



‘Alsof je de deken van dementie eraf trekt en weer zicht krijgt op de oorspronkelijke persoon’

Van kindergeneeskunde tot chirurgie en geriatrie: in de gezondheidszorg speelt muziek een steeds grotere rol. Drie experts vertellen over de heilzame effecten van muziek in hun vakgebied. ‘Het is alsof je de deken van dementie eraf trekt.’

Tekst: Guido van Oorschot Illustratie: Annelien Smet

muziek

ALS MEDICIJN

Mezzosopraan Maartje de Lint begreep pas achteraf wat ze had meegemaakt. Zong ze te gast op een familiefeest het baroklied 'Amarilli, mia bella', stond opeens een oudere man op uit zijn rolstoel. Hij liep op haar af en zei: 'Prachtig!' Wat leuk, dacht De Lint, een reactie terwijl ik zing. Maar wat ze op dat moment niet wist – de man had Alzheimer. Hij sprak nog maar zelden en was al maanden niet uit zijn rolstoel geweest. 'De familie stond perplex,' zegt De Lint. 'Later hoorde ik dat ze het moment koesterden. Even vingen ze weer een glimp op van hun vader en grootvader.' De ervaring zette haar aan het denken. Voor haar ogen had ze zien gebeuren dat muziek iemand met dementie weer in contact kan brengen met zichzelf en met de mensen om hem heen. 'Ik dacht: wat waardevol, in welke vorm kan ik dit gieten? Ik heb een methodiek ontwikkeld en geef tegenwoordig leiding aan *Zingen in de Zorg*. Door mij opgeleide Zorg-Zangers trekken eropuit om te zingen met mensen met dementie.' Muziek doet ook op andere plekken in de gezondheidszorg haar heilzame werk. Samen musiceren of luisteren naar muziek duikt op van ouderengeneeskunde tot zuigelingenverzorging, bij traumaverwerking of in de GGZ, na een beroerte of in de operatiekamer. Hoe zet de zorg muziek in? Wat zijn de effecten? En valt de helende kracht wel te bewijzen?

HÄNDEL OF HAZES

'Jazeker,' zegt professor doctor Hans Jeekel. Als chirurg in het Erasmus MC, het universiteitsziekenhuis van Rotterdam, heeft hij het onderzoeksprogramma *Muziek als medicijn* op poten gezet. 'Het was me opgevallen dat patiënten rondom een operatie vaak kampen met stress, angst, slapeloosheid en pijn. Oudere patiënten lopen bovendien het risico op een delier, een plotselinge verwardheid. Bij elkaar noemen we die complicaties The Big Five. Ik ben een groot klassieke-muziek liefhebber en dacht: kan muziek hier van waarde zijn?' Twaalf jaar geleden ging Jeekel met een aantal promovendi aan de slag. Ze ontwikkelden een onderzoeksprogramma dat het effect van muziek onderzocht in zogenaamde *randomized controlled trials*. Wat bleek: pijn, angst en stress verminderen significant wanneer patiënten voor, tijdens en na een operatie via een hoofdtelefoon naar muziek luisteren. Jeekel: 'Inmiddels hebben we level 1-bewijs, het hoogste. Op basis van ons onderzoek werkt de Federatie van Medisch Specialisten nu aan een officiële richtlijn. Als die is gepubliceerd, kunnen we muziek structureel gaan inzetten in de zorg.' Het maakt volgens Jeekel niet uit of een patiënt naar Händel of Hazes luistert. 'De voorkeursmuziek van een patiënt lijkt het effectiefst te zijn. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat muziek met sterke volumewisselingen minder goed werkt. En dat een constante puls van zestig tot tachtig slagen per minuut, het hartslagritme, het meest geschikt is.'

‘MINDER STRESS BETEKENT EEN RUSTIGER HERSEN- ACTIVITEIT EN DAT BEVORDERT GROEI EN HERSTEL’

STICHTING PAPAGENO

Samen met zijn vrouw Aaltje heeft violist en dirigent Jaap van Zweden in 1997 de Stichting Papageno opgericht. De ervaringen met hun zoon Benjamin, die als kind de diagnose autisme kreeg, vormden de aanleiding. Met steun van de stichting werd een muziektherapie ontwikkeld die draait om plezier en contact maken in een veilige sfeer. Tegenwoordig beschikt de stichting over ruim twintig gediplomeerde therapeuten in een landelijk netwerk. Ze bezoeken kinderen thuis of in het Papageno Huis in Laren. Ook stimuleert de stichting onderzoek naar vroegdiagnostiek. Hoe eerder een vermoeden van autisme wordt gesignaleerd, hoe adequater hulp aan kinderen en hun gezin kan worden geboden.



MONITOR

Dát muziek in de gezondheidszorg werkt, is in Rotterdam dus bewezen. Maar hoe precies, dat blijft vooralsnog een mysterie, zegt Artur Jaschke. Hij is lector aan de ArtEZ Hogeschool voor de Kunsten in Enschede en onderzoeker aan het Universitair Medisch Centrum Groningen. Als neuromusicoloog houdt Jaschke zich bezig met het effect van muziek op de hersenen. In Groningen strekt zijn onderzoeksveld zich uit tot de afdeling Neonatale Intensive Care. Jaschke begeleidt er een muziektherapieprogramma voor baby's die extreem te vroeg geboren zijn. 'De jongsten zijn nog maar 25 weken. Ik onderzoek hoe we met muziek lichaamsfuncties kunnen beïnvloeden als hartslag, zuurstofinname, zuigreflex en hersenactiviteit – zodat een baby meer voeding inneemt of rustig in slaap valt. Overprikkeling is het grote gevaar. Daarom gebruiken onze therapeuten nooit opgenomen muziek, maar spelen ze altijd live. Als bijvoorbeeld de hartslag oploopt moet je je à la minute kunnen aanpassen.'

De muziek kan bestaan uit zachtjes neuriën. Of met een *ocean drum* het rustgevende geruis van de branding simuleren. Of de piep van de hartslagmonitor verwerken in een melodietje op de gitaar, 'Stel,' zegt Jaschke, 'je speelt een akkoord van drie opeenvolgende tonen, en de vierde toon komt van de monitor. Dan krijg je *pam pam pam piep, pam pam pam piep* – bijna minimal music. Minder stress betekent een rustiger hersenactiviteit en dat bevordert de groei en het herstel.'

KLANKGEHEUGEN

Ook Maartje de Lint onderstreept het belang van minder stress. 'Onze Zorg-Zangers zien veel spanning bij mensen met dementie. Begrijpelijk, want ze zijn vaak radeloos. Ze herkennen mensen niet meer, begrijpen situaties niet meer. Ze voelen zich een vreemde in hun eigen leven. Zingen kan die spanning verlichten, vergelijk het met een massage door een fysiotherapeut. Wie zingt, brengt zijn hele lichaam in trilling, inclusief de gebieden waar spanning is opgebouwd.'

Maar er komt nog iets bij, zegt De Lint. 'Klankgeheugen zit diep gegroefd in ons oerbrein. Niet voor niets zingen mensen met dementie probleemloos liedjes uit hun verleden mee. Als ze daar destijds positieve emoties bij hebben gevoeld, komen die meteen weer boven. Het is alsof je de deken van dementie eraf trekt en zicht krijgt op de oorspronkelijke persoon.' Alle reden, zegt De Lint, om zo snel mogelijk na de



diagnose met een individuele zangsessie te beginnen. 'Wij komen dan niet alleen zingen, maar geven ook voorlichting over wat het betekent te leven met dementie. We geven mensen mee dat ze nog volop mogelijkheden hebben zich te blijven ontwikkelen en zingeving te ervaren. Tijdens het samen zingen kunnen mensen met dementie ontdekken welke gebieden wakker geschud en geactiveerd kunnen worden.'

LEVEND BEWIJS

Blijft de vraag of je muziek inderdaad moet beschouwen als een medicijn, als een stof die de genezing in gang zet. Naar de letter genomen niet, zegt Artur Jaschke. 'Medicijnen werken op basis van chemische processen. Ze manipuleren ons mens-zijn en onze perceptie van de wereld. Met onze evolutie hebben ze niets van doen, terwijl muziek juist zo oud is als de mensheid zelf. Misschien zelfs ouder, denk ik weleens, en gaat ze terug tot aan de eerste trillingen na de oerknal. Maar dat je muziek medisch kunt toepassen is zonneklaar.'

Chirurg Hans Jeekel somt de voordelen op. 'Muziek is breed toegankelijk, kent geen bijwerkingen en helpt complicaties bij opname in het ziekenhuis

MUZIEK AAN BED

Muziek aan Bed is een concertvorm die zich richt op volwassenen en kinderen in ziekenhuizen en zorginstellingen. Noem het een mobiele act: twee cellisten bespelen één cello, met vier handen en twee stokken. Judit Berendschot heeft een cello van het NMF in bruikleen en is sinds 2019 betrokken bij Muziek aan Bed. 'Ik voel me bevoorrecht dat ik door Muziek aan Bed een muzikaal lichtpuntje mag geven aan patiënten en hun naasten. Verbinding kunnen maken door middel van muziek met mensen die kwetsbaar zijn, blijft iedere keer weer bijzonder. Het maakt grote indruk om te zien wat je met een klein optreden kunt betekenen. Wat een inspirerende, waardevolle, ontroerende en soms ook confronterende ervaringen!'

te voorkomen. Het draagt duurzaam bij aan de gezondheidszorg.' 'Mee eens,' zegt Maartje de Lint. 'Voor mensen met dementie biedt zingen perspectief voor meer kwaliteit van leven. Daarnaast kan het hun omgeving steunen tijdens de dagelijkse zorg.' Hard bewijs alom? 'Zo ver zijn we in mijn vakgebied helaas nog niet,' zegt Artur Jaschke. 'Maar als je hebt meegemaakt hoe een te vroeg geboren baby het hoofdje naar de muziek draait of naar meeneuriënde ouders, dan zie je het levende bewijs. Zoiets moois valt nooit in een wetenschappelijke tekst te vatten.'

‘Een constante puls van zestig tot tachtig slagen per minuut, het hartslagritme, is het meest geschikt’