

Waarom we vaker muziek moeten luisteren met iemand met dementie

Bron Margriet – 7 september 2018



Bij dementie en alzheimer denken we aan geheugenverlies. Maar bepaalde herinneringen blijven veel langer intact dan andere. Bijvoorbeeld die aan muziek. “Muziek behoudt je eigenheid,” aldus de alzheimer-expert. En juist daarom hebben patiënten met dementie er zo veel baat bij om naar hun favoriete melodieën te luisteren. Zelfs als hun ziekte zich in een vergevorderd stadium bevindt.

Henry is een in zichzelf gekeerde man met alzheimer. Maar geef hem een koptelefoon met zijn favoriete liedjes van Cab Calloway en hij komt letterlijk weer ‘tot leven’. Zijn gepassioneerde en hartverwarmende reactie is te zien op YouTube, in een fragment van de Amerikaanse documentaire *Alive inside: een verhaal over de muziek en het geheugen*. De video is inmiddels ruim twee miljoen keer bekeken op YouTube.

‘Hoe’-dingen blijven langer intact

Henry is zeker geen uitzondering. Muziek doet een beroep op een ander soort geheugen, weet professor Wiesje van der Flier, neuropsychologe bij Alzheimercentrum Amsterdam en schrijfster van het boek *Het alzheimermysterie*. Bij alzheimer gaat het mis met het geheugen voor ‘wat’, legt ze uit aan de telefoon. Maar het geheugen voor ‘hoe’ blijft veel langer behouden. “Bij alzheimer vergeten we steeds vaker wat we hebben gedaan, wat we wilden doen of wat iemands naam ook alweer was. Maar de herinneringen voor hóé we iets doen, blijven veel langer bestaan en kunnen nog jaren intact blijven. Denk hierbij aan weten hoe je fietst, hoe je muziek maakt of hoe je lievelingsliedje klinkt. Muziek

heeft een bepaald ritme, een bepaalde dynamiek. Allemaal dingen die we van jongs af aan hebben opgeslagen. Dat zijn heel rijke herinneringen.”

‘Mooie ingang voor contact’

Het maakt muziek een ‘mooie ingang voor contact’, aldus Van der Flier. Het leidt even tot activering van de hersenen, waardoor iemand ineens een paar woorden zegt of – zoals Henry – zelfs honderduit begint te praten. “Muziek doet drie belangrijke dingen: muziek activeert, verbindt met anderen en emotioneert. Precies die aspecten die bij alzheimerpatiënten steeds moeilijker gaan, waardoor ze langzaam hun persoonlijkheid verliezen. Muziek behoudt je eigenheid.”

Zelfs in vergevorderd stadium baat bij muziek

Ken je iemand met dementie of de ziekte van Alzheimer? “Luister samen naar muziek,” adviseert Van der Flier. Zing (kinder)liedjes, ga samen naar een concert of zet iemands favoriete muziek op. Zelfs in een vergevorderd stadium van de ziekte hebben alzheimerpatiënten baat bij het luisteren naar melodieën die ze van vroeger kennen. “Mensen die in een koor zingen, kunnen ook nog heel lang meedoen. Ook al hebben ze dementie. Probeer hen er zo lang mogelijk bij te houden, want het draagt enorm bij aan iemands plezier in het leven.”