

*“Als we samen zingen, zie ik haar weer
even zoals vroeger. Dan is er contact,
zonder woorden.”*

– Partner van iemand met dementie.

Meer informatie over muziek en dementie
vind je op:

www.dementie-assen.nl

Muziek en dementie. Een krachtige verbinding.

WWW.DEMENTIE-ASSEN.NL





SAMEN MUZIEK MAKEN: WAARDEVOLLE MOMENTEN

Muziek luisteren is fijn, maar zelf muziek maken heeft vaak nog meer effect. Denk aan zingen, een instrument bespelen of samen een liedje spelen met een kleinkind. Het zorgt voor plezier, verbinding en mooie herinneringen. In heel Nederland ontstaan steeds meer Alzheimerkoren en -bandjes waarin mensen met dementie actief meedoen. Wil je op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen rond muziek en dementie in Assen? Kijk dan op de pagina over muziek op www.dementie-assen.nl.

DE POSITIEVE WERKING VAN MUZIEK

Er is veel onderzoek gedaan naar de invloed van muziek bij mensen met dementie. Wat blijkt? Muziek heeft een enorm positieve werking. Dat komt doordat muziek een beroep doet op delen van de hersenen die vaak nog goed functioneren, zelfs als andere delen zijn aangetast door dementie.

Bij dementie raken steeds meer hersencellen beschadigd. Daarom wordt de samenwerking tussen de gezonde hersencellen extra belangrijk. Muziek, vooral in combinatie met beweging, helpt om nieuwe verbindingen in de hersenen te maken. Zo kan muziek bijdragen aan contact, herinneringen en een gevoel van welzijn.

HET BELANG VAN AANDACHT VOOR MUZIEK

Muziek biedt ontspanning, rust en focus. Fijne eigenschappen voor ieder mens, maar zeker voor mensen met dementie. Je kunt het meest van muziek genieten als je er met je volledige aandacht naar luistert, zonder afleiding of het geluid als achtergrond te gebruiken bij andere activiteiten. Daarnaast is de afwisseling tussen muziek en stilte van groot belang. Het luisteren naar muziek is heel fijn en heeft positieve effecten, maar kan ook inspannend zijn. Daarom is het belangrijk om dit af te wisselen met momenten van bewuste stilte. Deze momenten van stilte kunnen ook worden gebruikt voor een (geleide) meditatie of mindfulness oefening.