

Muziek als medicijn na CVA

U krijgt deze informatie omdat u of uw naaste is getroffen door een CVA, een bloedvatafwijking in de hersenen (Cerebro Vasculair Accident). Eén van de behandelmogelijkheden na een CVA is luisteren naar muziek. In deze folder leggen we u graag uit hoe dit in zijn werk gaat, wat het belang ervan is en wat u zelf kunt doen.



Een CVA is een ingrijpende gebeurtenis met grote gevolgen. Dat kunnen **zichtbare gevolgen** zijn, bijvoorbeeld verlamming van een arm en/of been, gevoelsproblemen, zichtverlies, scheve mond, spraak-, taal- en slikproblemen. Het kunnen ook **onzichtbare gevolgen zijn**, bijvoorbeeld geheugenproblemen, gedragsproblemen, emotionele problemen, depressieve klachten en vermoeidheid. Al deze gevolgen hebben veel impact op het verdere leven, werk, relatie en gezinsleven van u en/of uw mantelzorger(s). Daarom starten we al direct in de acute fase bij ziekenhuisopname met revalidatie. Ook het luisteren naar muziek is een (vrijwillig) onderdeel van uw revalidatie. Muziek luisteren kan namelijk het herstel van de hersenen bevorderen.

Muziek luisteren goed voor uw herstel

Muziek luisteren stimuleert de hersenen. En dat is precies wat we na een CVA willen; de hersenen prikkelen om te veranderen en nieuwe verbindingen aan te leggen tussen verschillende hersengebieden. Lopen en evenwicht verbeteren door het luisteren naar muziek. Maar ook het geheugen, denken,

waarnemen en begrijpen, de taalontwikkeling en het verwerken, opslaan en ophalen van herinneringen worden door muziek gestimuleerd. Dagelijks luisteren naar uw lievelingsmuziek zorgt tenslotte ook nog voor een verbeterde stemming, vermindering van depressieve klachten of verwardheid en het geeft ontspanning.

Twee maanden lang dagelijks één tot twee uur per dag luisteren naar uw favoriete muziek, kan het herstel van een CVA bevorderen.

Alles waar ú graag naar luistert

Nederlandstalig, pop, klassiek? Het maakt niet welke muziek u kiest. Het is wél zo dat muziek met gezongen tekst meerdere hersengebieden stimuleert, het herstel van het geheugen stimuleert en ook uw spraak- en taalontwikkeling. Luistert u liever naar instrumentale muziek? Ook dat is prima en bevordert uw herstel. Favoriete muziek is vaak muziek waar iemand tussen het 15e-25e levensjaar naar heeft geluisterd.

Luisterboeken

Misschien houdt u niet van muziek. Dan is een luisterboek een goed alternatief. Ook hiernaar luisteren stimuleert uw spraak- en taalontwikkeling.

Voor iedereen geschikt

Muziek luisteren is voor iedereen geschikt, ook als uw klachten vrij ernstig zijn. Het kost weinig energie. Let er bij het luisteren naar muziek op:

- dat het geluid niet te hard staat, dat is niet goed voor uw oren. Zet het geluid op een voor u prettig niveau.
- dat u niet overprikkelt raakt. Dat merkt u aan symptomen als hoofdpijnklachten, vermoeidheid, emotioneel zijn, vergeetachtigheid en meer moeite om informatie te verwerken. Muziek luisteren moet vooral ontspanning geven en als prettig ervaren worden. Voor ieder persoon ligt de prikkelverwerking anders en het advies is om als het teveel is, rust te nemen. Soms kan ontspanningsmuziek daarbij helpen en soms is totale stilte helpend. De verpleegkundigen kunnen u hierbij adviseren.

Als u heel angstig bent, dan kan het zijn dat muziek luisteren een averechts effect heeft. Dus hier altijd alert op zijn en de muziek uitzetten als voor u het teveel is.

Ook als u epilepsie heeft, kunt u gewoon muziek luisteren.

Wat is het beste tijdstip om muziek te luisteren?

Muziek luisteren kan de hele dag door. Het advies is om één tot twee uur per dag muziek te luisteren. Dit kan verdeeld worden over de dag, afhankelijk van wat u kunt verdragen en wat in uw planning past. Op de afdeling neurologie bieden we iedere avond na het bezoeken de mogelijkheid om muziek te luisteren aan. De rest van de dag kunt u, eventueel met hulp van uw mantelzorger, muziek luisteren naar wens. Ook in de weekenden is er vaak meer tijd voor muziektherapie omdat er dan geen logopedie, fysio- en ergotherapie behandelingen plaatsvinden. U mag de verpleegkundige altijd vragen om u bij het luisteren naar muziek te ondersteunen.

Hoe muziek luisteren?

Voorkeur heeft het luisteren van favoriete muziek met uw eigen telefoon of tablet met daarop wifi en Spotify of een eigen playlist. Daarbij is het gebruik van een headset gewenst. Een eigen toestel verdient de voorkeur omdat u het luisteren dan ook eenvoudig na uw ziekenhuisopname kunt voortzetten. Ons advies is om twee maanden naar muziek te luisteren, langer mag natuurlijk altijd.

Als u geen eigen apparaat heeft, dan krijgt u tijdens uw opname een telefoon met wifi en een headset van het Elkerliek in bruikleen. Hiermee kan op Spotify of YouTube naar uw favoriete muziek gezocht worden. In het begin van de opname krijgt u van de verpleegkundigen een ticket waarop u en/of uw mantelzorg uw favoriete muziek kunt schrijven. Dit hangen we achter uw bed zodat iedereen op de hoogte is van uw muziek.

Schakel uw mantelzorg in

Uw mantelzorg kan bij muziektherapie van grote betekenis zijn. Vraag zijn of haar hulp bij:

- Het zorgen voor een eigen telefoon, tablet met wifi en headset om de muziek te beluisteren.
- Het installeren van Spotify.
- Het samenstellen van een lijst van uw favoriete muziek.
- Het helpen herinneren om dagelijks naar muziek te luisteren, ook na uw ziekenhuisopname.

Muziek als medicijn

- *Luister naar uw favoriete muziek*
- *Dagelijks één tot twee uur*
- *Twee maanden lang, ook na ziekenhuisopname*

[Bekijk hier een filmpje met meer informatie.](#)

Muziek luisteren is een extra revalidatiehulpmiddel dat het Elkerliek inzet om samen met u zo maximaal mogelijk aan uw herstel te werken. Heeft u hier geen behoefte aan dan respecteren wij dat. De revalidatiebehandeling met logopedie, fysiotherapie en ergotherapie blijft verder voor iedere revalidant hetzelfde.

Wilt u meer wetenschappelijke informatie over dit onderwerp, dan verwijzen we u naar de website www.muziekgeluk.nl

Op deze website kunt u ook muzieklijsten vinden in verschillende genres die u kunnen helpen bij het samenstellen van een favoriete lijst.

Telefoonnummers en adressen

Verpleegafdeling 3C (Neurologie)
T: 0492 – 59 56 62

Locatie Helmond
Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne
Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert
Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55

