





**RADIO REMEMBER
EFFECTEN VAN MUZIEK OP
KWALITEIT VAN LEVEN VAN
MENSEN MET DEMENTIE**

Samenvatting

In de loop van het leven wordt muziek voor de meeste mensen een drager van herinneringen en emoties. In de jeugd en vroege volwassenheid ontwikkelen we onze persoonlijke muzieksmaak. De muziek uit die tijd blijft ons het beste bij. Voor mensen met dementie, meestal 80 plussers, is dat ruim zestig jaar geleden. Daarom maakten de lectoraten *Psychogeriatric* en *Informatie, Technologie en Samenleving*, in samenwerking met muziektherapeut Machgiel Bakker, een online muziekstation dat muziek uit die periode draait: *Radio Remember*. Een station om naar te luisteren, maar ook om in te zetten als psychosociale interventie om de kwaliteit van leven van mensen met dementie te verbeteren. In dit artikel wordt verslag gedaan van de eerste ervaringen en worden de volgende stappen van het project beschreven.

Auteurs

Frans Hoogeveen
Mari Groenendaal
Malissa van den Berg
Bert Mulder
Machgiel Bakker
Stanley Swinkels

Correspondentieadres

f.r.hoogeveen@hhs.nl

Lectoraten


Psychogeriatric
Informatie, Technologie en
Samenleving

Lectoren

Frans Hoogeveen
Bert Mulder

RADIO REMEMBER

Effecten van muziek op kwaliteit van leven van mensen met dementie

 Dementie is een ontwrichtende aandoening, in de eerste plaats voor degene die eraan lijdt. In essentie breekt deze ziekte de patiënt als zelfstandig denkend en handelend individu steeds verder af. Mensen met dementie houden gedurende het ziekteproces in wisselende vorm en mate besef van deze aftakeling (Clare, 2002; 2003; Phinney, 2002 ; de Boer e.a., 2007; Steeman e.a., 2007). Gevoelens van controleverlies, onzekerheid, angst en verdriet worden door confrontatie met beperkingen ervaren. Mensen met dementie lijden onder hun ziekte; hun welbevinden wordt permanent bedreigd (Hoogeveen, 2008).

Dementie en geheugen

Mensen met dementie hebben geheugenproblemen, al bestaan er grote individuele verschillen in de aard en omvang ervan. Zo wordt de ziekte van Alzheimer onder meer gekenmerkt door het optreden van *inprenting*stoornissen, waardoor de patiënt niet meer in staat is *nieuwe* informatie op te nemen. Maar bij mensen met vasculaire dementie of fronto-temporale dementie staan deze stoornissen, zeker in de eerste stadia van de ziekte, minder sterk op de voorgrond (o.a. Jonker e.a., 2009). Andere verschillen hebben te maken met de ernst van de dementie. Verlies van geheugenfuncties is een *proces*. Zo kennen we bij mensen met dementie het fenomeen van het 'oprollende geheugen' (Buijssen, 2009). Eerst kunnen de meest recente herinneringen die waren opgeslagen voordat de dementie zijn intrede deed niet meer worden opgeroepen. Naarmate de dementie vordert gaat de patiënt vervolgens steeds verder terug in de tijd (het geheugen 'rolt op') totdat ten slotte alleen de herinneringen uit de jeugd en de vroege volwassenheid overblijven. We kennen dit verschijnsel, zij het in minder extreme mate, overigens ook bij oude mensen zonder dementie (Draaisma, 2008). Er wordt dan gesproken van de *reminiscentiehoebel*: het effect dat men zich meer persoonlijke gebeurtenissen kan herinneren uit de tienerjaren dan uit andere perioden in het leven (Hoogeveen, 2008). Bij mensen met dementie blijven daarnaast tenminste twee typen van geheugen langer intact dan we zouden verwachten: het *associatiegeheugen* en het *emotiegeheugen* (Dirkse e.a., 2011). Het associatiegeheugen is een bijzondere vorm van het onbewuste geheugen. Ervaringen die we lang geleden hebben opgedaan en opgeslagen, kunnen met name als deze diepe indruk op ons maakten, vele jaren later nog steeds sterke herinneringen en gevoelens bij ons oproepen op het moment dat we een prikkel ervaren die in de oorspronkelijke situatie aanwezig was. En ervaringen die met heftige emoties gepaard gingen worden sowieso

beter onthouden. Zo weet bijna iedereen nog waar en met wie hij precies was toen dertien jaar geleden twee vliegtuigen de WTC torens in New York binnen vlogen. De herinnering aan een dergelijke emotioneel beladen gebeurtenis is vaak opmerkelijk gedetailleerd. Twee belangrijke typen prikkels die, ook bij mensen met dementie, het associatiegeheugen en het emotiegeheugen kunnen 'aanjagen' zijn geuren en muziek. De twee hiernavolgende casussen illustreren hoe zich dit bij hen kan voordoen.

CASUS GEUR

Mevrouw Erkelens heeft een gevorderde dementie. Haar stemmingen variëren sterk. Soms is ze heel angstig. Dan zit ze ineengedoken in haar stoel met een vertrokken gelaat. Ze jammert, huilt of gilt. Het is meestal niet duidelijk wat daarvan de aanleiding is. Op andere momenten lijkt ze tevreden. Als dan contact met haar wordt gemaakt reageert ze dikwijls met een prachtige lach. Sinds kort kennen we een manier om die goede stemming bij haar op te roepen, dankzij informatie van haar oudste dochter. Mevrouw Erkelens heeft heel veel van haar man gehouden. Hij is vijf jaar geleden overleden. Daarvan lijkt zij zich niet meer bewust. Zij spreekt al jaren niet meer over hem. De laatste dertig jaar van zijn leven gebruikte hij een aftershave die nog verkrijgbaar is: Old Spice. Als we een paar druppels daarvan op een zakdoek doen, en we laten mevrouw Erkelens daaraan ruiken, wordt ze vier van de vijf keer blij. Opmerkelijk is dat ze zelfs op die momenten niet over haar man spreekt, maar de associatie in haar brein lijkt nog levend!

CASUS MUZIEK

Op YouTube is een indrukwekkend filmpje te vinden dat wordt becommentarieerd door de neuroloog Oliver Sacks (zie ook Sacks, 2008). We zien Henry, een man met dementie die al tien jaar in het verpleeghuis verblijft. Hij is in zichzelf gekeerd en alleen in staat op gesloten vragen te antwoorden. Maar dat verandert als hij via een iPod en een hoofdtelefoon zijn favoriete muziek van zestig jaar geleden beluistert. Hij geniet, beweegt en zingt mee. En als na enkele minuten muziek luisteren wordt gepoogd daarover een gesprek met hem aan te gaan, is hij tot opmerkelijke antwoorden in staat. Hij benoemt zijn favoriete artiesten, spreekt over dansfeesten en zingt spontaan een nummer. Henry heeft zich herinnerd wie hij was. Dat dit effect slechts tijdelijk is, lijkt minder van belang. Herhaling van de interventie leidt steeds tot hetzelfde positieve resultaat. (zie www.youtube.com; zoektermen: 'Henry', 'music', 'dementia')

Dementie en muziek

In een omvangrijke review geven Dröes e.a. (2010) een overzicht van effectieve psychosociale interventies (o.a. psychomotore therapie, gedragstherapie, realiteitsoriëntatie, reminisceren, 'validation', geïntegreerde dementiezorg, snoezelen, 'simulated presence therapy', huisdiertherapie) om mensen met dementie te ondersteunen in het omgaan met de gevolgen van hun ziekte. Ook muziektherapie is een van de interventies die succesvol is gebleken. Uit diverse studies blijkt dat daarmee neuropsychiatrische symptomen (o.a. agitatie, agressie, roepgedrag, apathie) kunnen worden verminderd (Casby & Holm, 1994; Clark e.a., 1998; Gerdner & Swanson, 1993; Gerdner, 2000; Goddaer & Abraham, 1994; Groene, 1993; Raglio e.a., 2008).

Muziek spreekt mensen direct aan, zonder een beroep te doen op het cognitieve vermogen (Sacks, 2008; Scherder, 2013). Ook om deze reden is muziek een goed middel om iets te betekenen voor mensen met dementie. Muziek die mensen het liefst horen bestaat vaak uit die stukken of nummers die hen rond hun twintigste levensjaar emotioneel raakten. Die muziek roept herinneringen en gevoelens op, en blijft dat een leven lang doen (Vink, Erkelens, Meinardi, 2013). De herkenning en beleving van muziek uit de jonge jaren wordt daarmee een middel dat de kwaliteit van leven positief kan beïnvloeden. Muziek die gedraaid werd tijdens 'plezierige gebeurtenissen van toen' blijft in staat sterke emoties op te roepen, zoals muziek die verband houdt met school, samenzijn, liefde, lachen, humor, gezelligheid, enzovoort. Voor mensen met dementie kan muziek van grote betekenis zijn wanneer herinneringen aan de jeugd steeds dominanter worden (Hoogeveen & Bos, in druk).

Radio Remember

Uit verkennend vooronderzoek door het lectoraat Psychogeriatric (jaarverslag lectoraat psychogeriatric 2011; 2012) bleek dat zorgmedewerkers belemmeringen ervaren in het gebruik van muziek bij mensen met dementie. Zo noemen zij gebrek aan geschikt materiaal (muziekdragers) een beperking. Zij vinden het moeilijk om de verschillende voorkeuren van patiënten te combineren en voldoende variatie in muziekaanbod te bieden. Regelmatig staat eenzelfde cd herhaaldelijk op of wordt er muziek gedraaid (TMF, Radio 538) die niet aansluit bij ouderen. Om deze redenen hebben de lectoraten *Psychogeriatric* en *Informatie, Technologie en Samenleving*, in samenwerking met *DeZaakBakker*, de krachten gebundeld om gezamenlijk een online radiostation te ontwikkelen: '*Radio Remember*' (zie kader).

Gouwe ouwen

Radio Remember heeft als doel om mensen met dementie door middel van muziek plezier te laten beleven en goede herinneringen en gevoelens te doen herleven – en daarmee de kwaliteit van leven te verhogen. Het station speelt om die reden enkel 'relevante' muziek – muziek die aansluit bij de ervaringen van de doelgroep. De persoon waar het station zich op richt, groeide op in de jaren net na de Tweede Wereldoorlog en stichtte een gezin in de jaren vijftig. In die fase van het leven ontwikkelde het individu een eigen identiteit en een persoonlijke muzieksmaak. Het zwaartepunt van de muziek ligt daarom in de periode 1944-1963; als de protestgeneratie aan de macht begint te komen, haakt het station af.

Wat hoorde men indertijd allemaal op de radio voorbijkomen? Wat waren de hits? Waren er toen al regionale verschillen in muziekbeleving? Allemaal vragen die van belang zijn om een zo herkenbaar mogelijk station in te richten. En omdat een ieder ook veel muziek meekrijgt van ouders, school of kerk, moet het station tevens psalmen en gezangen programmeren, school- en kinderliedjes opnemen en aandacht schenken aan de favorieten van ouders en grootouders (ruwweg de periode 1930-1939). Na hun dertigste raken mensen vaak gesetteld in hun muzieksmaak en doen zij weinig nieuwe ontdekkingen meer. Men omarmt nog wel regelmatig nieuwe artiesten, maar dan voornamelijk binnen een bepaalde muziekstijl. Hield men vroeger van De Zangeres Zonder Naam, dan gaat Heintje er tien jaar later ook nog wel

in maar is de kans gering dat men ooit warm zal lopen voor hard rock. Daaruit lering trekkend is er voor muziek ná 1963 gekozen voor 'stijlvolgers', artiesten die in het spoor reizen van hun voorgangers: van Johnny Hoes naar Vader Abraham, van Peggy Lee naar Rita Reys en van Elvis naar Andre Hazes. Verder is er aandacht voor buitenlandse artiesten die groot werden door de televisie (denk bijvoorbeeld aan het jaarlijkse Grand Gala du Disque of het Eurovisie Songfestival) en voor muziek uit televisieprogramma's waar de ouderen van nu samen met hun kinderen naar hebben gekeken (Swiebertje, Pipo de Clown).

Vaste patronen

Maar de juiste muziek selecteren is niet genoeg. De emoties en de sferen die muziek kan oproepen, komen het beste tot hun recht als ze zijn ingebed in vaste patronen en aansluiten bij de dagritmes van de ouderen in de zorginstelling. In de ochtend moet het station voornamelijk appelleren aan emoties als 'rustig', 'tevreden', 'wakker' en 'gelukkig', terwijl er bij de koffie meer ruimte is voor 'pittige' muziek: nummers die de 'gezamenlijkheid' aanwakkeren of 'opgewekt' zijn. Bij het opstaan hoort de bewoner daarom easy listening, klassieke pianomuziek en (kalme) symfonieën, met af en toe een Nederlands luisterlied of Frans chanson. Rond koffietijd zijn er pop hits uit de jaren vijftig en het begin van de jaren zestig, wat Dixieland, een meezinger of smartlap en zelfs wat rock-'n-roll. Na het eten moet er een aangename rust heersen en is het tijd voor bijvoorbeeld vocale jazz of bossa nova. Zo rolt de week voorbij en is het opeens zondag: voor velen van onze doelgroep een tijd van bezinning, rust en familiebezoek. Radio Remember wil dat gevoel laten terugkomen in de zondagprogrammering. 's Ochtends kan men genieten van psalmen en gezangen, koorzang, aria's en operette; wat later is er easy listening en vocale jazz (zoals in het populaire programma 'Muziekmozaïek' van Willem Duys). Dit alles heeft uiteindelijk geleid tot een selectie van meer dan 3100 nummers. Muziek die de herinnering aan vroeger doet herleven, die zorgt voor herkenning en houvast, die weer iets terugbrengt van een eigen identiteit.

Radio Remember: hoe werkt het?

Het internetradiostation van Radio Remember draait op een kleine pc. Puttend uit de database van ruim 3100 nummers stelt speciale selectie-software elk uur opnieuw een programma op maat samen, dat door andere software wordt samengebracht in een programmering voor de hele dag. Vervolgens wordt de muziek door audiodistributie-programmatuur verzonden op het internet.

Om het internetradiostation aantrekkelijk en herkenbaar te maken voor de oudere luisteraars is het te horen via een draagbare radio met vormgeving in de stijl van de jaren vijftig.

Test in twintig huiskamers

Gedurende vier maanden werd Radio Remember getest in twintig huiskamers voor bewoners met overwegend gevorderde dementie in drie verpleeghuizen behorende tot de Haagse zorgorganisaties Florence en WoonZorgcentra Haaglanden (Hoogeveen e.a., 2014). De radio stond overdag en 's avonds meestal aan, maar zorgmedewerkers, bewoners en hun bezoekers waren vrij deze uit te zetten als zij daaraan behoefte hadden. Om de waardering van het muziekstation te meten zijn gestructureerde interviews met bewoners, zorgmedewerkers en familieleden gehouden en is het gedrag van bewoners tijdens het luisteren naar de muziek geobserveerd. De gegevensverzameling was in handen van twintig vierdejaarsstudenten van De Haagse Hogeschool die in die periode de *minor psychogeriatricie* volgden (zie: <http://www.dehaagsehogeschool.nl/lectoraat-pg>). De bewoners kregen tijdens het luisteren naar de muziek vragen voorgelegd als: 'Wat vindt u van deze muziek?' 'Hoe voelt u zich bij deze muziek?' en 'Waar denkt u aan bij deze muziek?' Vragen aan zorgmedewerkers hadden onder meer betrekking op hun mening over de gedraaide muziek en op de invloed ervan op de bewoners. Ook familieleden die regelmatig op bezoek kwamen, kregen dergelijke vragen. De gedragsobservaties vonden plaats op drie momenten: vijf minuten voordat de radio aanging, tijdens twee achtereenvolgende muziekstukken en vijf minuten na afloop van de muziek. De onderzoekers keken daarbij naar de staat van bewustzijn (bijvoorbeeld alert of slaperig), motoriek, stemming, verbale en non-verbale reacties en sociaal contact.

Resultaten

56% van de in totaal 48 geïnterviewde mensen met dementie uitte zich positief over de muziek op Radio Remember ('mooi' of 'fijn om naar te luisteren'); zeventien procent vond de muziek niet leuk en de overige bewoners zeiden geen muziek te hebben gehoord of gaven geen antwoord op de vraag. Verder zei 48 procent van de bewoners zich goed te voelen bij de muziek en gaf 38 procent aan een positieve gedachte of te krijgen bij het horen ervan; in beide gevallen reageerde slechts vier procent negatief (zoals een bewoner die erdoor aan haar vader moest denken die het haar verbood naar muziek te luisteren). Van de 31 geïnterviewde zorgmedewerkers was negentig procent positief over Radio Remember. Een kenmerkende uitspraak: 'Ik ben erg blij met de muziek. Ik zie dat bewoners positief reageren, ieder op zijn eigen manier.' Ruim de helft vond de muziek ook zelf fijn om naar te luisteren; bij 29 procent was dit niet het geval ('Niet bepaald mijn smaak!'). Een grote meerderheid (77%) zag positieve reacties bij bewoners (zingen, neurïën, meebewegen, vrolijkheid) en 68 procent nam meer interactie waar als de radio aanstond (praten over vroeger en over de muziek, samen zingen). Omdat een groot deel van de bewoners in de drie onderzochte verpleeghuizen slechts weinig of onregelmatig bezoek krijgt, zijn er maar zeven interviews met familieleden afgenomen. Drie van de zeven geïnterviewden zagen een positieve reactie bij hun familielid en vijf familieleden waren positief over Radio Remember voor de bewonersgroep als geheel. Zij 'zien mensen genieten' en vinden de muziek 'passen bij de mensen'.

Radio Remember: hoe werkt het?

Het internetradiostation van Radio Remember draait op een kleine pc. Puttend uit de database van ruim 3100 nummers stelt speciale selectie-software elk uur opnieuw een programma op maat samen, dat door andere software wordt samengebracht in een programmering voor de hele dag. Vervolgens wordt de muziek door audiodistributie-programmatuur verzonden op het internet.

Om het internetradiostation aantrekkelijk en herkenbaar te maken voor de oudere luisteraars is het te horen via een draagbare radio met vormgeving in de stijl van de jaren vijftig.

Highlights uit de interviews

BEWONERS

Wat vindt U van de muziek?

“Mooi, maar geen Jazz!”

“Voor korte duur heel aantrekkelijk!”

“Ik heb geen muziek gehoord, ik ben doof.”

Hoe voelt u zich bij de muziek?

“Ik word er blij van.”

“Bij operette voel ik me lekker!”

Waar denkt u aan bij deze muziek?

“Hoe ome Stef bij ons thuis op de vleugel speelde.”

“Aan mijn lieve zussen.”

“Dat ik een gelukkig mens ben.”

MEDEWERKERS

Welke reacties zie je bij bewoners?

“Bewoners zingen mee met de muziek. Of ze gaan dicht bij de radio zitten om goed te kunnen luisteren.”

“Ik zie meer vrolijkheid en ook dat mensen meer contact met elkaar maken. Soms gaat een bewoner dansen. Ik doe dan meteen mee, en dan klapt iedereen mee op de maat van de muziek.”

FAMILIE

Welke reacties op de muziek ziet u bij uw familielid?

“Ze zit heerlijk te genieten en te luisteren.”

“Dan is ze blij, dan zingt en klapt ze mee. Dan wiegt ze heen en weer. Zolang mijn moeder geniet, geniet ik ook!”

De 96 gedragsobservaties lieten bij 32 bewoners (33,3%) een duidelijk positief effect zien (in de handen klappen, ritmisch bewegen, dansen met de buurvrouw, meezingen, lachen, contact zoeken, enzovoort). Bij zestig bewoners (62,5%) zagen we geen effect en vier bewoners (4,2%) reageerden negatief ('Morgen ga ik naar de directie, want dit KAN niet!').

Uit de interviews en de gedragsobservaties blijkt dat Radio Remember eenderde tot de helft van de bewoners positieve reacties ontlokt; zorgmedewerkers en familieleden zijn overwegend zeer enthousiast over het radiostation voor de bewonersgroep als geheel. Dat is een mooi resultaat. Toch lijkt de muziek bij ongeveer de helft van de bewoners niet 'binnen' te komen. Hoe dat komt weten we niet precies. De ernst van de dementie zou een bepalende factor kunnen zijn, en ook hebben veel bewoners een sterk verminderd gehoor. Maar ook de manier waarop Radio Remember door zorgmedewerkers wordt ingezet zou van invloed kunnen zijn.

Aanvullend onderzoek

Om op dit laatstgenoemde vraagstuk nader zicht te krijgen werd een vervolgonderzoek uitgevoerd (Van den Berg, 2014). Aan zorgmedewerkers werd gevraagd wat zij denken nodig te hebben om Radio Remember gestructureerd in te zetten. Een soortgelijke vraag werd gesteld aan muziektherapeuten en activiteitenbegeleiders. De gegevens werden op twee manieren verzameld: 1) door vragenformulieren, ingevuld door zorgmedewerkers en 2) door gestructureerde interviews met muziektherapeuten en activiteitenbegeleiders.

Zorgmedewerkers

Aan 25 zorgmedewerkers werden vragen gesteld als: 'Welke mogelijkheden zie je om het effect van Radio Remember te vergroten?'; 'Wat heb je nodig om Radio Remember efficiënter in te zetten?'. Zorgmedewerkers geven dan aan dat zelf meezingen, dansen, meebewegen en praten over de muziek het effect van Radio Remember bij bewoners vergroot. Wanneer zorgmedewerkers zichzelf inzetten door zelf iets te doen met de muziek, zien zij daarvan het effect op bewoners. Zij geven aan een 'programmagids' te willen hebben om zich beter op activiteiten met bewoners te kunnen voorbereiden. Muziekblokken (vaste muziekgenres op vaste tijden) en een handleiding voor de uitvoering van activiteiten worden ook genoemd.

Activiteitenbegeleiders en muziektherapeuten

Aan twee activiteitenbegeleiders en twee muziektherapeuten werden vragen gesteld als: 'Wat vindt u van het project Radio Remember?'; 'Welke mogelijkheden ziet u om het effect van Radio Remember te vergroten?'; 'Hoe kunnen medewerkers in de huiskamer van een leefstijlgroep volgens u gebruik maken van Radio Remember op groepsniveau?'; 'Denkt u dat het mogelijk is om door middel van Radio Remember de muziekvoorkeur van individuele bewoners te achterhalen?'; 'Wat hebben zorgmedewerkers volgens u nodig om Radio Remember efficiënt te kunnen inzetten?'. Zowel de activiteitenbegeleiders als de muziektherapeuten zijn positief over Radio Remember. Zij achten grotere effecten mogelijk als zorgmedewerkers de muziek nadrukkelijk inzetten bij activiteiten met bewoners. Daartoe is het volgens hen noodzakelijk dat er een programmering is, bijvoorbeeld muziekblokken op vaste tijden, ondersteund door een programmagids. Ten slotte vinden zij het belangrijk dat zorgmedewerkers worden toegerust met meer kennis over muziek en over de wijzen van toepassing daarvan.

Hoe nu verder?

Al tijdens de uitvoering van de proef in twintig huiskamers kregen we van zorgmedewerkers en familieleden tips hoe het huidige aanbod van het muziekstation te verbeteren. Een voorbeeld is de geluidskwaliteit. Hoewel deze over het algemeen goed werd genoemd, kan het volume per muziknummer variëren en dat is onwenselijk. In het vervolgonderzoek kregen we van zorgmedewerkers, activiteitenbegeleiders en muziektherapeuten nadere aanbevelingen. Met name werd aangegeven dat het effect van de muziek kan worden vergroot als deze wordt geïntegreerd in dagelijkse activiteiten met mensen met dementie. Nadere oriëntatie hierop laat zien dat er vele mogelijkheden zijn. Vink e.a. (2013), De Langen (2007a,b; 2011) en De Langen & Papa (2013) noemen onder andere bewegen op muziek, contact maken middels muziek, muziek tijdens de maaltijden, en muziek tijdens het uitvoeren van zorghandelingen (o.a. wassen, kleden).

Met inachtneming van deze suggesties zal nader onderzoek worden gericht op het vergroten van het effect van Radio Remember. Inmiddels werden er dagelijkse muziekblokken ingericht, voorzien van een programmagids en een handleiding. Dertig nieuwe minorstudenten gaan vanaf september effectonderzoek uitvoeren. Vervolgens willen we Radio Remember ook bij individuele cliënten gaan inzetten door een kleine verzameling muziekstukken aan te leggen die bij hem of haar sterk positieve herinneringen en gevoelens oproepen. Muziektherapeut Machgiel Bakker noemt dat 'de soundtrack van je leven'. Een laatste en bijzonder opwindende uitdaging is om te onderzoeken of we met een muziekstuk waarop iemand heel positief reageert een voor die persoon bedreigende situatie zouden kunnen neutraliseren via een klassieke conditioneringsprocedure. Dit zou een belangrijke psychosociale interventie in de dementiezorg kunnen opleveren. Ten slotte zijn we voorbereidingen aan het treffen om Radio Remember landelijk beschikbaar te stellen, zowel intramuraal als voor thuiswonende mensen met dementie en hun mantelzorgers. ■

Referenties

- Buijssen, H. (2009). *De beleving van dementie*. Houten: Uitgeverij Het Spectrum.
- Casby, J.A., & Holm, M.B. (1994). The effect of music on repetitive disruptive vocalizations of persons with dementia. *American Journal of Occupational Therapy*, 48, 10, 883-889.
- Clare, L. (2002). We'll fight it as long as we can: coping with the onset of Alzheimer's disease. *Aging & Mental Health*, 6, 139-148.
- Clare, L. (2003). Managing threats to self: awareness in early stage Alzheimer's disease. *Social Science & Medicine*, 57, 1017-1029.
- Clark, M.E., Lipe, A.W., & Bilbrey, M. (1998). Use of music to decrease aggressive behaviors in people with dementia. *Journal of Gerontological Nursing*, 24, 10-17.
- De Boer, M., Hertogh, C., Dröes, R., Riphagen, I., Jonker, C., & Eefsting, J. (2007). Suffering from dementia: the patient's perspective; an overview of the literature. *International Psychogeriatrics*, 19, 6, 1021-1039.
- De Langen, M., (2007a). *Muziekkeuze bij dementerende ouderen: Praktijkonderzoek muziektherapie*. Hogeschool Utrecht.
- De Langen, M. (2007b). Muziek op Maat. Werken met muziek in de psychogeriatric. *Denkbeeld*, 19, 221-223.
- De Langen, M. (2011). Werken met een individueel muziekadvies. De mogelijkheden van muziek in de psychogeriatric. *Denkbeeld*, 23, 1, 6-8.
- De Langen, M., & Papa, K. (2013). *Muziek op Maat: Muziekkeuze bij (dementerende) ouderen*. Leusden: Muziek op Maat.
- Dirkse, R., Kessels, R, Hoogeveen, F.R., & Van Dixhoorn, I. (2011). *(Op)nieuw geleerd, oud gedaan*. Utrecht: Kosmos.
- Draaisma, D. (2008). *De heimweefabriek. Geheugen tijd en ouderdom*. Groningen: Historische uitgeverij.
- Dröes, R.M., Boelens, E., Bos, J., Meihuizen, L., Ettema, T.P., Gerritsen, D.L., Hoogeveen, F.R., De Lange, J., & Schölzel, C. (2006). Quality of life in dementia in perspective: An explorative study of variations in opinions among people with dementia and their professional caregivers, and in literature. *Dementia, International Journal of Social Research and Practice*, 5, 4, 533-558.
- Dröes, R.M., Van Mierlo, L.D., Van der Roest, H.G., & Meiland, F.J.M. (2010). Focus and effectiveness of psychosocial interventions for people with dementia in institutional care settings from the perspective of coping with the disease. *Non-pharmacological Therapies in Dementia*, 1, 2, 139-161.
- Gerdner, L.A. (2000). Effects of individualized versus classical relaxation music on the frequency of agitation in elderly persons with Alzheimer's disease and related disorders. *International Psychogeriatrics*, 12, 49-65.
- Gerdner, L.A. & Swanson, E.A. (1993). Effects of individualized music on confused and agitated elderly patients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 7, 5, 284-291.
- Goddaer, J. & Abraham, I.L. (1994). Effects of relaxing music on agitation during meals among nursing home residents with severe cognitive impairment. *Archives of Psychiatric Nursing*, 8, 3, 150-158.
- Groene, R.W. (1993). Effectiveness of music therapy 1:1 intervention with individuals having senile dementia of Alzheimer's type. *Journal of Music Therapy*, 30, 3, 138-157.

- Hoogeveen, F.R. (2008a). *Leven met dementie*. Houten: Bohn, Stafleu van Loghum.
- Hoogeveen, F.R., Groenendaal, M., Mulder, B., Bakker, M., Swinkels, S. & van den Berg, M. (2014). Radio Remember: internetradio voor mensen met dementie. *Denkbeeld*, 26, 2, 6-9.
- Hoogeveen, F.R., & Bos, J. (in druk). Hulp bij het behouden van een positief zelfbeeld. In: *Dröes, R.M., Schols, J., & Scheltens, P. (red). Basisboek Integratieve Dementiezorg*. Leusden: Diagnosis Uitgevers.
- Jaarverslag Lectoraat Psychogeriatric (2011). Den Haag: De Haagse Hogeschool.
- Jaarverslag Lectoraat Psychogeriatric (2012). Den Haag: De Haagse Hogeschool.
- Jonker, C., Slaets, J., & Verhey, F. (2009). *Handboek dementie: laatste inzichten in diagnostiek en behandeling*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Phinney, A. (2002). Fluctuating awareness and the breakdown of the illness narrative in dementia. *Dementia*, 1, 3, 329-344.
- Raglio, A., Bellilli, G., Traficante, D., Gianotti, M., Ubizo, M., Villani, D., & Trabucchi, M. (2008). Efficacy of music therapy in the treatment of behavioral and psychiatric symptoms of dementia. *Alzheimer Disease and Associated Disorders*, 22, 2, 158-162.
- Sacks, O. (2008). *Musicofilia: Tales of music and the brain*. New York: Vintage.
- Scherder, E. (2013). *Hoe brengt muziek het verleden dichtbij?* <http://www.youtube.com> zoektermen: 'Eric Scherder', 'muziek'.
- Steeman, E., Godderis, J., Grypdonck, M., De Bal, N., Dierckx de Castele, B. (2007). Living with dementia from the perspective of older people: is it a positive story? *Ageing & Mental Health*, 11, 2, 119-130.
- Van den Berg, M. (2014). *Radio Remember in de huiskamer*. Bachelorproef Sociaal Pedagogische hulpverlening. Den Haag: De Haagse Hogeschool.
- Vink, A., Erkelens, H. & Meinardi, L. (2013). *Muziek en bewegen bij dementie*. Amsterdam: Reed Business Education.

Abstract

Over the course of a lifetime, music is a carrier of memories and emotions for most people. We develop our personal musical taste in our youth and early adulthood. Music from this time stays with us most. For people with dementia, who are usually in their 80s, this is more than sixty years ago. That is why the Psychogeriatrics and Information, Technology and Society research groups, together with music therapist Machgiel Bakker, have created an online music station that plays songs from that time period called Radio Remember. It is a station not only for listening to, but also for using as psychosocial intervention to improve the quality of life of people with dementia. This article discusses initial experiences with the music station and describes the next steps in the project.

