



FOTO: WILLIAM RUTTEN

Prof. dr. Marjolein de Vugt

Gezondheidszorgpsychologe en hoogleraar aan het Maastricht UMC+, Hoofd van het Alzheimer Centrum Limburg (ACL), een kennis- en expertisecentrum van het Maastricht UMC+

SONGAMINUTE MAN

Er klinkt een luid applaus uit een volle zaal tijdens mijn lezing op een internationaal dementiecongres. Het applaus is niet voor mij bedoeld, maar voor Ted, die samen met zijn zoon zojuist de zaal via Youtube “Quando Quando Quando” heeft toegezongen. Ted wordt ook wel de ‘Songamminute Man’ genoemd. Simpelweg vanwege het vele aantal liedjes dat hij op commando kan zingen. Zelfs nu hij dementie heeft.

Ted begon op 77-jarige leeftijd zijn geheugen te verliezen als gevolg van de ziekte van Alzheimer. Naast de achteruitgang in het geheugen verandert Ted ook in zijn gedrag. Hij raakt verward. Hij wordt snel boos en soms zelfs gewelddadig. Voor zijn familie is het ongelooflijk moeilijk om daarmee om te gaan. Dan komt zijn zoon Simon tot de ontdekking dat hij zijn vader heel goed kan bereiken door samen met hem liedjes te zingen. Ted zingt uit volle borst en kent zijn hele repertoire uit zijn tijd als professioneel zanger nog perfect uit zijn hoofd. Simon neemt zijn vader mee voor lange ritten, samen zingend in de auto. De video's van deze carpoolkaraoke deelt hij op Youtube. Ted wordt al snel een hit op internet.

Het is een prachtig voorbeeld van hoe muziek mensen met dementie en hun naasten kan helpen. Muziek is één van de dingen die het langst in een afbrokkelend brein bewaard blijft. Het draagt onze herinneringen en gevoelens langer met ons mee dan we in ons bewuste geheugen realiseren. Nu ben ik zelf niet iemand die graag mijn gebrek aan zangkunsten vertoont. Maar gelukkig laten wetenschappelijke studies zien dat juist het luisteren van muziek een gunstig effect heeft. Het verbetert zelfs de denkfuncties bij mensen met dementie doordat het hele brein wordt geactiveerd. Door deze activatie maakt het verborgen herinneringen weer toegankelijk. Bovendien biedt het ook in gevorderde stadia van dementie een manier om contact te maken. Het laat zien dat bij toenemend verlies en kwetsbaarheid als gevolg van dementie er toch verbondenheid en positieve momenten ervaren kunnen worden.

Op de momenten dat Ted zingt, schudt hij de dementie even van zich af. Zijn familie krijgt op die momenten de oude Ted te zien. Hij is er rustiger en vrolijker door geworden. Hij heeft er zelfs op 79-jarige leeftijd nog een platendeal mee in de wacht gesleept. De opbrengsten van zijn zangkunsten schenkt hij aan het goede doel om andere mensen met dementie en hun naasten te kunnen helpen.

Wellicht kan muziek ook een rol spelen in het verbeteren van je hersengezondheid ter voorkoming van dementie. Door activatie van je hersenen bouw je meer breinreserves op die beschermen tegen het verouderingsproces. Voor de zekerheid zet ik nog maar eens een muziekje op.