

# Wat is muziekkusseninterventie?

Een verstoord slaapritme en nachtelijke onrust komen veel voor bij ouderen met dementie. Vele factoren spelen een rol bij het ontstaan ervan, onder andere cognitieve problemen, emotionele factoren, geluid van zorgmedewerkers en slechte slaaphygiëne. Slaapmedicatie heeft doorgaans negatieve bijwerkingen en steeds vaker wordt gezocht naar goede alternatieven. Luisteren naar muziek via een muziekkussen kan een goede optie zijn.

De muziekkusseninterventie is een psychosociale behandeling om nachtelijke onrust bij mensen met dementie te kunnen verminderen. Het muziekkussen is een hoofdkussen waar luidsprekers ingebouwd zijn. De cliënt wordt gestimuleerd om met zijn hoofd op het kussen te liggen, omdat de muziek alleen dan goed te horen is. De muziek geeft houvast, herkenning en daarmee een veilig gevoel. De muziek die gebruikt wordt voor de muziekkusseninterventie heeft bovendien rustgevende kenmerken, wat slaap kan bevorderen ([Raven- de Vries & Vink, 2015](#)).

## Wat leer je in deze training?

- Je leert de muziekkusseninterventie toe te passen volgens vijf systematische stappen.
- Je leert waarom de muziekkusseninterventie effectief zou kunnen zijn en begrijpt wanneer je de interventie wel en wanneer niet in kunt zetten ter vermindering van nachtelijke onrust.
- Je ervaart welke muziek geschikt is voor deze interventie en we delen tips over het vinden van de juiste muziek. Ook oefenen we samen met het individualiseren en invoeren van een playlist.
- Je krijgt handvatten om de interventie te implementeren binnen je instelling.

De training wordt gegeven door [Annemieke Raven – de Vries](#), muziektherapeut en ontwikkelaar van de muziekkusseninterventie .

De muziekkusseninterventie is erkend door Vilans als “theoretisch goed onderbouwd”. Via de volgende link is de uitgebreide beschrijving van de interventie te downloaden: <http://www.databankinterventies.nl/dei/publicatie-beschrijving-site-muziekkussen.pdf>