



Kleine interventies voor een betere geluidsomgeving

SAMENVATTING

Geluid helpt bewoners met dementie te begrijpen of hun omgeving veilig en voorspelbaar is. Subtiele achtergrondgeluiden creëren een gevoel van plaats en stabiliteit, terwijl onverwachte harde geluiden stress en onrust kunnen veroorzaken. In dit artikel leest u hoe geluid invloed heeft op gedrag en hoe zorgmedewerkers, samen met de verpleegkundig specialist, met eenvoudige aanpassingen en interventies, zoals MoSART+, kunnen bijdragen aan meer rust en welzijn.

Sarah Janus

S. Janus, universitair docent, Universitair Medisch Centrum Groningen, Groningen

LEERDOELEN

Na het bestuderen van dit artikel:

- ♦ kunt u benoemen op welke wijze geluid stress en onbegrepen gedrag bij bewoners met dementie kan veroorzaken
- ♦ kunt u geluiden in de huiskamer signaleren en evalueren, bijvoorbeeld met MoSART+
- ♦ kunt u meteen interventies toepassen om de geluidsomgeving te verbeteren, denk aan kleine aanpassingen zoals schoenen met zachte zolen, viltjes onder stoelen en op keukenkastdeurtjes en rustige achtergrondmuziek

Casus PG-afdeling De Weidevogel

Het is een rustige middag in de huiskamer van de PG-afdeling De Weidevogel. De televisie staat zacht aan en een paar bewoners zitten samen aan tafel met koffie. Dan komt er een bezoeker binnen die op hoge hakken loopt. Het getik van de hakken weerkatst door de ruimte. Miep, een van de bewoners, wordt zichtbaar gespannen en begint onrustig heen en weer te schuiven op haar stoel. Even later probeert Miep op te staan en roept dat 'er iemand aankomt'.

Verzorgende Sanne ziet wat er gebeurt en loopt rustig naar Miep. Ze spreekt met zachte stem en legt uit dat

het de dochter van meneer Janssen is die binnenkomt. Miep ontspant langzaam weer. Dit moment laat zien hoe sterk geluid kan binnenkomen bij iemand met dementie, en hoe snel een alledaags geluid angst of verwarring kan oproepen. Bekende achtergrondgeluiden creëren een gevoel van plaats en stabiliteit, terwijl onverwachte, harde geluiden stress veroorzaken en alertheid afdwingen.

Naar aanleiding van dit incident valt het de verzorgende Sanne op dat bewoners vaker reageren op geluiden. Ze vraagt zich af hoe ze hiermee het beste kan omgaan en bespreekt haar observaties met de verpleegkundig specialist Karin. Karin herkent het signaal en ziet een kans om hier breder naar te kijken. Samen starten ze een verkenning van de geluidsomgeving op de afdeling.

Richtlijn Probleemgedrag

De richtlijn *Probleemgedrag* van Verenso¹ gaat met name over de behandeling van probleemgedrag. In de richtlijn wordt onder meer verwezen naar muziektherapie voor de behandeling van angstig of geagiteerd gedrag. Ook raadt de richtlijn specifieke interventies aan voor het verminderen van storende geluiden om angst, agitatie en onrust te reduceren.

De richtlijn erkent het belang van de leefomgeving, maar werkt dit slechts beperkt uit. Zo is er weinig aandacht voor de gebouwde omgeving en ontbreekt een duidelijke aanpak die rekening houdt met verschillen in

hoe mensen situaties en prikkels ervaren. Juist dagelijkse geluiden, zoals stemmen, apparaten of bewegingen in de ruimte, hebben veel invloed op hoe bewoners zich voelen en gedragen. In de casus van Miep is zichtbaar dat bewoners met dementie sterk kunnen reageren op prikkels uit de omgeving, zoals geluiden, en dat deze gevoelens van angst of verwarring kunnen oproepen.

Healing environments

De omgeving waarin mensen wonen en verzorgd worden, heeft invloed op hun gezondheid en welzijn. Dit geldt vooral voor mensen met een verminderd cognitief vermogen, zoals bij dementie. Ook zorgverleners merken deze invloed, zowel direct als indirect. Daarom is het belangrijk bewust na te denken hoe een zorgomgeving wordt ingericht. Een omgeving die gericht is op herstel en het verminderen van stress wordt ook wel een *healing environment* genoemd.²

Een *healing environment* is een zorgomgeving die zo is ontworpen dat bewoners zich prettiger voelen en sneller kunnen herstellen. Dit gebeurt bijvoorbeeld door het verminderen van storende factoren zoals lawaai, fel licht en een gebrek aan privacy. Tegelijkertijd worden positieve elementen toegevoegd zoals daglicht, uitzicht op de natuur en planten. Ook krijgen bewoners en medewerkers de mogelijkheid zelf keuzes te maken, bijvoorbeeld in verlichting of muziek. Daarnaast kunnen rustgevend prikkels, zoals kunst of zachte geluiden, bijdragen aan een prettige sfeer.

Evidencebased design

Het idee achter een *healing environment* komt voort uit evidencebased design. Dat betekent dat er wetenschappelijk bewijs is dat een goed ontworpen omgeving voor minder stress zorgt, een sneller herstel en meer welzijn. Dit geldt niet alleen voor bewoners, maar ook voor zorgprofessionals die in deze omgeving werken.³

Een belangrijk onderdeel van de leefomgeving is geluid. Daarbij maken we onderscheid tussen de geluidsomgeving en de *soundscape*. De geluidsomgeving gaat over alle hoorbare geluiden in een ruimte, zoals stemmen, apparaten of verkeer. De *soundscape* gaat over hoe mensen deze geluiden ervaren. Het is dus niet alleen belangrijk wat er te horen is, maar vooral hoe iemand dat beleeft.

De ISO-werkgroep, die internationale afspraken maakt over beoordeling van processen, heeft dit verschil duidelijk gemaakt door een *soundscape* te omschrijven als ‘een akoestische omgeving zoals die wordt waargenomen, ervaren en/of begrepen door een persoon of personen, binnen een bepaalde context’.⁴ In een verpleeghuis is die context heel specifiek: het is een medische en institutionele omgeving waar mensen wonen en zorg krijgen. Daarom is het belangrijk niet alleen te kijken naar meetbare eigenschappen van geluid, maar vooral naar hoe bewoners en medewerkers het geluid daadwerkelijk ervaren.

Impact van geluid

Geluid speelt een belangrijke rol in ons dagelijks leven. Het geeft ons informatie over wat er om ons heen gebeurt en kan invloed hebben op hoe we denken en ons gedragen.⁵ Bij mensen met dementie is dit extra belangrijk. Veel onderzoeken richten zich op het stimuleren van de zintuigen, maar besteden vaak weinig aandacht aan de geluiden die mensen dagelijks horen en wat die geluiden met hen doen – positief of negatief.⁶ Juist bij mensen met dementie verdient de geluidsomgeving extra aandacht. Horen en zien veranderen vaak bij mensen met dementie. Zowel gehoorverlies als slecht zien kan de informatieverwerking en het begrijpen van de omgeving bemoeilijken.⁷ Voor deze groep is geluid vaak de belangrijkste manier om de wereld om hen heen te begrijpen. Als het zicht minder goed werkt, kan geluid helpen dat verlies op te vangen. Als geluiden echter ontbreken of onduidelijk zijn, kan dat juist zorgen voor verwarring of onzekerheid.

Daarom is het belangrijk als zorgverlener bewust om te gaan met de auditieve omgeving. Sanne merkt bijvoorbeeld dat Miep vooral reageert op plotselinge geluiden, zoals schuivende stoelen of harde stemmen. Op momenten dat de geluidsomgeving rustiger en voorspelbaarder is, blijft zij meer ontspannen.

Herkomst van geluiden

De meeste geluiden in verpleeghuizen komen van medewerkers, gesprekken tussen personeel en van elektronische apparaten.⁸ Voor bewoners met dementie zijn dit vaak geluiden die geen directe relatie hebben met hun eigen activiteiten, waardoor ze de betekenis niet begrijpen. Dit kan leiden tot negatieve gevoelens en verwarring^{9,10} en uiteindelijk tot onbegrepen gedrag. Volgens het persoonsgerichte zorgmodel kunnen zulke

reacties worden gezien als een vorm van communicatie: het gedrag is dan een reactie op een omgeving die niet goed is aangepast aan hun behoeften, bijvoorbeeld door sensorische overbelasting.⁹

Impact op zorgmedewerkers

Geluid beïnvloedt niet alleen bewoners, maar ook het zorgpersoneel. Een lawaaiige omgeving kan leiden tot stress, wat de kwaliteit van zorg negatief beïnvloedt.

Casus PG-afdeling De Weidevogel (vervolg)

Ook Sanne merkt dat het op drukke momenten lastiger is om rustig te werken. Gesprekken, geluid van materialen en de televisie zorgen samen voor meer onrust in de huiskamer. Dit kan invloed hebben op concentratie, werkplezier en uiteindelijk op de zorg voor bewoners.

De verpleegkundige specialist Karin herkent dit en ziet het belang van een rustige geluidsomgeving voor zowel bewoners als medewerkers.

Onderzoek in ziekenhuizen toont aan dat geluidgerelateerde stress samenhangt met factoren die bijdragen aan burn-out.¹¹ In de zorg kan een lawaaiige omgeving leiden tot meer fouten, minder werkplezier en hogere uitstroom van personeel.¹² Dit benadrukt hoe belangrijk een goede auditieve omgeving is – niet alleen voor bewoners maar ook voor medewerkers. Hoewel er al onderzoek is gedaan naar de negatieve effecten van lawaai, is er minder aandacht besteed aan de positieve invloed van prettige geluidsomgevingen. Sommige studies gebruikten muziekinterventies om de sfeer te verbeteren.¹⁰ Deze interventies werden meestal aangeboden aan alle bewoners op een afdeling.

Geluidsbewustzijn

Het is belangrijk zorgomgevingen te creëren waarin niet alleen goede geluidsomstandigheden mogelijk zijn, maar waarin deze ook actief worden gestimuleerd. Een prettige geluidsomgeving kan namelijk bijdragen aan het welzijn en de kwaliteit van leven van mensen met dementie die in een zorginstelling wonen.¹³ Om dit goed te kunnen doen, is het nodig dat zorgmedewerkers zich bewust zijn van het effect van geluid op bewoners.¹⁴

Veel zorgprofessionals hebben al waardevolle ervaring met geluid in hun dagelijkse werk, vooral in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking.¹⁵ Ze merken

bijvoorbeeld welke geluiden onrust veroorzaken en welke juist rust geven. Deze kennis is vaak niet op papier vastgelegd, maar zit in hun manier van werken. Door hier bewuster mee om te gaan en kleine aanpassingen te doen in de dagelijkse zorg, kunnen zij de geluids-omgeving verbeteren.

De inzichten die zijn opgedaan in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking, kunnen ook goed worden toegepast bij mensen met dementie. Beide groepen zijn vaak gevoelig voor prikkels en hebben baat bij een rustige, duidelijke en vertrouwde omgeving waarin geluid op een positieve manier wordt ingezet.

De verpleegkundig specialist kan hierin een belangrijke rol spelen door dit onderwerp op de agenda te zetten en teams te ondersteunen in geluidsbewust werken. Door bewuster te luisteren en kleine aanpassingen te doen, kan de geluidsomgeving worden verbeterd. Sanne merkt bijvoorbeeld dat ze zachter is gaan praten en bewuster omgaat met geluiden.

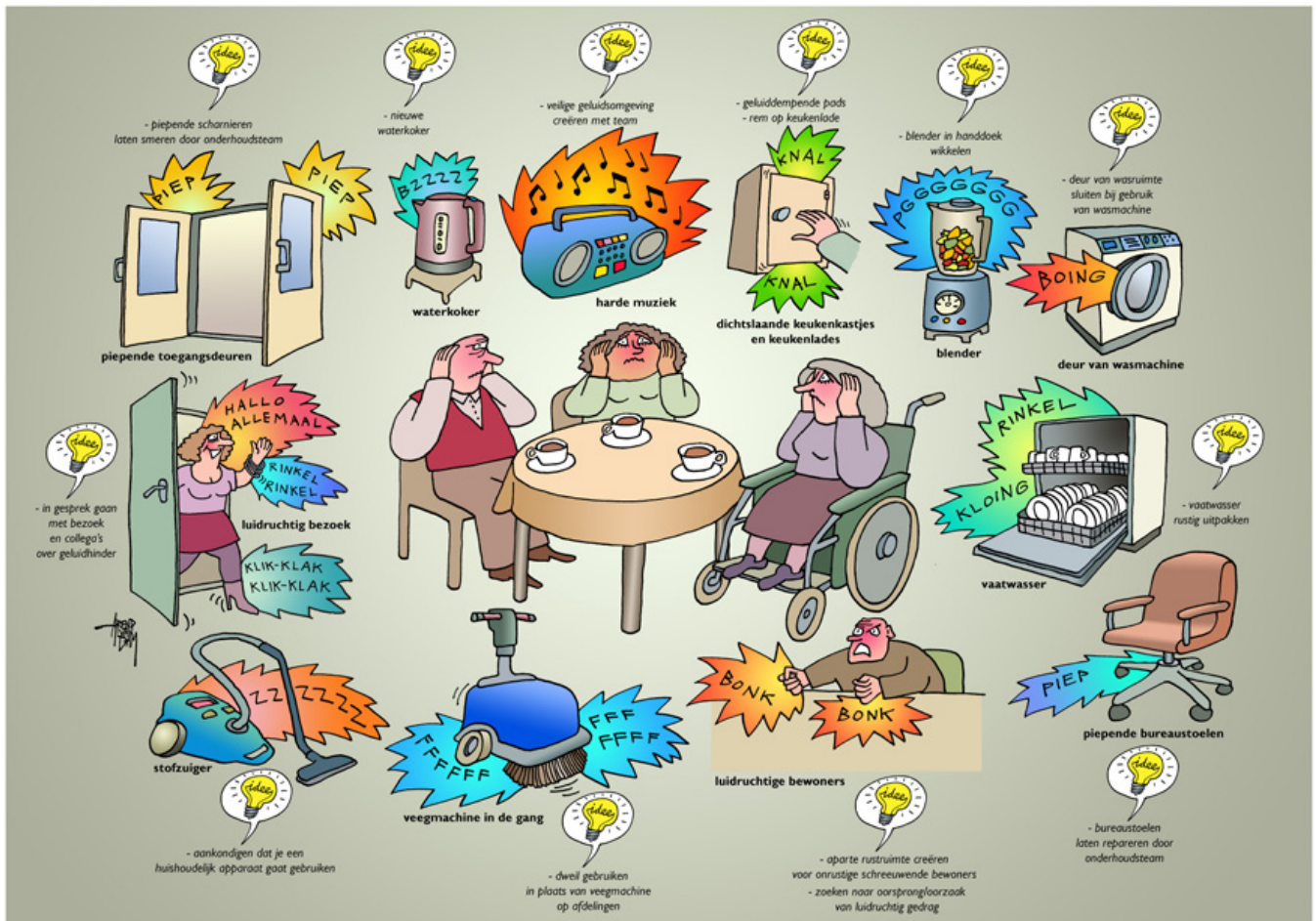
MoSART-interventie

In eerdere projecten is de *Mobile Soundscape Appraisal and Recording Technology* (MoSART) ontwikkeld.¹⁶ Met deze app kunnen zorgmedewerkers geluiden opnemen en vervolgens beoordelen hoe prettig of storend die zijn. Dit vergroot de bewustwording van geluid op de werkvloer. Later werd dit uitgebreid naar MoSART+,¹⁴ waarbij speciaal getrainde medewerkers als ambassadeurs collega's ondersteunen in geluidsbewust werken. De verpleegkundig specialist kan hierin een belangrijke rol vervullen als ambassadeur.

De interventie bestond uit training van ambassadeurs, het opnemen van korte geluidsfragmenten door personeel met de MoSART-app en het invullen van korte vragenlijsten over de geluidsomgeving. Er volgde een reflectie op de resultaten en het doorvoeren van kleine aanpassingen in de leefomgeving, zoals het gebruik van een tafelkleed, vaste tijden voor het uitruimen van de vaatwasser en het repareren van piepende deuren. Door het maken en beluisteren van deze opnamen werden zorgmedewerkers zich bewuster van storende geluiden en konden ze gerichte maatregelen nemen. De resultaten van het onderzoek toonden verder een significante vermindering van probleemgedrag bij bewoners. De studie laat zien dat MoSART+:¹⁴

- ◆ het bewustzijn van personeel over geluid verhoogt;
- ◆ hen in staat stelt de lokale geluidsomgeving aan te passen;

Een veilige geluidsomgeving: wat kan jij doen?



Deze poster komt voort uit het MoSART+onderzoek van het UNO-UMCG en SoundAppraisal. Het onderzoek richtte zich op de invloed van geluid op onbegrepen gedrag van mensen met dementie. MoSART+ maakt zorgmedewerkers bewust van de geluidsomgeving en hun rol hierin. Meer informatie: uno-umcg.nl



Universitair Netwerk Ouderenzorg - UMCG

Figuur 1 Vier soorten geluid.

- ◆ bijdraagt aan het welzijn van bewoners, waardoor verpleeghuizen zouden moeten overwegen geluidsinterventies te implementeren.

Vier soorten geluid

Tijdens het onderzoek werd onderscheid gemaakt tussen vier soorten geluidsomgevingen:¹⁴

1. levendig, waarbij er gezellige, hoorbare activiteit is;
2. kalm, wat rustgevend en ontspannen is;
3. chaotisch, met onvoorspelbare en onveilige geluiden;
4. saai, waarbij er te weinig prikkels zijn.

Op de onderzochte afdelingen bleek dat kleine veranderingen de sfeer merkbaar konden verbeteren. Waar het eerst chaotisch was, werd de ruimte nu kalmer en comfortabeler. Bewoners reageerden rustiger en onbegrepen gedrag nam af. Een verzorgende die aan het onderzoek deelnam, vertelde dat ze door het project

anders ging luisteren en zich bewust werd van harde geluiden, zoals schuivende stoelen, piepende deuren en zware voetstappen, die voor bewoners veel kunnen betekenen. Sindsdien beweegt ze zachter en gebruikt ze een rustigere stem.

Het team besloot samen te kijken hoe de geluidsomgeving verbeterd kon worden. Kleine aanpassingen maakten al snel verschil:

- ◆ schoenen met harde zolen werden vervangen door schoenen met zachte zolen;
- ◆ stoelen en tafels kregen viltjes om schuifgeluiden te dempen;
- ◆ de televisie stond alleen aan op passende momenten;
- ◆ deurdrangers zorgden ervoor dat deuren zacht sloten;
- ◆ er werd bewust gekozen voor rustgevend achtergrondgeluiden, zoals muziek die bewoners herkennen.

Ook in de organisatie van het werk werden veranderingen doorgevoerd: pauzes vinden sindsdien buiten de huiskamer plaats, zodat bewoners niet gestoord worden door geroezemoes dat ze niet kunnen thuisbrengen.

Toolbox geluid

Meer informatie over het onderzoek MoSART+, de ervaringen met de geluidsinterventies en een webinar is te vinden op de website van het Universitair Netwerk Ouderenzorg UMCG. Scan de QR-code voor meer informatie.



Conclusie

Geluid speelt een belangrijke rol in de manier waarop bewoners met dementie hun omgeving ervaren. Door bewuster om te gaan met geluid en kleine aanpassingen te doen, kan een rustiger en prettiger leefomgeving ontstaan.

De verpleegkundig specialist kan hierin een belangrijke rol spelen door geluidsbewustzijn te stimuleren en interventies zoals MoSART+ te ondersteunen. Zoals zichtbaar bij Miep, kunnen kleine veranderingen een groot verschil maken in het welzijn en gedrag van bewoners.

Literatuur

1. Verenso en Nederlands Instituut van Psychologen (NIP). Multidisciplinaire richtlijn Probleemgedrag bij mensen met dementie. Utrecht: Verenso; 2018.
2. Sakallaris BR, MacAllister L, Voss M, et al. Optimal healing environments. Glob Adv Health Med. 2015;4(3):40-45. doi: 10.7453/gahmj.2015.043.
3. Dijkstra K, Pieterse M, Pruyn A. Physical environmental stimuli that turn healthcare facilities into healing environments through psychologically mediated effects: Systematic review. J Adv Nurs. 2006;56:166-181.
4. International Organization for Standardisation. ISO 12913-1:2014. Acoustics – Soundscape – Part 1: Definition and conceptual framework. ISO; 2014.
5. Pearce MT; Wiggins GA. Auditory Expectation: The Information Dynamics of Music Perception and Cognition. Top Cogn Sci. 2012;4:625-652.

Log voor de volledige literatuurlijst in op www.prelumacademy.nl.