Muziek als medicijn

Vóór, tijdens en na een operatie

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Inleiding

Deze folder geeft algemene uitleg over het luisteren naar muziek rondom een operatie.
Het is belangrijk dat u zich realiseert dat het proces rondom operatie en herstel voor iedereen anders kan zijn. Stel vragen over uw eigen situatie daarom aan uw behandelend arts of aan de (gespecialiseerd) verpleegkundige.

Binnenkort wordt u opgenomen voor een operatie. Recent is aangetoond dat patiënten die voor, tijdens en na hun operatie naar muziek luisteren, hier positieve effecten van kunnen ervaren.

In deze folder leest u

- welke positieve effecten muziek kan hebben,
- hoe en waar muziek toegepast kan worden.

Positieve effecten van muziek

Angst en pijn

Angst vóór de operatie kan leiden tot meer pijn na de operatie.

Het effect van muziek op angst en pijn

Het is bewezen dat luisteren naar muziek van uw eigen voorkeur voor, tijdens en na de operatie helpt.

- Het vermindert angst vóór de operatie.
- Het heeft effect op het gebruik van medicijnen die u in slaap houden tijdens de operatie (minder medicatie nodig).
- Het vermindert de beleving van pijn na de operatie.
- Het heeft effect op het gebruik van pijnmedicatie na de operatie.

Stress

Als reactie op de operatie maakt uw lichaam het stresshormoon *cortisol* aan. Dit hormoon wordt ook aangemaakt als iemand angstig is.
Het hormoon reguleert o.a. de bloeddruk en de afweerreactie.

Helaas kan overmatige en langdurige aanmaak van cortisol door het lichaam de bloeddruk, de spijsvertering en het hart- en vaatstelsel negatief beïnvloeden.

Het effect van muziek op stress

Uit onderzoek is gebleken dat het luisteren van muziek vóór, tijdens en na een operatie de aanmaak van het stresshormoon cortisol **remt.**

Slaap

Slaapproblemen komen veel voor bij patiënten die in het ziekenhuis zijn opgenomen. Deze blijken ernstiger te zijn bij patiënten die een operatie ondergaan. Voldoende slaap is belangrijk voor een goede gezondheid.

- Slecht slapen kan op korte termijn leiden tot verhoging van de bloeddruk, slechter gereguleerde bloedsuiker en een verhoogde ontstekingsreactie van het lichaam.
- Op de lange termijn kan een slechte slaapkwaliteit leiden tot een verstoring van het afweersysteem en een hoger risico op hart- en vaatziektes.
- Ook hebben patiënten die slecht slapen na een operatie meer risico op het ontwikkelen van acute verwardheid (delier).

Het effect van muziek op slaap

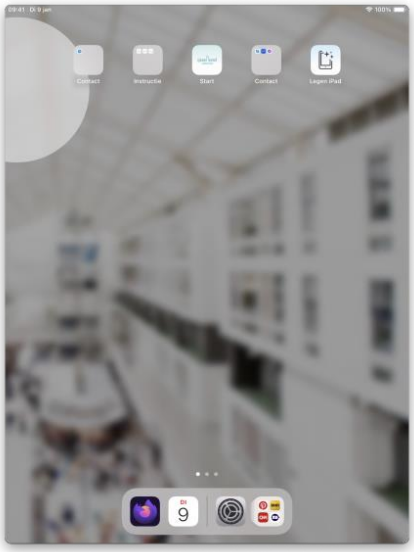
Meerdere studies bij chirurgische patiënten laten zien dat muziek ook de slaapkwaliteit kan verbeteren.

Muziek als medicijn

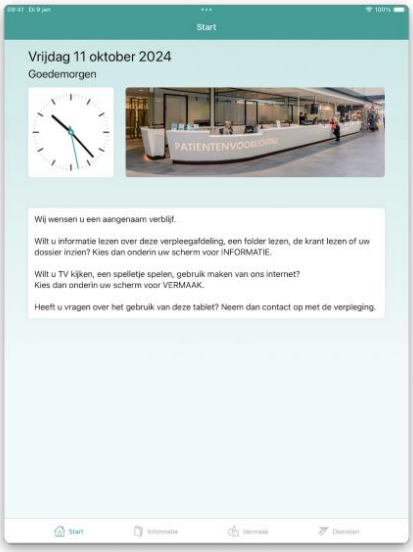
Op de **tablet aan uw bed** is een ruime keuze muziek beschikbaar. We hebben die muziek gebundeld in de app *Muziek als medicijn*.

Waar vindt u deze app op de tablet

1. Zet de tablet aan.
2. Start de app Start van het IJsselland Ziekenhuis.
3. Kies rechts onderin het scherm voor *Diensten*.
4. Klik vervolgens op de app *Muziek als medicijn*.
5. Maak uw keuze.



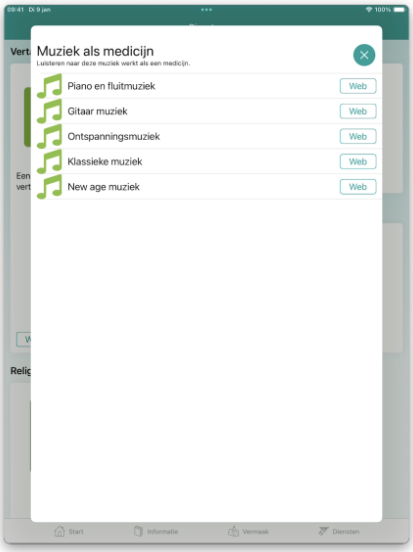
bij 2.)



bij 3.)



bij 4.)



Luistert u liever naar de radio?

Via de Nederland.FM app kunt u verschillende radiozenders luisteren waaronder:

- Radio 538
- 100% NL
- Qmusic
- Radio 10
- Sky Radio
- SLAM!



Let op

Om privacy redenen is het helaas niet mogelijk uw eigen apps te gebruiken (bijvoorbeeld Spotify of SoundCloud).

De tablet en koptelefoon mogen mee vanaf de afdeling naar de operatieafdeling. Het is niet toegestaan uw eigen apparatuur mee te nemen naar de operatieafdeling.

Muziekkeuze en volume

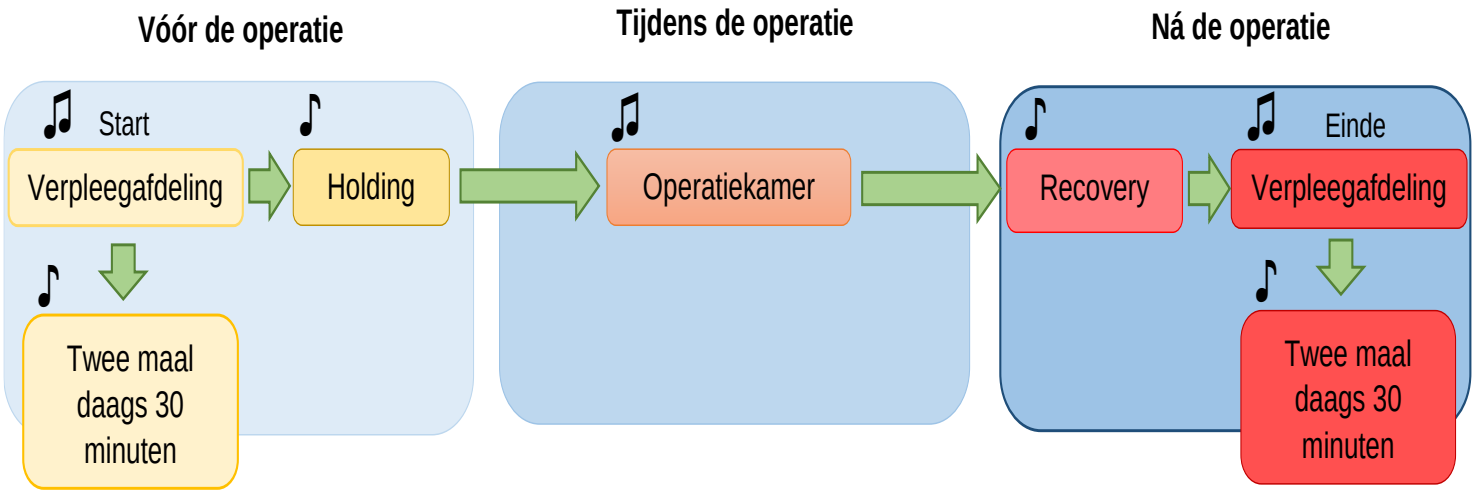
De soort muziek speelt een grote rol in de effectiviteit van de muziek. Wij adviseren niet naar muziek met een te hoog volume en veel ritme wisselingen te luisteren, zoals heavy metal en hard rock. Het volumeniveau moet comfortabel zijn.

Hoe vaak en hoe lang muziek luisteren

Uit studies blijkt dat muziek effectief is wanneer patiënten minimaal 30 tot 60 minuten per dag naar muziek luisteren. Dit gaat om actief muziek luisteren. Dus niet andere dingen doen met muziek op de achtergrond.

Wij adviseren u daarom om vóór en ná de operatie dagelijks twee keer per dag (bijvoorbeeld ’s ochtend en ’s avonds) en tijdens de operatie naar muziek te luisteren van uw eigen voorkeur.

Indien u dit wenst kan de verpleegkundige u tijdens de medicijnrondes in de ochtend, middag en avond helpen herinneren om muziek te luisteren.



Waar meldt u zich op de dag van uw opname

- Weet u al waar u moet zijn?
  Dan mag u meteen doorlopen naar de betreffende afdeling.
- Weet u nog niet waar u moet zijn?
  Meldt u zich dan bij de receptie balie in de hal.

Tip

Log thuis even in op 'Mijn IJsselland' (via onze website www.ysl.nl).
Als u dat doet de avond voor u wordt opgenomen, dan ziet u daar staan wáár we u verwachten.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten ove onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**