

Whitepaper

Muziek als Medicijn:
onze wetenschappelijk
onderbouwde
muziekkeuzes voor
zorginstellingen.



music4five
your health benefits!

Inleiding

Muziek helpt om angst, pijn en stress bij patiënten in de gezondheidszorg te verminderen. Bij Music4five geloven we dat de juiste muziekkeuze essentieel is om positieve patiëntresultaten te waarborgen. In deze whitepaper bespreken we hoe wij bij Music4five met behulp van onderzoek de meest effectieve en gepersonaliseerde muziek voor patiënten selecteren. We bespreken de selectie van genres, muziek kenmerken, patiëntvoorkeuren en hoe we aan hun behoeften voldoen binnen de zorgomgeving.

De Kracht van Gepersonaliseerde Muziekkeuzes

Onze selectie van genres is gebaseerd op jarenlang onderzoek. Studies zoals die van Hole et al. (2015), Van der Valk Bouman et al. (2024) en Chanda & Levitin (2013) hebben het belang van muziekselectie in zorginstellingen ruimschoots aangetoond. Onze aanpak blijft zich ontwikkelen naarmate we de nieuwste onderzoeken volgen, zoals de recente studie naar muziekvoorkeuren bij pijnbestrijding in twintig landen (Becker et al., 2025), die onze op bewijs gebaseerde methode bevestigt en verder versterkt. Uit deze studie blijkt dat 73,1% van de deelnemers de voorkeur geeft aan het luisteren naar hun favoriete genres tijdens medische behandelingen, wat het belang van personalisatie onderstreept.

Hoewel popmuziek in dit onderzoek wereldwijd het meest gekozen genre is (29,2%), kozen veel patiënten ook voor klassieke en rustige muziek, vooral wanneer ze hun niet-favoriete genres selecteerden (43,3% koos dan voor klassieke muziek). We combineren deze inzichten om afspeellijsten te maken die zowel favoriete als rustgevende niet-favoriete genres bevatten.

Het Mozart-effect: De Mythe Ontkracht

Hoewel het Mozart-effect bekendheid kreeg door de bewering dat het luisteren naar klassieke muziek de cognitieve functie zou verbeteren, heeft recent onderzoek (Van der Valk Bouman et al., 2024; Barlas et al., 2023) aangetoond dat zelfgekozen muziek effectiever is dan elk specifiek genre. Klassieke muziek blijft een waardevolle optie, maar is niet per definitie superieur aan andere genres bij het verminderen van angst of pijn.



Keuzestress

Waarom kiezen we ervoor om de patiënt uit (meerdere) genres te laten kiezen en niet uit individuele muziknummers? Het geven van teveel keuzes aan patiënten kan overweldigend werken en zelfs averechts uitpakken in klinische omgevingen. Studies (Howlin & Rooney, 2021) suggereren dat teveel keuzes kunnen leiden tot keuzestress (decision fatigue), wat mogelijk angst kan verhogen in plaats van verminderen.

Bovendien is genreselectie praktischer in een zorgomgeving, waar vaak beperkte tijd is om een volledige afspeellijst te selecteren of aan te passen. Patiënten kunnen ook moeite hebben met het kiezen van nummers vanwege leeftijd, ziekte of cognitieve beperkingen, waardoor opties op basis van genre toegankelijker en effectiever zijn.

Music4five geeft patiënten de mogelijkheid om genres te kiezen, zodat ze controle behouden zonder de stress van gedetailleerde nummerselectie. Onze op bewijs gebaseerde, deskundig samengestelde afspeellijsten zorgen ervoor dat elk nummer binnen een genre aansluit bij therapeutische doelen, het beheersen van pijn, verminderen van angst en het reduceren van stress.

Gecureerde Muzieklijsten

Bij Musci4five selecteren we nummers met zorg om stabiele ritmes, voorspelbare structuren en tempo's binnen het optimale bereik van 60-80 BPM te waarborgen. Onderzoek door Hole et al. (2015) en Trappe (2012) toont aan dat nummers die aan deze criteria voldoen, helpen de hartslag te reguleren en cortisolniveaus te verlagen, wat effectief angst vermindert en ontspanning bevordert.

Onze afspeellijsten bevatten daarnaast lage tonen en harmonieuze, repetitieve melodieën. Studies van Lunde et al. (2019) benadrukken hoe deze elementen de afgifte van endogene opioïden in de hersenen kunnen stimuleren, wat de pijntolerantie vergroot.

Eenvoudige melodieën spelen ook een belangrijke rol bij het verminderen van de cognitieve belasting en het bevorderen van een rustgevende omgeving. Onderzoek van Chanda en Levitin (2013) benadrukt dat eenvoudige, repetitieve melodieën ideaal zijn voor het verlagen van stress en het creëren van een therapeutische sfeer binnen een zorg setting.

Flexibele Muziekkeuzes voor Patiënten

Patiënten in zorgomgevingen kiezen soms voor genres die ze normaal gesproken niet beluisteren. Becker et al. (2025) ontdekte dat 43,3% van de patiënten niet-favoriete muziek koos, met name klassieke of rustige muziek, tijdens het ervaren van pijn. Dit gedrag wordt vaak gestuurd door sociale context, patiënten angst of een geloof in de effectiviteit van bepaalde genres (het Mozart-effect).

Hoe Wij Dit Aanpakken

Om hierop in te spelen, biedt Music4five vooraf samengestelde afspeellijsten die favoriete genres combineren met rustgevende alternatieven zoals klassieke en ambiënt muziek. Door flexibiliteit te waarborgen, geven we patiënten de mogelijkheid om niet-favoriete genres te verkennen zonder zich beperkt te voelen.

Popmuziek: Een Dynamisch en Evoluerend Genre

In tegenstelling tot klassieke of ambiënt muziek evolueert popmuziek snel en weerspiegelt het veranderende trends. Hoewel sommige patiënten genieten van pop vanwege de herkenbaarheid en de opwekkende aard, erkennen we dat verouderde popnummers de effectiviteit op de lange termijn kunnen verminderen. Daarom updaten we onze pop-afspeellijsten regelmatig om relevantie te behouden.

Waarom Het Mixen van Genres Werkt

Het toestaan van patiënten om genres te mixen is cruciaal voor het creëren van een gepersonaliseerde ervaring. Door meerdere genres te combineren, profiteren patiënten van de kalmerende effecten van klassieke of ambient muziek, terwijl ze tegelijkertijd kunnen genieten van de energie boostende aspecten van pop of andere opwekkende stijlen tijdens verschillende fasen van de behandeling.

Studies, waaronder die van Becker et al. (2025) en Howlin & Rooney (2021), tonen aan dat blootstelling aan diverse genres tijdens zorgbehandelingen stress helpt verminderen en de algehele therapeutische resultaten verbetert. Door genres te mixen, kunnen patiënten hun emotionele toestanden beter reguleren en hun muziekkeuzes aanpassen aan hun actuele behoeften.



Conclusie: Een Gepersonaliseerde en Op Onderzoek Gebaseerde Aanpak

Onze missie bij Music4five is om met de kracht van muziek betere resultaten te behalen via wetenschappelijk bewezen strategieën. Door genre-personalisatie, muziek kenmerken en patiëntbehoeften in evenwicht te brengen, creëren we een optimale muziekervaring die herstel bevordert, angst vermindert en pijn effectief beheert. Onze aanpak ontwikkelt zich voortdurend met het onderzoek mee, zodat we altijd de beste muzikale oplossingen bieden voor de zorg.

Wilt u meer informatie over hoe Music4five kan worden geïntegreerd in uw zorginstelling, neem dan contact met ons op of bezoek **www.music4five.com**.



music4five
your health benefits!

Referenties

Barlas, L. A., et al. (2023).

Individuele muziek in de zorg: Resultaten en therapeutische toepassingen.

Becker, A. S., et al. (2025).

Muziek in de zorg: Onderzoek naar muziekvoorkeuren voor pijnbestrijding in twintig landen.

Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013).

De neurochemie van muziek. Trends in Cognitive Sciences.

Garcia-Argibay, M., Santed, M. A., & Reales, J. M. (2019).

De effectiviteit van binaurale beats bij cognitie, angst en pijnperceptie: Een meta-analyse. Psychological Research.

Hole, J., Hirsch, M., Ball, E., & Meads, C. (2015). Muziek als hulpmiddel bij postoperatief herstel: Een systematische review en meta-analyse. The Lancet.

Howlin, C., & Rooney, B. (2021).

Besluitvorming en stress bij klinische muziekinterventies.

Lunde, S. J., Vuust, P., Garza-Villarreal, E. A., & Vase, L. (2019).

Muziek-geïnduceerde analgesie: Hoe muziek pijn verlicht. Pain.

Trappe, H. J. (2012).

De effecten van muziek op het cardiovasculaire systeem en de gezondheid van het hart. Heart.

Van der Valk Bouman, E. S., et al. (2024).

Een multidisciplinaire aanpak van muziek-geïnduceerde analgesie.

