

JE KUNT VEEL DINGEN DOEN
OM ZO GOED MOGELIJK AAN TE
SLUITEN BIJ IEMANDS VASTE
SLAAPRITME



Constant liggen woelen, opstaan om drie uur 's nachts, in het donker naar spullen zoeken: voor mensen met dementie is lekker doorslapen niet altijd makkelijk. Met de antwoorden op deze vragen kun je hun nachtrust verbeteren.

TEKST: JEROEN WAPENAAR FOTO: FRANK MULLER/ZORGINBEELD

'Het is middernacht, ga maar weer slapen'

1 WAARDOOR ONTSTAAT NACHTELIJKE ONRUST BIJ DEMENTIE?

Een oorzaak is het afsterven van zenuwcellen en verbindingen tussen zenuwcellen in bepaalde hersengebieden, zegt specialist ouderengeneeskunde Coby Tibben. Zij deed onderzoek naar slaapproblemen en onrust bij dementie. ¹ Bij vijf mensen met dementie heeft het onderzoek zestig dagen de slaap en mate van onrust gemeten, met een Activwatch, een bewegingshorloge.²

'De slaap is een ingewikkeld proces en een kleine beschadiging in de hersenen kan grote gevolgen hebben', zegt Tibben. Ze benadrukt om niet alleen naar de dementie, maar ook naar de mens zelf te kijken. Want slaapproblemen kunnen ook andere oorzaken hebben. 'Misschien heeft je cliënt bijvoorbeeld meer last van zijn COPD. Regelmatig slijm uit de luchtwegen ophoesten maakt slapen moeilijker. Verandert er iets in iemands slaapritme, dan is het belangrijk je af te vragen waar die verandering vandaan komt. Misschien moet iemand wel ineens vaker 's nachts naar de wc en komt dat door hartfalen.'

2 HOEVEEL SLAAP HEEFT IEMAND MET DEMENTIE NODIG?

'Mensen hebben gemiddeld zeven tot acht uur slaap per dag nodig, ook oudere mensen', zegt ze. 'Ik zie soms mensen met dementie die langer slapen dan acht uur per dag, maar langer slapen hoeft niet per se een goede slaap te betekenen. Sommigen raken door langer slapen juist meer vermoeid. Een dutje overdag kan voor een cliënt een fijne manier zijn om bij te komen. Voor een goede nachtrust is voldoende licht overdag belangrijk, in combinatie met een donkere, koele omgeving. Voor sommige mensen met dementie is het fijn om 's nachts een klein lampje aan te hebben, zodat ze zich beter kunnen oriënteren en zich veiliger voelen.'



5 vragen over
**ONRUST
'S NACHTS BIJ
DEMENTIE**

3 WAT DOE JE ALS IEMAND GAAT DWALEN?

'Benoem hoe laat het is en dat het dus nog geen tijd is om op te staan en kijk hoe de cliënt daarop reageert', zegt Tibben. 'Sommige mensen gaan na een paar minuten vanzelf weer naar bed, dan hoeft je dus verder niets te doen. Anderen kleden zich aan en gaan in een stoel zitten, ook dat hoeft je niet per se te ontmoedigen, misschien slapen ze in die stoel veel lekkerder.' Stel jezelf de vraag waarom iemand gaat dwalen. Krijgt de cliënt genoeg ontspanning voor het slapen gaan? Was hij gewend om vroeg op te staan, omdat hij bakker was en blijft hij graag in dat ritme? Misschien gaat iemand vaak naar de wc, dan is het belangrijk voor het naar bed gaan naar de enkels te kijken. Zijn die opvallend dik, dan houdt iemand vocht vast en is er mogelijk sprake van hartfalen, aldus Tibben. 'Zo'n signaal moet je doorgeven aan de arts.'

4 WELKE HULPMIDDELEN KUN JE GEBRUIKEN?

Ga uit van wat iemand gewend was, daarbij zijn naasten natuurlijk een belangrijke informatiebron, gebruik elke dag hetzelfde slaapritueel en kijk goed wat wel en niet werkt, zegt Tibben. 'Een man van 92 met vasculaire dementie dronk iedere avond een glaasje port, keek naar mannenprogramma's en sliep daar heerlijk op. Sommige cliënten slapen prettiger onder een ballendeken, omdat de druk op gewrichten ontspannend kan werken en slaap kan stimuleren. Anderen vinden de druk niet prettig en de deken te warm.' De voeten masseren en de handen insmeren met verzachtende crème ontspant ook. 'Doe het elke dag op dezelfde tijd en dezelfde manier. Gewenning zorgt voor ontspanning en is essentieel voor een goede nachtrust.' Ook is het belangrijk om voor voldoende prikkels overdag te zorgen. Bijvoorbeeld met de Tovertafel, waarbij beweging wordt gestimuleerd met lichtprojecties.³ Het muziekkussen laat mensen met dementie bij het inslapen naar muziek luisteren en is volgens de erkenningscommissie ouderenzorg een goed onderbouwde interventie.⁴ Wat ook prettig is voor mensen met dementie: een extra lichtje aanlaten of een lichtsnoer zodat ze makkelijker de weg in het donker vinden. Lichttherapie tegen nachtelijke onrust wordt afgeraden door de richtlijn *Probleemgedrag bij mensen met dementie* van Verenso, vanwege onvoldoende bewijs voor effectiviteit.⁵ Welk hulpmiddel je ook kiest, probeer het minimaal twee weken uit voor je conclusies trekt, adviseert Tibben. 'Geef mensen de tijd te wennen.'



ZORG VOOR VOLDOENDE
PRIKKELS OVERDAG

5 WANNEER IS MEDICATIE EEN OPTIE?

Pas als je alle andere hulpmiddelen hebt geprobeerd en zeker weet dat je zo goed mogelijk aansluit bij iemands vaste slaapritme, antwoordt Tibben. Volgens de richtlijn *Probleemgedrag bij mensen met dementie* kan bijvoorbeeld melatonine in een dosering van 2 mg overwogen worden.

¹ Coby Tibben werkt bij ouderenzorgorganisatie Meriant en deed samen met onderzoekers van het Universitair Netwerk Ouderengeneeskunde (UNO) van het UMCG onderzoek naar slaapproblemen en onrust bij dementie

² Voor de Activwatch: www.philips.nl, zoek op Activwatch

³ tovertafel.nl

⁴ www.vilans.nl, zoek op muziekkussen of op ballendeken

⁵ www.verenso.nl, klik op richtlijndatabase

7 TOT 8 UUR

Zoveel slaap hebben mensen dagelijks gemiddeld nodig, ook ouderen. Daarbij is de kwaliteit van de slaap belangrijk. Een dutje overdag kan een fijne manier zijn om bij te komen.