

Nachtelijke onrust BIJ DEMENTIE

Woelen in bed, dwalen, te vroeg opstaan: de slaapproblemen van je partner of ouder met dementie houden ook jou uit je slaap. Hoe ga je er als mantelzorger mee om? Een inspirerende, praktische leidraad van professor Chantal Van Audenhove.

TEKST > AN SWERTS

“Ongeveer 1 op de 3 mensen met dementie krijgt te kampen met slaapproblemen, die vaak gepaard gaan met nachtelijke onrust. Wat concreet kan betekenen dat ze op een ongebruikelijk vroeg uur naar bed willen. Of net niet willen gaan slapen. ’s Nachts opstaan en gaan dwalen, met het risico te vallen of zich te bezeeren. In bed onrustig gedrag vertonen. ’s Nachts gaan roepen, zingen of praten, en zinnen of vragen blijven herhalen. En te vroeg willen opstaan. Ook veel mantelzorgers slapen bijgevolg minder goed.”

Aan het woord is professor Chantal van Audenhove, die behalve meter van de Alzheimer Liga Vlaanderen ook directeur is van LUCAS KU Leuven, centrum voor zorgonderzoek en consultancy. Om mantelzorgers en professionals te ondersteunen schreef ze met 3 medewerkers een praktische leidraad voor een bewezen doeltreffende niet-medicamenteuze aanpak van slaapproblemen en nachtelijke onrust bij dementie. Een heldere uiteenzetting vind je in hun boek *Nachtrust bij dementie*. Ze baseerden zich op literatuuronderzoek, expertenpanels met mantelzorgers en professionals en observatiesta-



NACHTRUST BIJ DEMENTIE. STAPPENPLAN VOOR EEN NIET-MEDICAMENTEUZE AANPAK
NELE SPRUYTTE, MARIEKE VAN VRACEM, RENILT VRANKEN EN CHANTAL VAN AUDENHOVE.

POLITEIA, 2018, 80 BLZ., ISBN 9782509031198.



GETTY

ges in woon-zorgcentra, en kregen steun van de Alzheimer Liga Vlaanderen, het IWT en de Fondation de Luxembourg.

INLEVEN

Veel fysieke en sociale activiteiten, veel blootstelling aan licht, hooguit korte dutjes overdag. En op een vast tijdstip gaan slapen en opstaan. Aangezien het slaap-waakritme van mensen met dementie sneller ontregeld raakt, hebben ze zeker baat bij deze algemene tips. Over de toepassing ervan kun je als mantelzorger alvast mee waken.

Daarnaast moet je goed observeren hoe en in welke situatie of context de problemen precies tot uiting komen om er gericht op

in te spelen. Van Audenhove verduidelijkt: “Een mantelzorger ontdekte dat haar man onrustig sliep sinds hij ’s nacht voortdurend opgerold aan 1 kant van het bed lag. Ze kwam erachter dat hij pijn aan zijn schouder had, wat hij zelf niet meer vertellen kon. Kaart nachtelijke onrust dus ook altijd aan bij de behandelende arts, om onder meer lichamelijke kwalen uit te sluiten.” “Nog een voorbeeld: een mantelzorger vertelde dat zijn vrouw ’s nachts alsmat herhaalde dat ze naar het bed van haar dochter moest. In haar beleving was ze opnieuw een jonge moeder. Door zich in haar wereld in te leven, begreep hij dat het geen zin had om met haar in discussie te gaan. Haar wat afleiden werkte wél om haar tot rust te brengen, ondervond hij.”

BODYTALK EXPERT



Chantal Van Audenhove
DIRECTEUR LUCAS, CENTRUM VOOR ZORGONDERZOEK EN CONSULTANCY



Het zit hem soms in kleine dingen, die voor mensen met dementie van grote betekenis kunnen zijn.



PRIKKELS FILTEREN

Die voorbeelden tonen al aan dat sommige onrust ‘uitlokkende’ factoren bij de persoon met dementie zélf te ontdekken zijn. Maar speur zeker ook naar factoren in de ruimtelijke, zintuiglijke en sociale omgeving, want mensen met dementie kunnen allerlei prikkels minder goed filteren en zijn er dus gevoeliger voor.

“Lawaaï- of lichtprikkels ’s nachts vermijd je het best zoveel mogelijk”, adviseert Van Audenhove. “Maar het zachte tikken van de vertrouwde wekker of een zacht nachtlampje kan net wel geruststellend werken. Houd er ook rekening mee dat prikkels van overdag kunnen ‘nawerken’. Zo ontdekte een mantelzorgerster dat haar man, die altijd van thrillers had gehouden, er slaapproblemen aan overhield sinds hij aan dementie leed. Door ’s avonds drukke of emotionele tv-programma’s te vermijden, sliep hij beter.”

“Mensen met dementie nemen ook sneller de spanningstoestand van mensen uit hun directe omgeving over”, merkt Van Audenhove op. “Een mantelzorger vertelde dat zijn vrouw ’s avonds tot rust kwam door op het terras te zitten kijken naar de bloemen en de planten. Kwam er voor het slapengaan onverwachts nog iemand langs met een opwindend verhaal, dan ging hij daarna altijd weer even met haar op het terras zitten. Dat maakte het verschil voor een betere nachtrust voor haar én dus ook voor hem.”

BLIJVEN BIJSTUREN

“Het zit hem dus soms in kleine dingen, die voor mensen met dementie van grote betekenis kunnen zijn”, vat Van Audenhove samen. “Maar altijd geldt: wat bij de ene persoon werkt, werkt bij de andere misschien net averechts. En terwijl het dementieproces voortschrijdt, evolueren de slaapproblemen mee. Je moet de dingen die je systematisch uitprobeert, dus blijven evalueren en bijsturen, zoals we ook in onze leidraad aangeven.”

“Zo willen we eraan bijdragen dat mensen met dementie langer thuis kunnen blijven wonen”, besluit Van Audenhove. “En dat ze ook later, in een woon-zorgcentrum, rustiger slapen, met minder – of in het beste geval geen – ondersteunende medicamenteuze en vrijheidsbeperkende maatregelen. Want die worden vandaag nog te vaak of te snel ingezet.” ■

MEER INFO? WEBINAR (IN HET ENGELS):
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/watch?v=4tk_TID6uU0](https://www.youtube.com/watch?v=4tk_TID6uU0)