

Zorg voor een goede nachtrust

EEN GOEDE NACHTRUST

Het zorgen voor iemand met dementie is lichamelijk en emotioneel inspannend. Een goede nachtrust is belangrijk om de zorg vol te houden. Aan de andere kant is het zo dat de belasting door de zorg ook van invloed is op uw nachtrust. In dit bulletin geven we tips voor een goede nachtrust.

Er wordt wel beweerd dat mensen bij het ouder worden minder slaap nodig hebben, maar dat is niet waar. De slaap verandert wel naarmate je ouder wordt. Vaak slaapt men minder lang aan één stuk en worden mensen 's nachts vaker wakker. De hoeveelheid tijd in diepe slaap is minder, de slaap is over het algemeen lichter en mensen zijn gevoeliger voor omgevingsgeluiden en andere verstoringen. Hierdoor groeit met het ouder worden de kans op slaapproblemen.

TIPS VOOR EEN GOEDE SLAAP

- Probeer alleen te gaan slapen als u echt moe bent. Daardoor voorkomt u te lang wakker liggen in bed.
- Doe geen dutjes of middagslaap tussendoor, omdat u anders 's avonds niet moe genoeg bent.
- Als u niet zonder middagslaap de dag kunt doorkomen, doe dat dan het liefst korter dan één uur en vóór 15.00 uur.
- Creëer iedere dag een regelmaat in het opstaan en slapen gaan, zelfs in het weekend. Zorg voor een vast slaappatroon.
- Onderneem ontspannende activiteiten voor het slapen gaan zoals het luisteren naar ontspannende muziek, het lezen van ontspannende lectuur of neem een warm bad.
- Als u weet dat u met een lege maag niet kan slapen, neem dan iets licht verteerbaars te eten (bijvoorbeeld een cracker). Vermijd een zware maaltijd laat op de avond.
- Zorg ervoor dat uw slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Een koele kamer (open raam) is aan te bevelen boven een verwarmde kamer.
- Gebruik het bed niet om te werken of televisie te kijken. Uw lichaam leert op die manier dat uw bed is om in te rusten en niet om in te werken.

- Als u 's morgens te vroeg wakker wordt vanwege het daglicht, gebruik dan een verduisteringsraam, een extra rolgordijn of oogmasker. In het geval van wakker worden van geluiden kunt u oordopjes gebruiken.
- Drink tenminste 4 tot 6 uren voor het slapen gaan geen alcohol en cafeïnehoudende producten zoals koffie, thee, cola of chocolademelk.
- Als u merkt dat u 's nachts piekert en daardoor niet meer in slaap valt, kunt u proberen uw gedachten op papier te zetten. De volgende dag kunt u hierover weer nadenken.
- Vermijd angsten, spanningen en emoties voor het slapen. Kijk één uur voor het slapen gaan geen televisie, maar probeer iets te doen waar u rustig van wordt.

NIET VOOR IEDEREEN HETZELFDE

Of de tips werken hangt ook af van uw gewoontes, leeftijd, gezondheid en omstandigheden. Als uw partner aan dementie lijdt, kan hij/zij zelf bijvoorbeeld 's nachts zo onrustig zijn dat u niet aan slapen toekomt. Maar mogelijk dat de tips dan ook voor hem/haar nuttig kunnen zijn. Veel partners kiezen ervoor om (een tijd lang) in aparte bedden of in aparte kamers te gaan slapen. Kijk welke tips binnen uw situatie het beste passen en probeer deze eens één à twee weken uit.

TOELICHTING

Bij mensen die lijden aan dementie -zoals de ziekte van Alzheimer- kan nachtelijke onrust gaan optreden. Dit is een ernstig probleem dat kan leiden tot overbelasting van degene die voor hem/haar zorgt. Vaak is het ook de directe aanleiding tot opname in een verpleeghuis. Andersom geldt ook dat heel veel familieleden die een partner of ouder in het verpleeghuis hebben zeggen dat zij weer thuis voor hun familielid willen zorgen als de slaapproblemen opgelost zouden zijn.

De nachtelijke onrust bij dementie is vaak het gevolg van de ziekte. Soms verdwijnt het probleem ook in het verloop van de ziekte. De verstoorde nachtrust leidt vaak ook weer tot slaperigheid overdag. Beide zaken hebben een negatief effect op de kwaliteit van leven van de persoon met dementie. Veel mensen hebben baat bij het doen van meer activiteiten overdag in een vast patroon. Ga bijvoorbeeld op een vast tijdstip (einde van de middag of begin van de avond) een korte wandeling maken.

Wees terughoudend met het gebruik van slaapmiddelen. Dit is vaak alleen maar goed als tussentijdse oplossing. Als u langere tijd slaapmiddelen gebruikt, is de kans groot dat u niet meer zonder deze geneesmiddelen kan. Bovendien kunnen deze geneesmiddelen uw functioneren overdag beïnvloeden. Houdt hierover contact met uw huisarts.