

SLAAP

Praktische handvatten voor zorgverleners van personen met jongdementie

WAAROM IS SLAAP BELANGRIJK?

Slaapproblemen komen frequent voor bij mensen met jongdementie. Zorgverleners merken dat slechte nachten leiden tot vermoeidheid, meer prikkelbaarheid, meer onrust en een grotere nood aan rustmomenten overdag. Ook mantelzorgers worden vaak zwaar belast door verstoorde nachten.

WAT ZIEN ZORGVERLENERS?

- Nachtelijk wakker liggen en piekeren
- Vermoeidheid bij aankomst in het dagcentrum
- In slaap vallen overdag
- Meer onrust na slechte nachten
- Overbelaste mantelzorgers

WAT KAN JE ALS ZORGVERLENER DOEN?

Zorg voor voorspelbaarheid en structuur

Een vaste dagindeling en vaste bedtijden geven een houvast:

- het biedt veiligheid
- het biedt voorspelbaarheid
- het ondersteunt het slaap-waakritme

Observeer vermoeidheid en pas activiteiten aan

Niet iedereen moet wakker gehouden worden.

"Als we merken dat ze echt heel moe zijn en een valgevaar hebben, dan gaan we ze wel laten slapen."
(zorgverlener)

Creëer rustmomenten

Sommige personen hebben nood aan:

- een rustige ruimte
- minder prikkels
- een korte rustpauze
- een individueel moment

Bespreek slaap regelmatig

Slaap blijkt een dagelijks gespreksonderwerp binnen de zorg.

"Ik vind dat wel bijna een dagelijks gesprek."
(zorgverlener)

3 KERNBODSCHAPPEN

- **Slechte slaap beïnvloedt het functioneren overdag**
- **Structuur, rust en observatie zijn krachtige niet-medicamenteuze interventies**
- **Ondersteun niet alleen de persoon met jongdementie, maar ook de mantelzorger die vaak ook een slaapte kort ervaart**