NACHTELIJKE ONRUST

Mensen met de ziekte van Alzheimer hebben vaak last van slapeloosheid en/of nachtelijk dwalen. Artsen hebben vastgesteld dat patiënten in het begin van de ziekte doorgaans meer willen slapen en klagen over grote vermoeidheid. Naarmate de ziekte vordert, verdwijnt de diepe, herstellende slaap echter geleidelijk, waardoor de persoon vaak wakker wordt. Tijdens die momenten kan hij of zij opstaan, door de woning dwalen of de dag beginnen. Dit leidt tot vermoeidheid overdag en kan zelfs uitmonden in een omkering van het dag-nachtritme.

Veilig rondlopen mogelijk maken en dwalen voorkomen

- Laat het licht aan in de kamers waar de persoon 's nachts kan rondlopen.
- Plaats veiligheidshekjes voor de trappen, hoog genoeg zodat de persoon er niet overheen valt.
- Verwijder tapijten en houd doorgangen vrij om valgevaar te vermijden.
- Sluit buitendeuren en deuren naar mogelijk gevaarlijke ruimten af, zoals de keuken of de kelder.
- Verminder de neiging om naar buiten te gaan door buitendeuren aan het zicht te onttrekken.

Slapeloosheid voorkomen

- Stimuleer activiteiten en zorg overdag voor een flinke portie frisse lucht.
- Beperk het aantal dutjes en de duur ervan.
- Voer een vast ritueel in voor het slapengaan en het opstaan.
- Zorg ervoor dat de slaapkamer voldoende donker is.
- Bied vóór het slapengaan, of zelfs tijdens de nacht om opnieuw te kunnen inslapen, een kleine warme melkdrank aan. Let op de hoeveelheid om te voorkomen dat de persoon wakker wordt omdat hij of zij moet plassen.
- Vermijd in het algemeen, en vooral aan het einde van de dag, tabak, alcohol, koffie en andere stimulerende middelen.
- ...

Bijzondere voorzorgen

Het is begrijpelijk om aan slaapmiddelen te denken, zodat zowel de persoon als de mantelzorger kan slapen: beiden hebben herstellende nachtrust nodig. Slaapmiddelen worden echter niet aanbevolen, omdat ze de ontregeling van de slaapcycli kunnen versterken.

Als het probleem ondanks alle voorzorgen blijft bestaan, kan de arts een alternatief middel voorschrijven, bijvoorbeeld een inslaapmiddel, en de slaapproblemen aandachtig en regelmatig opvolgen.

Aanvullende informatie

Le guide des aidants
Praktische fiche: Dwalen en ronddwalen

© All rights reserved