



## Nachtelijke onrust: hoe maak je het verschil?

Nachtelijke onrust zal voor iedere verpleeghuismedewerker een bekend thema zijn. Bewoners komen uit bed, soms omdat hun biologische klok in de war is. Ook angst kan een reden zijn om op te staan, omdat iemand met dementie niet weet waar hij of zij is of bijvoorbeeld 'enge' geluiden hoort en op onderzoek uitgaat. Dit nachtelijke dwalen kan best belastend zijn voor zowel de bewoner als de zorgmedewerker.

### Nachtelijk dwalen verminderen

Ons dementievriendelijke tv-kanaal is speciaal ontwikkeld om de dagstructuur van ouderen te ondersteunen, overdag én 's nachts. Zo zetten ze de medewerkers van zorglocatie De Ridderhof (Stichting Quarijn) ook 's nachts bewust Seniorentelevisie in om het nachtelijke dwalen te verminderen en het bioritme te ondersteunen. In de gang is speciaal een televisie met het nachtprogramma van Seniorentelevisie neergezet met een gezellig zitje erbij, met als doel de bewoner tijdens het dwalen naar deze éne specifieke plek te (ver)leiden. En wat blijkt?

## "We merken echt verschil!"

Eline Hakkesteegt, verzorgende IG van woning 5, vertelt enthousiast: "Sinds twee maanden maken we gebruik van het nachtprogramma van GeheugenVenster. We merken echt het verschil. Bewoners dwalen nu niet meer over de afdeling en houden andere bewoners niet meer wakker. Dwalende bewoners worden nu op de gang naar de TV geleid en gaan daar even zitten. Vaak gaan ze na korte tijd vanzelf weer naar bed, of, als een collega langsloopt, gaan ze makkelijker mee. Uiteraard is het 's nachts wakker worden niet in 1 klap opgelost, maar het is 's nachts echt rustiger."



In gesprek met zorgmedewerkers kwamen een aantal van deze praktijksituaties naar voren. Deze voorbeelden hebben geleid tot een aanscherping in onze nachtprogrammering. Zo hebben wij bijvoorbeeld rustige 'wandelingen' uit het nachtelijk aanbod gehaald. Hoewel deze content rustige afleiding biedt, kunnen de beelden bij sommige bewoners de suggestie wekken dat hij/zij bijvoorbeeld op reis gaan.

Het nachtprogramma is opgebouwd uit diverse cycli met beelden en muziek waarin het tempo en beleving opnieuw leiden tot het moment van 'naar bed gaan'. In de 'afbouw' wordt gebruik gemaakt van rustige liedjes uit het ouderwetse avond-amusement, natuurbeelden met klassieke of ambient muziek, beelden van bijvoorbeeld zonsondergang ter inleiding van het einde van de dag en zo nu en dan een nostalgisch liedje.

Wij wensen alle bewoners, nachtzusters en -broeders een heerlijke nacht!