

# Hoe kunnen we slaapproblemen voorkomen en/of verminderen bij mensen met dementie?

Het effect van zintuigactivering op de slaapkwaliteit: een literatuurstudie

A.J. Prins<sup>1</sup>, E.J.A. Scherder<sup>2</sup>, A. van Straten<sup>3</sup>, Y. Zwaagstra<sup>1</sup>, M.V. Milders<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Atlant, Beekbergen; <sup>2</sup>Vrije Universiteit van Amsterdam, afdeling Klinische Neuropsychologie; <sup>3</sup>Vrije Universiteit van Amsterdam, afdeling Klinische Psychologie

## Achtergrond

Slaapproblemen komen bij 60-70% van de mensen met dementie voor. Voorbeelden van slaapproblemen zijn: 's nachts wakker worden, omkering van het dag-en nachtritme en slaperigheid overdag. Uit onderzoek blijkt dat slaapproblemen bij dementie gerelateerd zijn aan lichamelijke en geestelijke achteruitgang. Het gebruik van slaapmedicatie om het slaapprobleem op te lossen kan juist zorgen voor een toename van slaapproblemen. Overdag actief en wakker zijn is cruciaal voor de regulatie van de biologische klok. Naarmate de dementie vordert, kan de persoon met dementie steeds moeilijker contact maken met de buitenwereld en ook de buitenwereld heeft meer moeite om hen te bereken. Echter blijven de zintuigen wel intact in een gevorderd stadium van dementie. Dit biedt mogelijke kansen om slaapproblemen via het activeren van zintuigen te verminderen. Tot op heden is het effect van zintuigactivering op de slaap bij dementie beperkt onderzocht.

## Doel en vraagstelling

Het doel van deze literatuurstudie is om te onderzoeken of zintuigactivering een effect heeft op de slaapkwaliteit en het slaap-waakritme van mensen met dementie. Het prikkelen/activeren van de zintuigen (zoals zien, horen, voelen, ruiken, proeven) kan gedaan worden middels o.a. licht-, aroma-, massage- en muziektherapie. Middels deze literatuurstudie hopen wij aanbevelingen te ontwikkelen voor de zorg om slaapproblemen bij mensen met dementie te voorkomen en te verminderen.

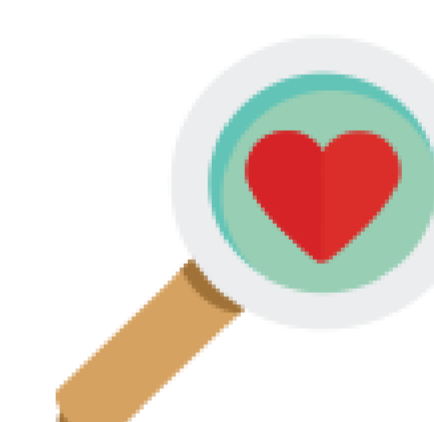
## Methode

- Vijf internationale databases werden systematisch doorzocht op relevante artikelen, in samenwerking met een informatiespecialist van het Amsterdam Universitair Medisch Centrum.
- Studies welke tussen 1990 en 2019 zintuigactivering hebben onderzocht in relatie tot de slaapkwaliteit en het slaap-waak ritme bij verpleeghuisbewoners met dementie werden geselecteerd.
- Alle gevonden artikelen zijn door twee onderzoekers onafhankelijk van elkaar gelezen en beoordeeld op kwaliteit.



**2538**

Artikelen  
gevonden in  
databases



**1695**

Artikelen  
gescreend



**27**

Studies gebruikt  
voor verdere  
analyse

## Resultaten

Zintuigactivering, gericht op zien en voelen (zoals lichttherapie, massage, acupunctuur en inzetten van dieren op afdelingen), heeft een positief effect op het verlengen van de slaapduur, verbeteren van het doorslapen en verminderen van onrustig gedrag tijdens de nacht. Het slaap-waakritme verbeterde niet en slaperigheid overdag verminderde niet. De wetenschappelijke publicatie van het artikel volgt in 2020. Een volgende stap is om met managers en zorgmedewerkers van Atlant te kijken hoe wij zintuigactivering kunnen inzetten op de afdelingen.

Correspondentie

Angela Prins

Promovenda en Neuropsycholoog

[angela.prins@atlant.nl](mailto:angela.prins@atlant.nl)

[www.atlant.nl](http://www.atlant.nl)