



Middin

doe durf leef

Bright - onderzoek

Effect van licht op slaap en gezondheid
bij ouderen met een verstandelijke beperking

Mylène Böhmer, MSc
22 juni 2015

Slaap en gezondheid

- Goed en lang genoeg slapen is belangrijk voor de gezondheid.
- Slaapproblemen o.a. : inslaapproblemen, problemen met doorslapen, vroeg wakker worden.
- Slecht slapen kan gezondheidsklachten veroorzaken, b.v.: depressie, cognitieve klachten, verlaagde weerstand, overgewicht, suikerziekte, ...



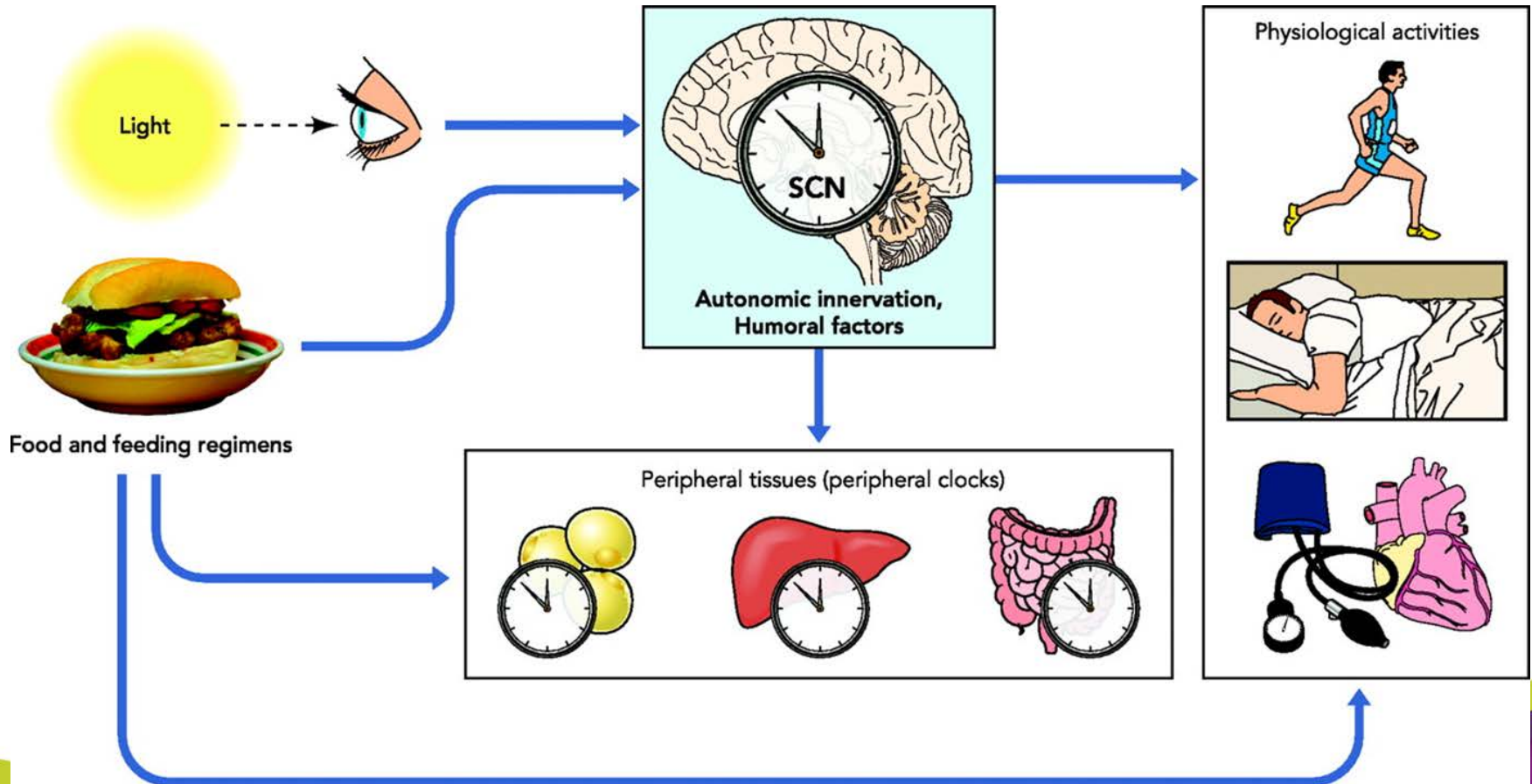
Slaap en veroudering

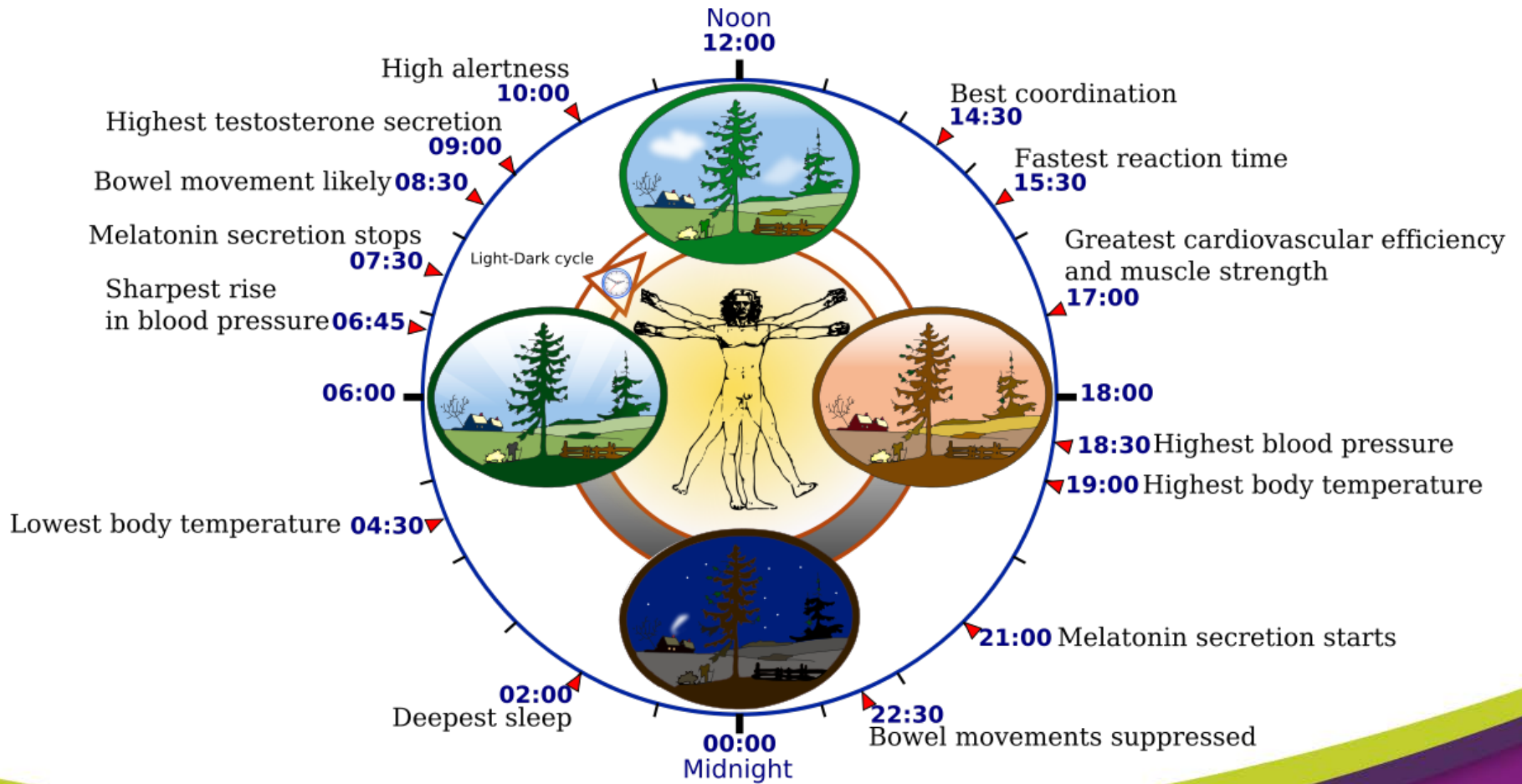
Ongeveer 50% van de ouderen rapporteren slaapproblemen¹

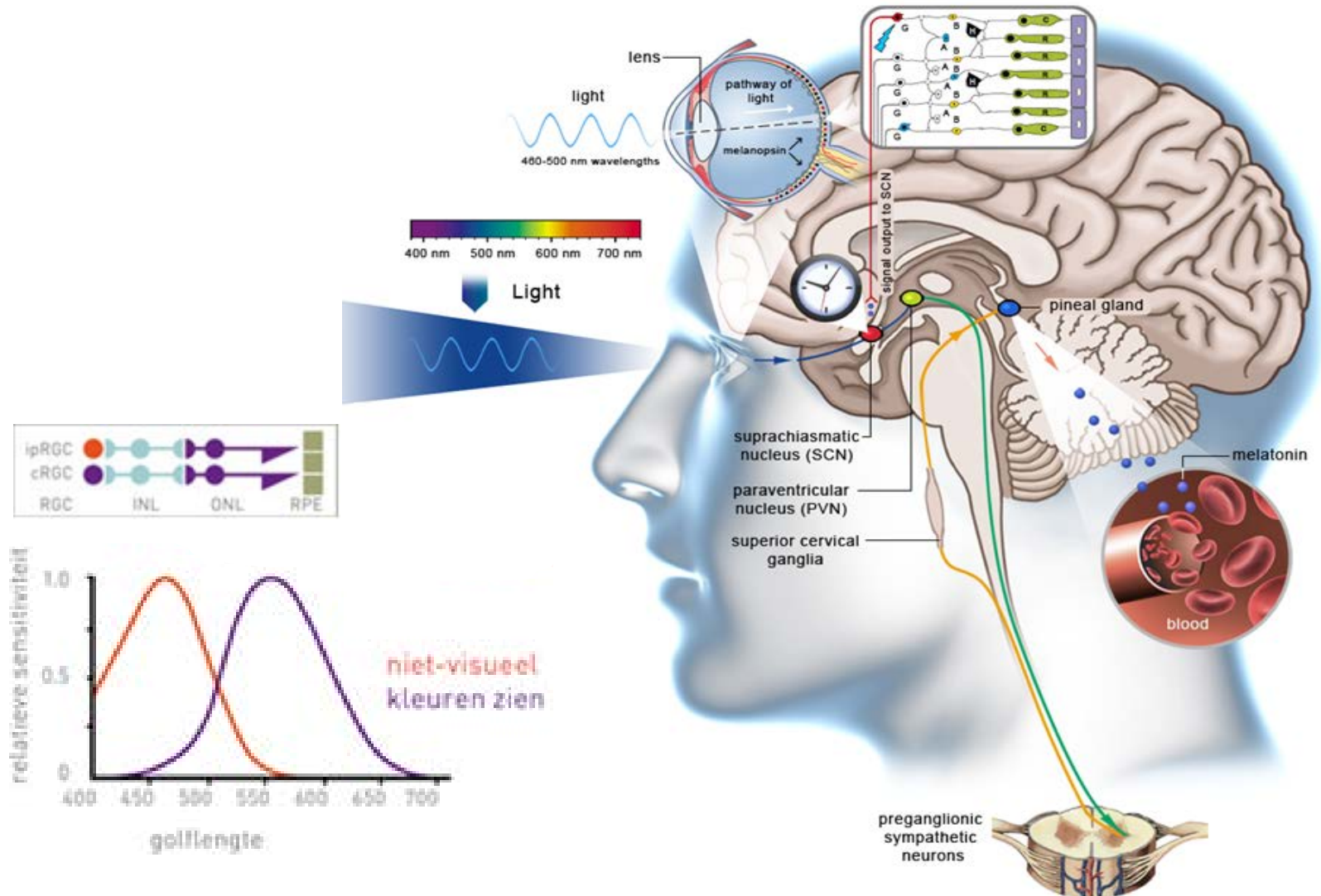
vs.

72 % van de ouderen met een verstandelijke beperking
hebben slaapproblemen²

1. Foley, D., Ancoli-Israel, S., Britz, P. & Walsh, J. Sleep disturbances and chronic disease in older adults: results of the 2003 National Sleep Foundation Sleep in America Survey. *J. Psychosom. Res.* **56**, 497-502 (2004).
2. van de Wouw, E., Evenhuis, H.M. & Echteld, M.A. Objective assessment of sleep and sleep problems in older adults with intellectual disabilities. *Res. Dev. Disabil.* **34**, 2291-2303 (2013).







Lichtblootstelling bij (VG-) ouderen





Licht in zorginstellingen



Bright – 1 Toepasbaarheid meetinstrumenten



Lichtcel aan bril



Lichtcel aan ketting

Bright – 2 Huidige lichtsituatie zorginstellingen (VG-) ouderen



Bright – 3 Effect van lichtinstallatie op slaap en gezondheid (VG-)ouderen



Samenvattend

- 72% VG-ouderen hebben slaapproblemen,
- Slaapproblemen zijn een symptoom van een verstoring van het circadiaan ritme, veroorzaakt door een gebrek aan licht
- Slaapproblemen zijn gerelateerd aan gezondheids- en stemmingsklachten
- **Bright-onderzoek:** Lichtinstallatie effectief als behandeling van slaapproblemen bij ouderen met een verstandelijke beperking?

Bedankt voor uw aandacht



Vragen?

Mylène Böhmer
m.bohmer@middin.nl