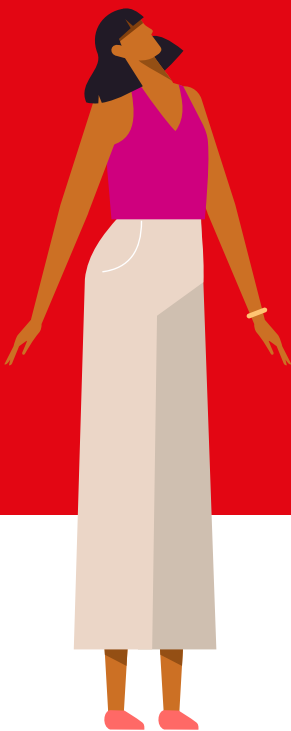




# Van nacht zorg naar nachtrust

*(Omdenken)*



## Samen zoeken naar verbeteringen

Deze folder “Van nachtzorg naar nachtrust” hebben we gemaakt omdat goed slapen van belang is voor de gezondheid en het algemeen welbevinden van onze cliënten. Samen met jullie willen we hier nog een verbeter slag in maken.

## Nachtzorg is onderdeel van 24-uurszorg

Ons team nachtzorg en zorgregiecentrale bestaat uit ruim 80 medewerkers die werken met cliënten uit de verschillende doelgroepen VG, LG en NAH op een groot aantal locaties. Wij hebben jarenlang theoretische kennis en praktische vaardigheden opgedaan over nachtrust. Deze expertise zetten we graag in.

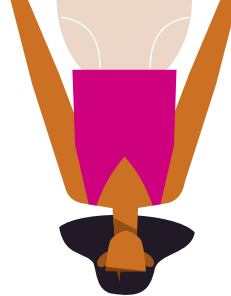
## Omdenkmatrix

We willen het onderwerp nachtrust bekijken vanuit een creatieve en ludieke invalshoek, namelijk aan de hand van de omdenkmatrix. Dit omdat we ervaren dat er soms een hele andere manier van denken nodig is om te komen tot oplossingen.

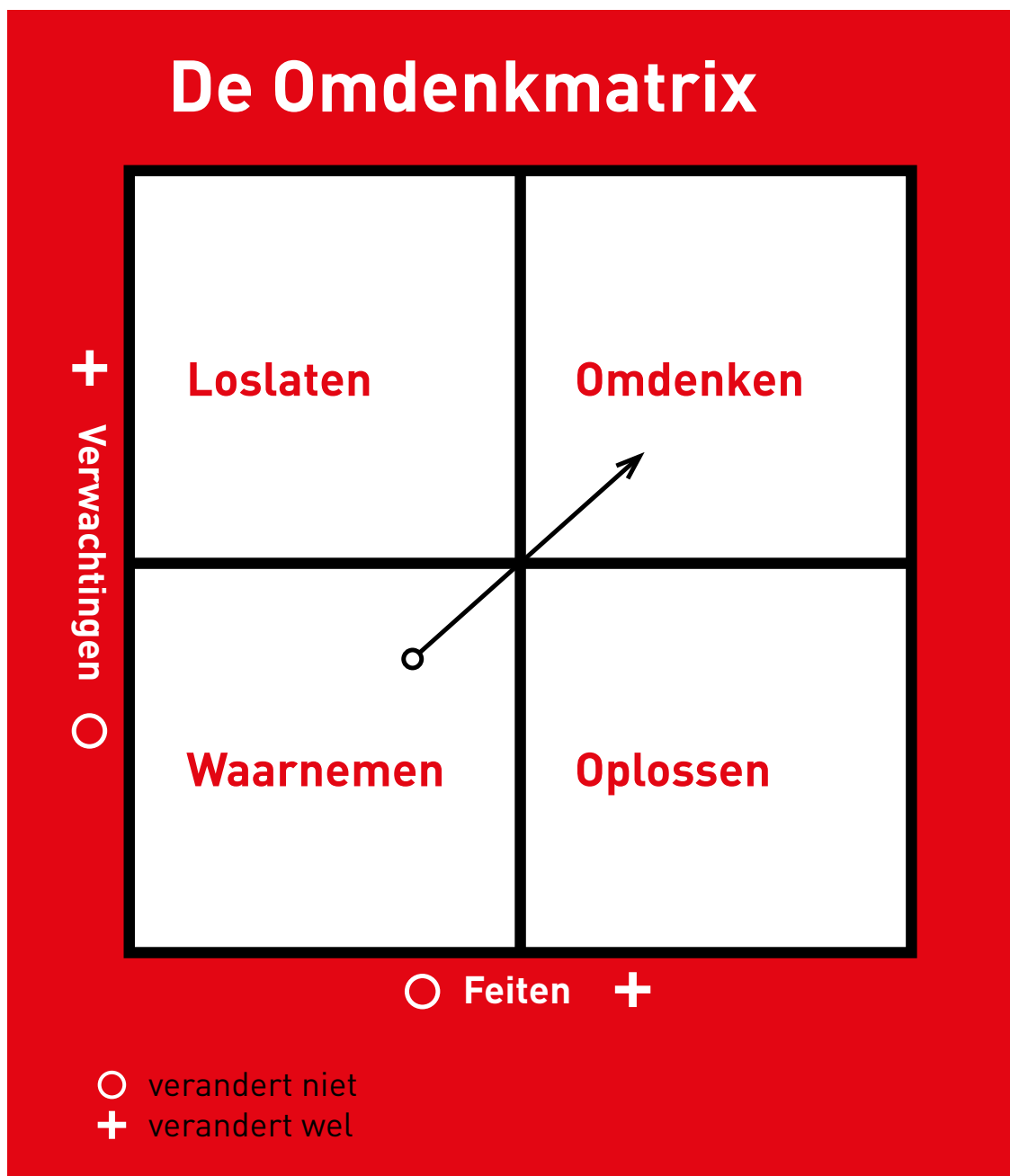


De omdenkmatrix werkt als volgt. We beginnen met een mogelijke vraagstelling of probleem. Dit beschrijven we in het kwadrant “waarnemen”. Van daaruit gaan we naar het kwadrant “oplossen”. In dit boekje zijn vele mogelijke oplossingen beschreven. Vervolgens gaan we naar het kwadrant “loslaten”. Dit is niet altijd makkelijk voor medewerkers. Maar het aller mooiste is om van het probleem een nieuwe mogelijkheid te maken, dan komen we uit bij het kwadrant “omdenken”. Hier wordt het probleem omarmt en vervolgens wordt er een nieuwe mogelijkheid van gemaakt. Uiteindelijk wordt er (gezamenlijk) gekozen welke van de vier mogelijkheden het beste voor een bepaalde cliënt kan worden ingezet.

- De omdenkmatrix komt uit het boek: **“Zoals verwacht loopt alles anders”, Berthold Gunster, 2018**
- Een ander interessant boek is: **“Lastige kinderen? Heb jij even geluk”, Berthold Gunster, 2019**
- We raden iedereen aan om deze boeken te lezen, om zo op een realistische en creatieve wijze samen te komen tot oplossingen.



Hieronder is een lege omdenkmatrix. Deze kan worden ingevuld samen met de cliënt, cliëntvertegenwoordiger, regiebegeleider, behandelaar, teamleider en/ of nachtzorg medewerker.



Figuur: omdenken.nl

## Zes voorbeeld omdenkmatrixen

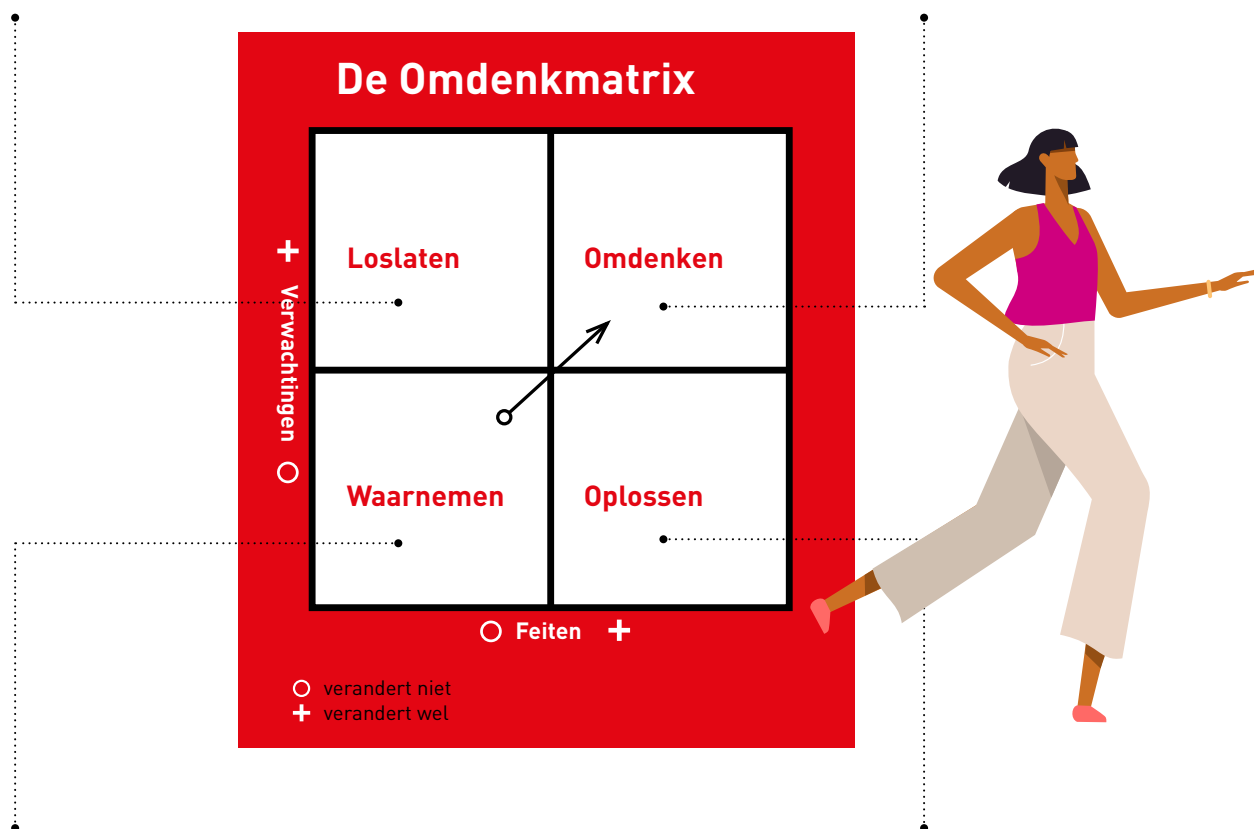
In dit boekje hebben we zes voorbeeld omdenkmatrixen weergegeven. Deze kunnen worden gebruikt als inspiratiebron.

### Loslaten:

1. laten liggen
2. niet continu naar toe gaan
3. lekker laten slapen
4. geen overzorg
5. cliënten zelf geen last van
6. (even) laten rondlopen

### Omdenken:

1. slapen is beste medicijn
2. slapen in REM-fase
3. goed slapen
4. goed dag- en nachtritme
5. medecliënten niet storen
6. rust en veiligheid



### Waarnemen:

1. draaien wegens doorligplekken
2. veel wakker
3. natte bedden
4. 's nachts naar bed brengen
5. natte inco vindt men zelig
6. rondwalende cliënten

### Oplossen:

1. anti-decubitusmatras
2. overdag meer bewegen
3. beter incontinentie materiaal
4. 's avonds naar bed
5. inco kan een hele nacht mee
6. bijv. kamerdeur even op slot

## Voorbeeld 1

### Waarnemen

Enkele cliënten worden 's nacht gedraaid i.v.m. doorligplekken.

### Omdenken

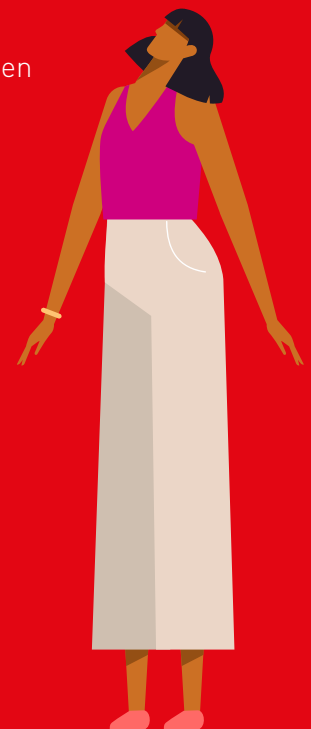
Uiteindelijk is slapen het beste medicijn. Voor een goede lichamelijke conditie is slapen heel belangrijk. Uit een onderzoek, uitgevoerd door Aric Prather van de University of California San Francisco (UCSF), blijkt dat personen die worden blootgesteld aan een griepvirus 4 keer vaker ziek worden als ze minder dan 5 uur slapen, dan personen die ten minste 7 uur slapen. Slapen heeft verreweg meer invloed dan de andere onderzochte factoren, zoals: stress, leeftijd, opleidingsachtergrond of inkomen. (bron: pubmed.com, 2015)

### Oplossen

Enkele voorbeelden hoe we mogelijke problemen kunnen oplossen. Gebruik maken van een anti-decubitus matras. Of een schuimmatras welke op maat is gemaakt en aansluit op het lichaam. Niet op de zij liggen van de doorligplekken. Er bestaat ook een opblaasbare enkel beschermer. Of denk aan het Innocare-systeem. Hiermee kunnen cliënten ontspannen op de zij liggen met rugondersteuners. Bedstand niet te schuin. Zalf aanbrengen op de billen en/ of op de rug. Gebruik maken van scheurlinnen bijvoorbeeld in de liezen. Inzet van een decubitus verpleegkundige is ook een mogelijkheid.

### Loslaten

Enkele voorbeelden hoe we mogelijke verwachtingen kunnen loslaten. Goede nachtrust mogelijk maken, door niet te snel naar de cliënt toe te gaan. Gezonde voeding draagt bij aan een goede huidconditie.



### Waarnemen

Sommige cliënten zijn veel wakker.

### Omdenken

Uiteindelijk willen we dat de cliënten terecht komen in de REM-fase van de slaap. REM staat voor Rapid Eye Movement (snel heen en weergaande ogen). Tijdens de REM-fase zijn de spieren volledig ontspannen en is er een verhoogde hersenactiviteit. Dit is een belangrijke fase, die nodig is om lichamelijk en geestelijk te herstellen.

### Oplossen

Enkele voorbeelden hoe we mogelijke problemen kunnen oplossen. Overdag meer activiteiten. Meer nadenken over slaaphygiëne, zoals goede verduistering, een goed matras, stille omgeving, minder koffie in de avond wanneer men hier last van heeft. Uitvoeren van een slaapritueel. Inzet van het slaapteam van Siza. Er kan een slaapanalyse worden gemaakt met een Nightwatch. En er kan eventueel voor twee weken een slaaplijst worden bijgehouden. Veel cliënten kunnen beter slapen in een opgeruimde en prikkelarme slaapkamer. Dus geen grote lamp aan en ook geen laptop of tv. Verder heeft Siza een onderzoek gedaan naar het slaapgedrag van cliënten met als titel: "Mijn leven mijn ritme". Ook kan er gekeken worden naar technische oplossingen, zoals de slaaprobot of een slaapband op het hoofd.

### Loslaten

Enkele voorbeelden hoe we mogelijke verwachtingen kunnen loslaten. Soms niet te snel naar een wakkere cliënt gaan. En zo nu en dan accepteren dat het fases zijn, die ook vanzelf weer over gaan. Ook is het goed dat we ons realiseren dat veel cliënten ruim 10 uur in bed liggen, dus dat het dan niet erg is als hij/ zij af en toe even wakker is. Verder heeft Siza ook een interessant onderzoek uitgevoerd met als titel: "Lekker wakker worden".

### Waarnemen

's Morgens zijn er regelmatig natte bedden.

### Omdenken

Uiteindelijk willen we dat cliënten goed slapen. Ongeveer 10 jaar geleden kreeg de nachtdienst veel kritiek vanwege natte bedden. En ongeveer 30 jaar geleden werden zeer ernstig gehandicapten 3x per nacht verdroogd en werd 1x per nacht de temperatuur opgemeten. Gelukkig weten nu zowel de nachtdienst als de dagdienst, dat slapen zeer belangrijk is.

### Oplossen

Enkele voorbeelden hoe we mogelijke problemen kunnen oplossen. Er is tegenwoordig zeer goed incontinentie materiaal. De inzet hiervan kan nog verbeterd worden. Maar ook het omdoen van inco's gebeurt nog niet altijd goed. Er kan ook gebruik worden gemaakt van een onderlegger voor op het matras. Deze zijn er in wasbare en wegwerp uitvoeringen. Een warmer dekbed. Door het vele wassen van dekbedden is deze vaak niet meer zo warm. Verder zijn er technische oplossingen, zoals een smart-diaper. En er bestaat ook een luieryjamabroek. Maar denk ook aan: zindelijkheidstraining, toilet of postoel op de slaapkamer, billen insmeren met zalf tegen uitslag, gebruik maken van een uritip, cliënt later naar bed brengen, avonddienst doet nog een laatste controleronde en 's avonds niet al te veel meer drinken.

### Loslaten

Enkele voorbeelden hoe we verwachtingen kunnen loslaten. Cliënten laten slapen. Kinderen in een thuissituatie worden meestal 's nachts ook niet verdroogd. Verder kennen wij ook situaties waarbij er bij een verandering van een wakende wacht naar een slapende wacht, er ineens niemand meer verdroogd hoeft te worden. Dus het kan wel.



## Voorbeeld 4

### Waarnemen

Er wordt regelmatig gevraagd of de nachtdienst cliënten naar bed wil brengen.

### Omdenken

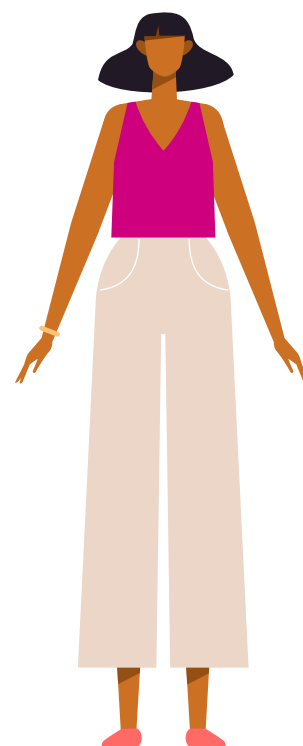
Uiteindelijk is op tijd naar bed gaan en een goed dag- en nachtritme van groot belang. Dit is belangrijk omdat de mens een interne klok heeft, ook wel een biologische klok genoemd. Wanneer deze wordt aangetast, dan verstoort men het dag- en nachtritme en komt men moeilijker in slaap. Een verstoord dag- en nachtritme kan allerlei problemen en ziektes veroorzaken. Enkele voorbeelden volgens Joke Meijer, hoogleraar neurofysiologie aan het Leids Universitair Medisch Centrum, zijn: depressie, hart- & vaatziekten en kanker. Verder hebben personen met autisme en ADHD vaker last van een slecht dag- en nachtritme. Net als (dementerende) ouderen.

### Oplossen

Enkele voorbeelden hoe we mogelijke problemen kunnen oplossen. Het aanbieden van meer activiteiten overdag, waarbij dagelijks bewegen en voldoende uitdagende prikkels het doel zijn.

### Loslaten

Enkele voorbeelden hoe we mogelijke verwachtingen kunnen loslaten. Geen overzorg. Dit is vaak niet makkelijk voor begeleiders, verpleegkundigen en gedragsdeskundigen. Ook is het op sommige woningen wel mogelijk om enkele cliënten later naar bed te brengen. Bijvoorbeeld in het weekend. Of de avonddienst kan eventueel langer worden ingepland.





## Voorbeeld 3

### Waarnemen

Sommige medewerkers vinden natte inco's zielig voor de cliënt.

### Omdenken

Uiteindelijk willen we dat de cliënten goed slapen en dat medecliënten niet in hun slaap worden gestoord of worden wakker gemaakt. Bij misschien de helft van de wakkere cliënten zijn de nachtzorg medewerkers zelf de oorzaak, dit vanwege hun aanwezigheid op dezelfde gang ten behoeve van een andere cliënt. Tejo Hylkema, gepromoveerd slaapspecialist m.b.t. wonen in instellingen voor (verstandelijk) gehandicapten, zegt: "Men besteedt op dit moment heel veel aandacht aan het verschonen van cliënten, maar er kan beter meer aandacht worden besteed aan het bevorderen en instandhouden van de slaap". Kortom: een goede nachtrust is beter dan droog in bed liggen.

### Oplossen

Enkele voorbeelden hoe we mogelijke problemen kunnen oplossen. Volgens de fabrikant kunnen inco's een hele nacht mee. Soms helpt het om een cliënt voor een droog bed complimenten te geven.



### Loslaten

Enkele voorbeelden hoe we mogelijke verwachtingen kunnen loslaten. Wanneer nachtzorg medewerkers niet naar een cliënt gaan om te verdrogen dan doen ze dat niet uit luiheid, maar omdat dit beter is voor de cliënt. Het is niet goed om een cliënt 's nachts wakker te maken. En voor medecliënten is het vervelend om hiervoor ook wakker te worden. Veelal merken cliënten tijdens het slapen niet dat ze een natte inco aan hebben.

## Voorbeeld 6

### Waarnemen

Er zijn cliënten die 's nachts ronddwalen. Zij snakken naar duidelijkheid, veiligheid en geborgenheid.

### Omdenken

Uiteindelijk willen cliënten ook rust en veiligheid. Van oudsher blijft de opvoedregel, de 3-R's van toepassing. Deze regel staat voor rust, reinheid en regelmaat.

### Oplossen

Enkele voorbeelden hoe we mogelijke problemen kunnen oplossen. Slaapkamerdeur tijdelijk op slot. Dit is misschien even vervelend, maar het geeft wel rust. Een andere mogelijkheid is een bedbox, zwaartedeken of slaaptunnel. Of nabijheid bieden, door bijvoorbeeld even een tijdje in de woonkamer te zitten. Duidelijkheid geven, door aan te geven dat het 's nachts slaaptijd is. Ook is het niet de bedoeling dat medecliënten hinder hebben van een cliënt. Andersom zou men dat ook niet waarderen. Verder kan er gedacht worden aan melatonine en/ of slaapmedicatie.

### Loslaten

Enkele voorbeelden hoe we mogelijke verwachtingen kunnen loslaten. Het is geen probleem als een cliënt even rondloopt. Negeren werkt soms heel goed. Op deze wijze stimuleer je mogelijk ook niet, dat deze cliënt elke nacht rondloopt. Niet te snel naar toe gaan. Vaak gaat de cliënt uit zichzelf al terug naar bed.







## Inspiratie voor vernieuwende persoonsgerichte zorg

[www.kennispleingehandicaptensector.nl/twinkels](http://www.kennispleingehandicaptensector.nl/twinkels)

Dit materiaal is ontwikkeld binnen Begeleiding à la carte van Volwaardig leven,  
vernieuwingstraject voor persoonsgerichte zorg in de gehandicaptensector.



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport