

Spot uit, licht aan

'Veel donkere hoeken hier', dacht Claudia van Arkel toen ze voor het eerst op de PG-afdeling Oranjarahof kwam. Haar gevoel zei haar dat die donkere plekken niet handig zijn voor mensen met dementie. Claudia besloot het uit te zoeken en ging meten.

TEKST EN FOTO: IRENE MULLER-SCHOOF

Claudia van Arkel werkt als leerling-verzorgende op de PG-afdeling Oranjarahof in verpleeghuis De Sterrenlanden van Stichting Het Spectrum in Dordrecht. Op het moment dat ze voor het eerst op de afdeling komt merkt ze hoe donker het op diverse plekken is. Vallen de bewoners met dementie door het gebrek aan licht gedurende de dag niet in slaap?, vraagt ze zich af. Van haar nieuwe collega's hoort Claudia dat het gedempte gele licht juist gezellig is en sfeer geeft. Blauw daglicht doet hun pijn aan de ogen en vinden ze koud en kil. Zij zien geen heil in fel licht in de woonkamer, ze dimmen het liever. Toch laat die eerste gedachte Claudia niet los, en als ze voor haar opleiding tot verzorgende IG aan het Albeda College in Rotterdam een onderzoek moet doen wordt 'licht' haar onderwerp. Ze stelt de

vraag: wat doet licht met mensen met dementie? Ze vindt een grondig onderzoek over dit onderwerp van professor Eus van Someren. De uitkomsten van dit onderzoek doen Claudia versteld staan.

DAG-EN-NACHTRITME OMGEDRAID

Licht heeft invloed op veel belangrijke functies van het lichaam. Het beïnvloedt de werking van hart en bloedvaten, de afgifte van hormonen en de aanmaak van vitamine D, de vitamine die broze botten voorkomt en die belangrijk is ter versterking van het immuunsysteem. Daglicht is daarnaast belangrijk voor onze biologische klok, die het dag-en-nachtritme regelt. Het blijkt dat de biologische klok van mensen met dementie er nog wel is, maar dat die vaak op non-actief staat. Hierdoor zijn ze overdag veelal inactief en apathisch en 's nachts angstig en onrustig. Voor ouderen is het belangrijk dat ze op het juiste moment het slaaphormoon melatonine aanmaken, namelijk vlak voor slaaptijd. Normaal maken mensen melatonine aan als het 's avonds donker wordt. In te donkere ruimten echter maken ouderen dat hormoon overdag al aan en vallen ze in de huiskamer in slaap. Zo wordt het dag-en-nachtritme makkelijk omgedraaid.

MINDER DEPRESSIEF

Een juist verlichtingsniveau zorgt ervoor dat mensen overdag alerter zijn en kan een deel van deze slaapproblemen wegnemen. Een gedegen nachtrust is

belangrijk om je overdag goed te voelen. Mensen met dementie eten vaak ook beter als ze uitgeslapen zijn. Daarnaast kunnen ze beter zien wat ze eten als er voldoende licht is.

Uit het onderzoek van professor Van Someren blijkt bovendien dat 19 procent van de verschijnselen van depressieve klachten afneemt bij goede verlichting. Daar kun je als verzorgende dus rekening mee houden, zegt Claudia. Zet een bewoner met depressieve klachten veel in het licht, bij het raam bijvoorbeeld, en ga als het even kan elke dag met deze cliënt naar buiten. Nog een voordeel van goede verlichting is dat het zorgt voor beter zicht. Niet onbelangrijk als je bedenkt dat mensen vanaf het 85ste levensjaar beduidend slechter gaan zien. Goed licht draagt dan bij aan hun oriëntatiegevoel. Zorg dus voor veel licht in de badkamer, op de gangen en in de wc; dat voorkomt angst en valincidenten.

LICHT OP JE AFDELING METEN

De hoeveelheid licht op jouw afdeling kun je eenvoudig vaststellen, weet Claudia: met een lichtintensiteitsmeter. Ze ontdekt tijdens haar onderzoek een handige gratis lichtintensiteits-app op haar mobiel: de Lux-o-Meter. De hoeveelheid licht wordt in lux uitgedrukt. Ze leert van het onderzoek van professor Van Someren dat mensen met dementie beter functioneren in een omgeving met zo'n duizend lux. Claudia doet vervolgens metingen op haar afdeling, maar de

LICHT METEN VIA EEN APPJE

De Lux-o-Meter waarmee Claudia de lichtintensiteit op haar afdeling meet, is een gratis app voor de Windows Phone, verkrijgbaar in de Windows Phone Store. Voor de iPhone is deze app niet beschikbaar. Wel zijn er enigszins vergelijkbare apps in de Apple Store te downloaden, of via Google play; trefwoorden zijn 'luxmeter' of 'lichtmeter'.



Claudia van Arkel: 'In te donkere ruimten maken ouderen het slaaphormoon melatonine overdag al aan en vallen ze in de huiskamer in slaap.'

huiskamers, slaapkamers en de afdeling als geheel blijken veel te donker. Zelfs op zonnige dagen komen de metingen niet boven de vijfhonderd lux. Daar valt dus met meer licht een heleboel gezondheidswinst te behalen.

Claudia geeft enkele tips: 'Meet op jouw afdeling hoe het met het verlichtingsniveau is gesteld en of jouw bewoners meer licht kunnen gebruiken. Plaats hen bij het raam en ga voldoende en regelmatig met ze naar buiten; vraag mantelzorgers en vrijwilligers om hierbij te helpen. Kijk verder naar de indeling van de huiskamer. Zorg indien nodig voor meer of sterkere lampen. Verdiep je ook eens in de mogelijkheden van verlichting, zoals tl-buizen, daglichtlampen en dimlampen.

Als je lampen met dimmers hebt kun je tegen bedtijd het lichtniveau naar beneden brengen, zodat de melatonineaanmaak kan beginnen. Naast eenvoudige maatregelen als het plaatsen van meer en goede lampen kun je ook denken aan het creëren van meer licht door extra ramen of dakkoepels. Bij nieuwbouwplannen bijvoorbeeld kan de zorginstelling hier rekening mee houden.'

KLINISCHE LESSEN

Een opvallend gegeven uit het onderzoek is dat ouderen ongeveer driemaal meer licht nodig hebben dan jongeren. Als er veel jongeren op een afdeling werken zijn zij van nature geneigd het licht meer te dempen dan goed is voor hun cliënten.

Voorlichting aan verzorgenden over het belang van goed licht is daarom hard nodig, weet Claudia. Ze gaat in haar instelling in elk geval klinische lessen geven over de kennis die ze opdeed tijdens haar onderzoek. Zo kunnen al haar collega's meehelpen het lichtniveau omhoog te brengen en daarmee het welzijn van de bewoners te vergroten. Want: 'Met meer licht zijn cliënten zelfstandiger, oriënteren ze zich beter, kunnen ze hun omgeving beter zien, komt hun natuurlijke dag-en-nachtritme meer in balans, kan hun angst afnemen en kunnen eventuele depressie- en slapeloosheidsklachten verminderen.' Wat je met een paar simpele lichtingrepen aan welzijn kunt verbeteren, het lijkt wel magie. ■