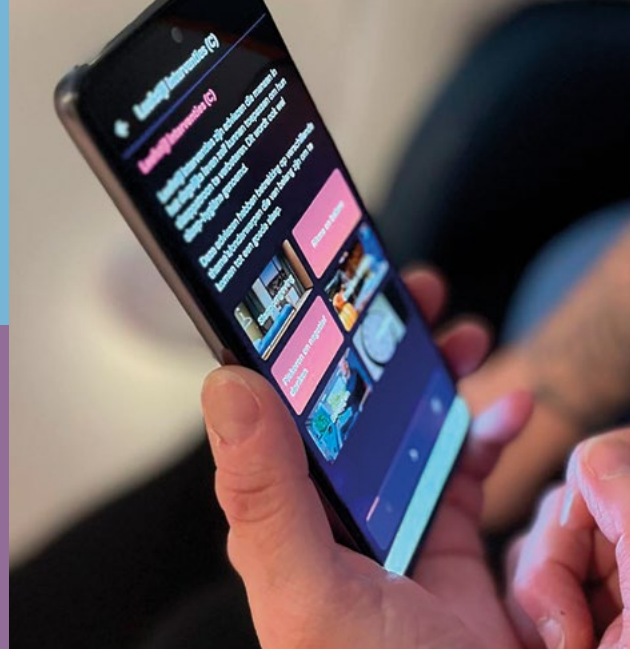


# “Ik was erg gelukkig dat er aandacht was voor mijn slaapprobleem”

Waarom zouden we allemaal het eigen wiel moeten uitvinden, als we dit ook in gezamenlijkheid kunnen doen? Cicero Zorggroep, Sevagram en Zuyderland werkten daarom samen aan de ontwikkeling van de innovatieve Nacht & Rust App, die cliënten met slaapproblemen ondersteunt. Al snel sloten ook onderzoeksinstituten Zuyd Hogeschool en Universiteit Maastricht zich aan, terwijl appontwikkelaar ‘35’ de technische realisatie voor zijn rekening nam.



“Bij Sevagram, Cicero Zorggroep en Zuyderland liepen we allemaal tegen dezelfde uitdagingen aan. We zagen regelmatig cliënten met slaapproblemen, maar hadden geen gestructureerde aanpak voorhanden om hen te ondersteunen”, legt Martijn Steijns, projectleider Innovatie van Sevagram, uit. “De oplossing vonden we in Nacht & Rust, een digitale applicatie en website, die zorgmedewerkers en behandelaren praktische handvaten biedt om een verstoord slaappatroon van bewoners in kaart te brengen en, waar mogelijk, te verbeteren.”

De Nacht & Rust App voorziet in een breed scala aan maatregelen. Naast algemene adviezen over kamerinrichting en daginvulling, bevat de app ook tips over beweging en technologische hulpmiddelen. “Denk bijvoorbeeld aan een slaaprobot of een muziekkussen”, licht Martijn toe. “Deze technologieën dragen bij aan een betere nachtrust, net zoals voldoende daglicht en beweging overdag. De app helpt medewerkers om op al deze aspecten in te spelen.”

Sinds 2024 is Nacht & Rust beschikbaar voor bewoners met een somatische zorgvraag. In samenwerking met het lectoraat Ondersteunende Technologie in de Zorg van Zuyd Hogeschool werd een pilot uitgevoerd om de hanteerbaarheid en meerwaarde van de app voor cliënten en zorgprofessionals te onderzoeken. Binnen vijf verpleeghuizen werden bewoners met slaapproblemen gevolgd. Onderzoekers analyseerden de effecten van slaapproblemen op zorgfrequentie, kwaliteit van leven en de werkdruk van zorgmedewerkers. “Door het gebruik van de app was een vermindering van bed-exits te zien: momenten waarop mensen ‘s nachts uit bed

komen. Bewoners gaven ook aan beter te slapen en de zorgprofessionals werden ontlast in hun werk.”

“Op mijn afdeling hebben we de app getest met vijf bewoners”, vertelt Debby den Hollander, verpleegkundige op locatie Ter Eyck van Sevagram. “Met behulp van Nacht & Rust konden we onderzoeken waarom bewoners niet goed sliepen en zoeken naar manieren om het slaappatroon te verbeteren. Denk aan het verlaten van het tijdstip om naar bed gaan of het gebruik van een muziekkussen. Het is fijn om te zien dat deze (gestructureerde) aanpak ons houvast biedt om met dergelijke problematiek om te gaan en dat de positieve effecten duidelijk zichtbaar zijn. De bewoners slapen nog steeds naar volle tevredenheid.”




## Nacht & Rust

Nieuwsgierig naar Nacht & Rust?  
Download de app in je Google Play Store,  
de App Store en op [www.nachtenrust.nl](http://www.nachtenrust.nl)







Mevrouw Janssen is één van de bewoners van Cicero Zorggroep die gebruikmaakt van Nacht & Rust. “Ik ben blij dat er aandacht was voor mijn slaapprobleem. Stapje voor stapje is gekeken naar mogelijke oorzaken en ik kreeg goede adviezen om een aantal dingen te veranderen, zoals op een vaste tijd naar bed gaan en opstaan, geen televisie kijken vanuit bed in de middag en in de ochtend naar buiten gaan voor een dosis daglicht. Nu slaap ik beter en als er toch een mindere nacht tussen zit, weet ik waar het aan ligt.”

Voor psycholoog Shelly Sarodnik, werkzaam bij Zuyderland, biedt de app een uitgebreid overzicht van interventies. “De applicatie stelt mij als psycholoog in staat om gericht in te spelen op de behoeften van de cliënt en slaapproblemen effectiever te behandelen. Nacht & Rust vergroot de kennis over slaapproblemen bij medewerkers en mantelzorgers,

zoals de bewustwording dat slaap een 24-uursaspect is in plaats van enkel een nachtelijk probleem. Soms is het antwoord voor een slaapprobleem dus juist het aanpassen van het gedrag tijdens de dag. Zorg voor een goede balans tussen activiteiten en rust, tussen uitdagen en ontspannen.”

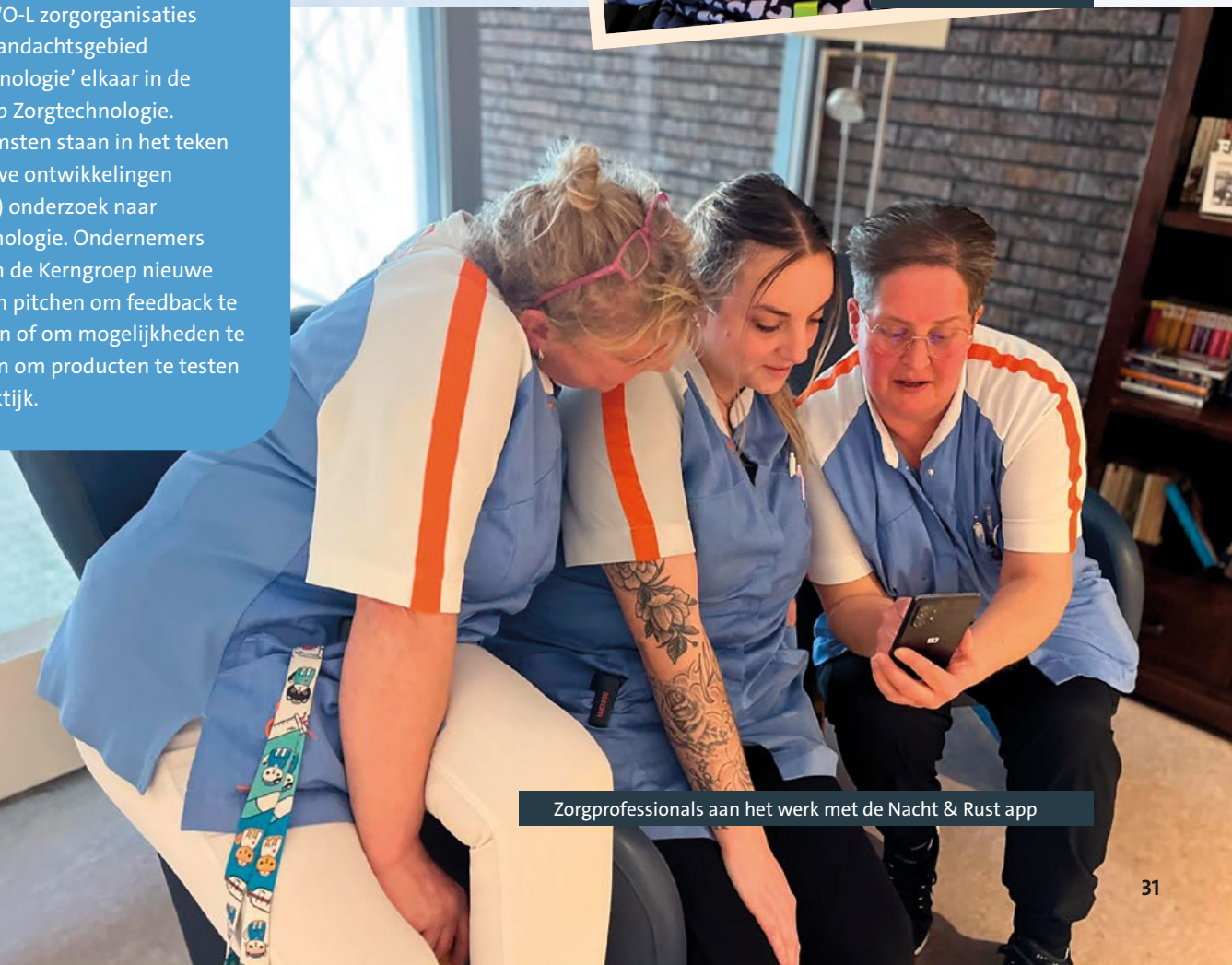


Mevrouw Janssen



### Kerngroep Zorgtechnologie

Sinds 2018 ontmoeten professionals uit de AWO-L zorgorganisaties met als aandachtsgebied ‘Zorgtechnologie’ elkaar in de Kerngroep Zorgtechnologie. Bijeenkomsten staan in het teken van nieuwe ontwikkelingen en (eigen) onderzoek naar zorgtechnologie. Ondernemers kunnen in de Kerngroep nieuwe producten pitchen om feedback te ontvangen of om mogelijkheden te verkennen om producten te testen in de praktijk.



Zorgprofessionals aan het werk met de Nacht & Rust app