

Slaapstoornissen bij Parkinson

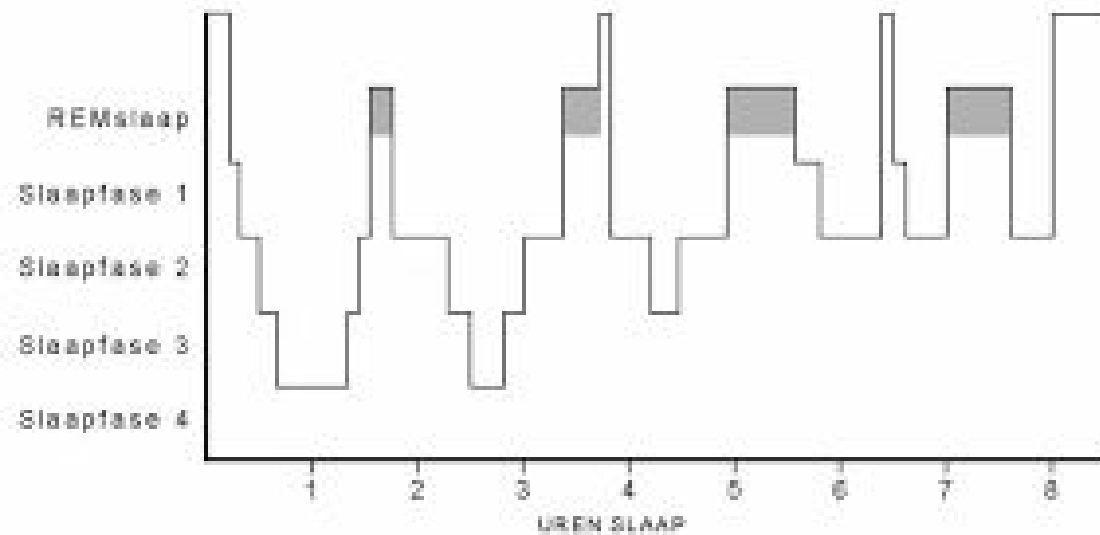


Dr. C. Gerlach
neuroloog
07-11-2015

Inhoud:

- De normale slaap
- Voorkomen van slaapstoornissen
- Overzicht van slaapstoornissen bij Parkinson
- REM slaap gedragsstoornissen
- slaapadviezen

Opbouw van de normale slaap



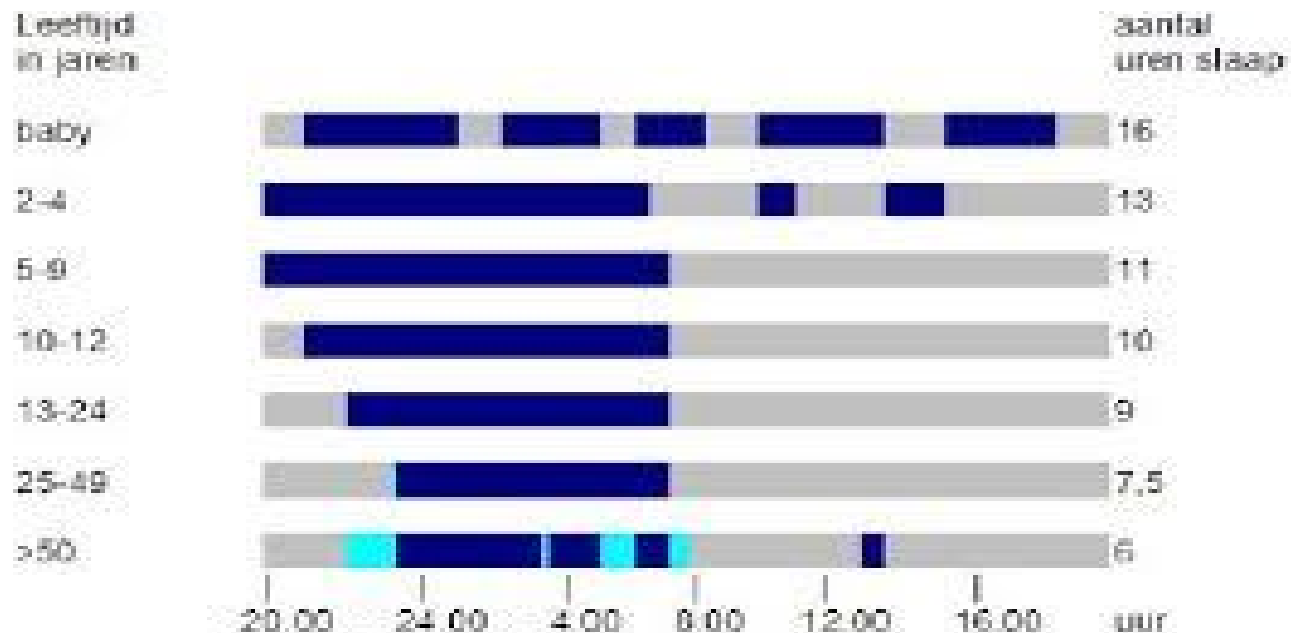
Belangrijk om te weten

De totale slaaptijd varieert sterk van persoon tot persoon (normaal 5-10 uur): het is dus onjuist te veronderstellen dat iedereen 8 uur slaap per nacht nodig heeft.

De inslaaptijd kan sterk variëren zonder direct abnormaal te zijn.

Slapen en waken hangen samen met andere lichamelijke processen, zoals temperatuurverloop en worden geregeld via de zogenaamde biologische klok.

Duur van de slaap is afhankelijk van de leeftijd



Belangrijk om te weten

Met het vorderen van de nacht word de slaap steeds minder diep en is kortdurend wakker worden normaal.

Ouderen slapen minder diep en vaak ook korter. Door overdag dutjes te doen vermindert de slaaptijd nog meer.

De nadelen van een incidenteel tekort aan slaap op het lichamelijk en geestelijk functioneren zijn beperkt.

Patiënten met slaapklachten onderschatten vaak de periode waarin wel wordt geslapen.

Voorkomen van slaapstoornissen

Een derde van de volwassenen heeft problemen met slapen: 10 tot 15% van deze volwassenen raadpleegt hiervoor een arts.

Slaapklachten komen vaker voor op latere leeftijd. Ongeveer de helft van alle patiënten met slaapklachten is ouder dan 65 jaar.

Bij vrouwen komt slapeloosheid tweemaal zo vaak voor als bij mannen.

slaapstoornissen bij Parkinson

komt voor bij 65 tot 95% van de patiënten

nachtelijke bewegingsstoornissen (onbeweeglijkheid, rusttremor)

bijwerkingen Parkinson medicatie (intense dromen, hallucinaties, slapeloosheid, slaperigheid overdag)

plasproblemen

stemmingsstoornissen (depressie met slaapstoornissen)

REM slaap gedragsstoornissen

Rusteloze benen (Restless Legs Syndrome)

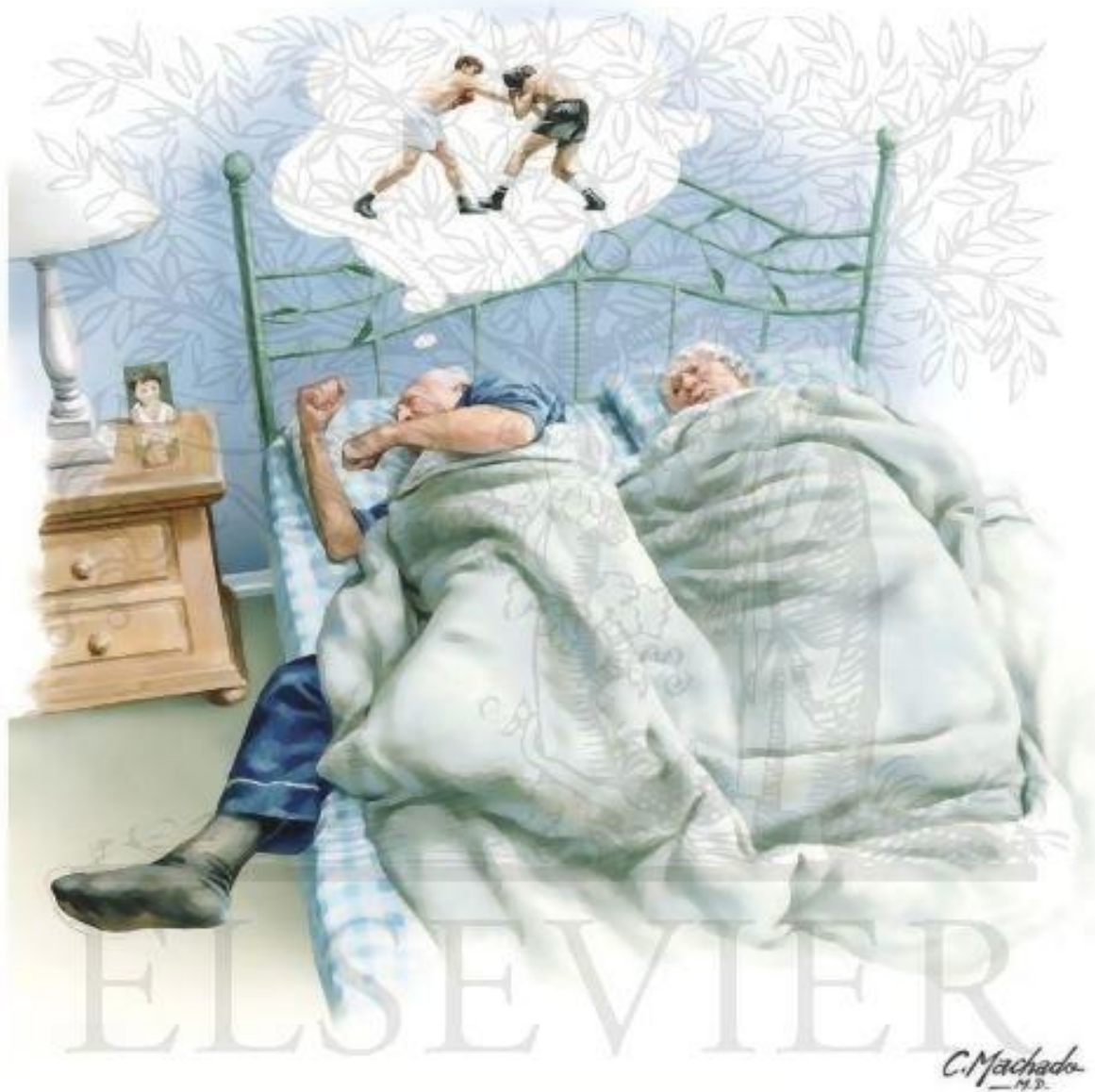
REM slaap gedragsstoornissen

Komt voor bij 15 tot 30% van de Parkinson patiënten.

Terwijl normaliter tijdens de REM-slaap sprake is van een volledige verlamming van de skeletspieren, ontbreekt deze verlappersing bij REM slaap gedragsstoornissen.

Het gevolg is het optreden van abnormale bewegingen tijdens de REM-slaap, waarbij patiënten hun dromen als het ware gaan uitvoeren.

De gedragingen hebben regelmatig een opvallend agressief hoewel niet gericht karakter: de patiënt is aan het vechten of verdedigt zich alsof hij aangevallen wordt.



© ELSEVIER, INC. - NETTERIMAGES.COM

REM slaap gedragsstoornissen

http://www.google.nl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=video&cd=6&cad=rja&uact=8&ved=0CDYQtwlwBQ&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D3DrFXyRQ9xPUA&ei=wHW_VNSpH4usPdjqG0AH&usg=AFQjCNFh1ZClS-ZoJ1pXrN8KvIZVpfhRuA

Video

Behandeling van slaapstoornissen bij Parkinson

In overleg met de behandelende neuroloog:

nachtelijke bewegingsstoornissen (onbeweeglijkheid, rusttremor):

aanpassen van de (nachtelijke) Parkinson medicatie

Bijwerkingen Parkinson medicatie (intense dromen, hallucinaties, slapeloosheid, slaperigheid overdag) :

dosisaanpassing, wijziging medicatie overwegen

stemmingsstoornissen:

verwijzing naar de psychiater

vervolg behandeling

REM slaap gedragsstoornissen :

voorlichting, slaaphygiëne

uitlokkende factoren zoals alcohol- of cafeïne gebruik in de avond beperken

Mogelijke uitlokkende medicatie i.o.m. arts staken (sommige slaapmiddelen)

behandeling met medicatie (clonazepam), positieve behandeffect bij tot 90% van de patiënten

Slaapadviezen 1

Vermijd in de uren voor het slapen gaan koffie, alcohol, copieuze maaltijden en forse inspanning.

Lichamelijke inspanning laat in de middag of vroeg in de avond lijkt wel aan te bevelen. Matig intensieve lichaamsbeweging overdag blijkt bij patiënten van 60 jaar en ouder effectief ter bevordering van de slaap.

Zorg voor een goed bed, matras en hoofdkussens, prettige nachtkleding en een plezierige atmosfeer in de slaapkamer.

Slaapadviezen 2

Ga pas naar bed als je slaperig bent.

Als je na een kwartier nog niet slaapt, sta dan op en ga in een andere kamer iets anders doen en pas weer naar bed als je slaperig bent.

Sta elke dag op dezelfde tijd op, ook als je maar kort geslapen denkt te hebben.

Doe geen dutjes overdag.

Bedenk: niet slapen is geen ramp, geef er maar aan toe, verzet je er niet tegen, dat maakt het alleen maar erger.

