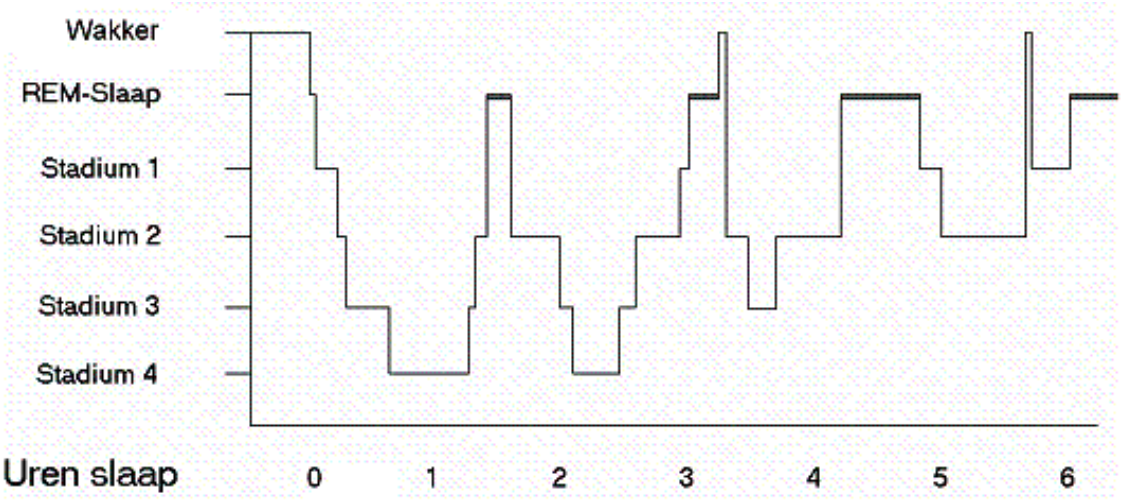
Maastricht UMC+

Slaapproblemen bij Parkinson

Wat is slaap?

- Slaap is een natuurlijke vorm van bewusteloosheid waar we de reden niet van weten
- 4 stadia van slapen
    - Doezelen
    - Lichte slaap
    - Diepe slaap
    - Droom slaap

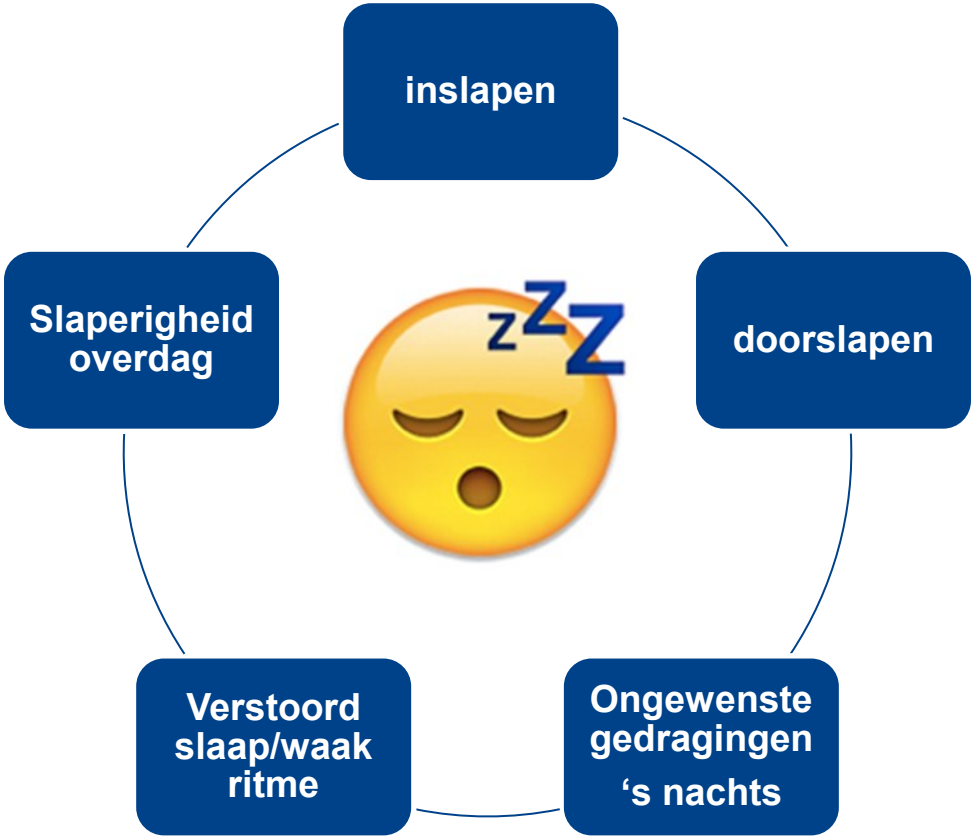


Maastricht UMC+

Wanneer is er een slaapprobleem?

- Persoonlijke beleving
- Slaapbehoefte per persoon verschillend
- Chronisch slaapprobleem:
  - minstens drie keer per week
  - klachten zoals vermoeidheid, slaperigheid overdag, concentratieproblemen en prikkelbaarheid
  - minstens drie maanden aanhoudend

Wat kan er mis gaan?



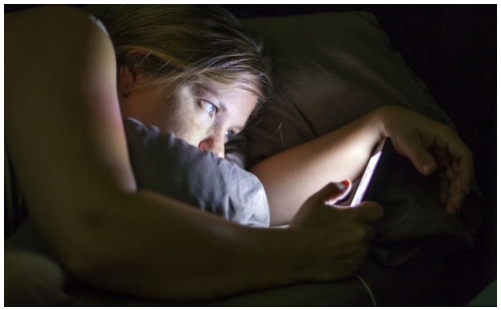
Moeite met in/doorslapen

Pijn

Piekeren, stress, angst

caffeïne

Alcohol

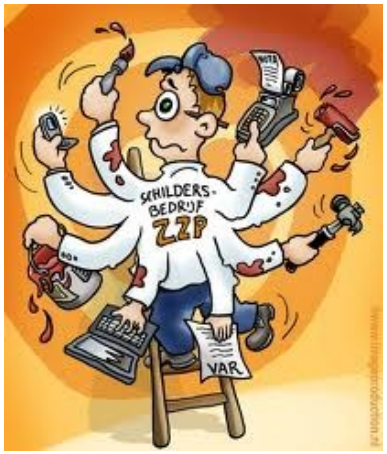


Verkeerde slaapgewoonten

Maastricht UMC+

Moeite met in/doorslapen

Snurken



Onregelmatig leefpatroon

Plassen

Ongewenst gedrag ‘s nachts

- Slaapwandelen
- Slaan en schoppen en praten tijdens dromen (REM slaapstoornis)
- Hallucinaties
- Verward gedrag tijdens de nacht
- Veelvuldige beenbewegingen (PLMD)

Verstoord slaap/waakritme

- De hersenen regelen het slaapwaakritme
- ‘Biologische klok' is bij ieder mens anders ingesteld
- Biologische klok kan ontregeld worden door :
    - lang uitslapen op vrije dagen
    - vliegreizen (JETLAG)
    - werken in ploegendienst

Slaperigheid overdag

Verstoorde slaap

Medicatie

Te weinig slapen

Slaapproblemen bij Parkinson

rusteloze benen

REM slaapstoornis

Moeilijk omdraaien

Nachtelijke verwardheid

Verkrampen

Maastricht UMC+

Rusteloze benen

- Mierend/onrustig gevoel in de benen ‘s avonds en ‘s nachts in rust
- Verdwijnt bij bewegen (lopen)
- Behandeling met dopamine agonisten en/of levodopa
- Nadeel: kan steeds vroeger op de dag optreden
- Dan switch naar ander medicijn of drug holiday

REM slaapstoornis

Tijdens REM slaap (Rapid Eye Movement)

REM slaapstoornis

praten of schreeuwen tijden slaap
schoppen of slaan tijdens slaap
levensechte dromen

Met name ook vervelend voor de partner

Door verstoorde slaap ----- vermoeidheid overdag

Snurken

Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS)

Ademstops

Verstoorde slaap, niet alleen voor partner

Vermoeidheid bij ontwaken

Soms ongewild in slaap vallen

Maastricht UMC+

Behandeling Slaapproblemen

- Houd regelmatige bedtijden aan.
- Sta elke (werk)dag op dezelfde tijd op.
- Sta in het weekend maximaal twee uur later op
- Beperk de tijd in bed tot maximaal acht uur
- Ga naar bed als u zich slaperig voelt
- Sta op als u na 30 min niet kunt slapen, doe dan wat anders ontspannends
- Beperk TV kijken of lezen in bed tot max 30 min
- Ontspan voor het slapen gaan

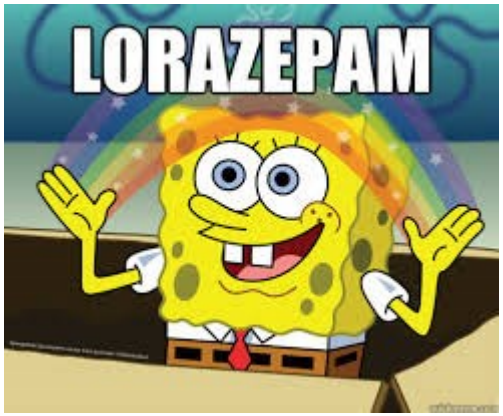
Maastricht UMC+

Behandeling slaapproblemen

- Als gedachten u wakker houden, reserveer dan overdag een ‘piekeruurtje’.
- Doe ’s avonds geen dutje
- Draai de wekker om zodat u er niet steeds op kunt kijken
- Vermijd cafeïne na 18.00 uur (koffie, thee, cola, chocola).
- Gebruik alcohol niet als slaapmutsje
- Zorg voor lichamelijke activiteit overdag

Benzodiazepine bij slaapproblemen

- Kortdurend effect
- Afhankelijkheid
- Liefst kortdurende behandeling
- Bijwerking: slaperigheid overdag



VALIUM®
(diazepam)

Maastricht UMC+

Melatonine bij slaapproblemen

Melatonine is lichaamseigen stof (pijnappelklier)

Uitscheiding neemt toe na invallen van duisternis

Piek tussen 2 en 4 uur ‘s nachts

Als behandeling bij inslaapproblemen

Enkele uren voordat je normaal slaperig zou worden innemen

Vervroegt zo de normale melatonine piek

Nachtelijke Stijfheid/verkrampingen

Voor de nacht langwerkende pil van levodopa

- Sinemet CR
- Madopar CR

Satijnen laken om beter om te kunnen draaien

Papegaai

Behandeling REM slaapstoornis/OSAS

REM slaapstoornis

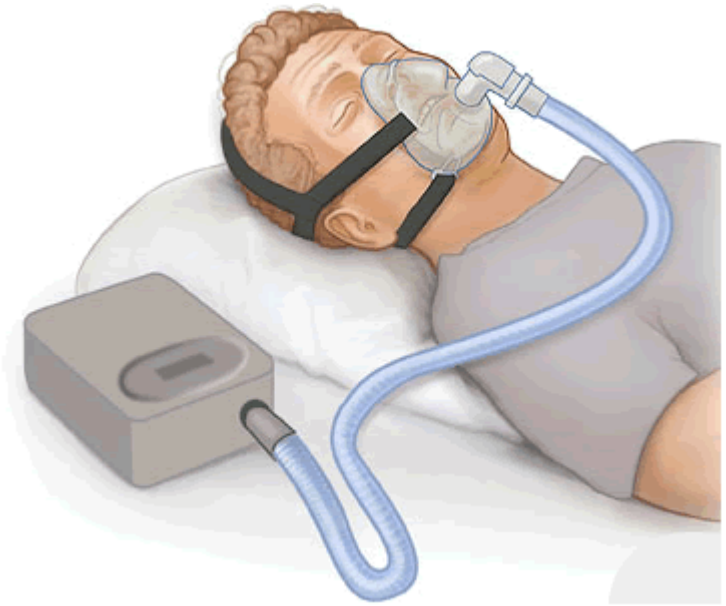
enige behandeling die helpt: clonazepam (= Rivotril)

OSAS

Niet op rug slapen

Afvallen

CPAP masker



Good night & Sweet Dreams .. May you all have a blessed and peaceful night.
Lessons Learned In Life
PEANUTS