



PARASOMNIE

Leefstijl als medicijn

BIZARRE SLAPERS



A vertical red abstract graphic on the left side of the slide, featuring overlapping, curved, semi-transparent shapes in various shades of red and orange, creating a dynamic, layered effect.

CASUS

- Jongen, 16 jaar oud
- Woont bij ouders
- Komt op spreekuur met moeder
- Schreeuwt in de nacht en komt vaak uit bed, zelfs een keer naar buiten gelopen, liep op straat en werd bijna aangereden door een auto
- Moeder vindt het gevaarlijk, wil dat er iets gebeurt
- Wat doe je?

An abstract graphic on the left side of the slide, featuring a vibrant red background with a green, curved, translucent shape that resembles a stylized leaf or a modern architectural element. The green shape has a slight gradient and a shadow, giving it a three-dimensional appearance.

Achtergrond

3 TYPES PARASOMNIE



NREM slaapgebonden



REM slaapgebonden



Overig

WAT ZIJN DE VERSCHILLEN?

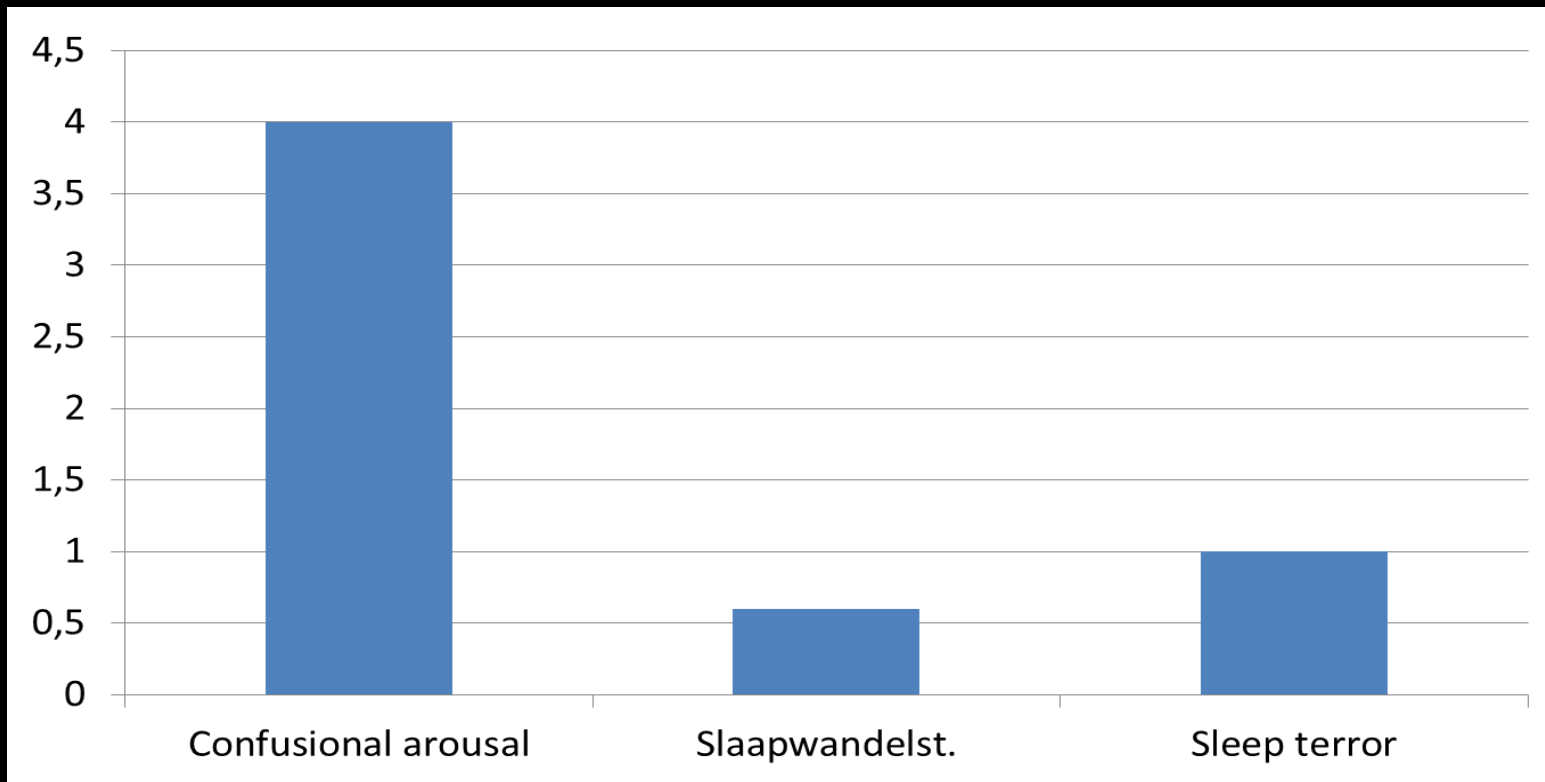
- Hoe kom je erachter of je te maken hebt met een REM-parasomnie of een nonREM-parasomnie?



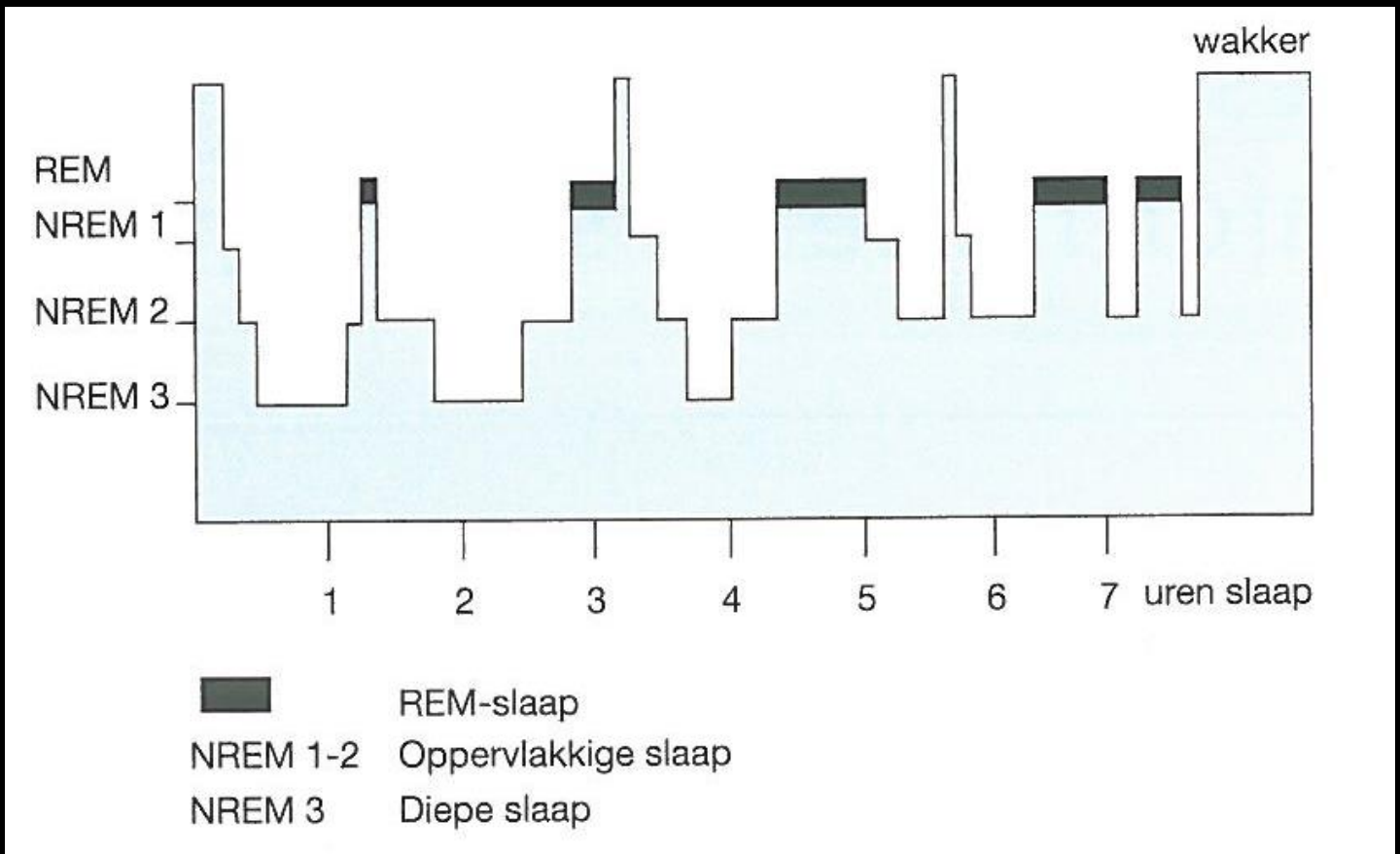
NREM PARASOMNIEËN

- Confusional arousals: terugkerende mentale verwarring of verward gedrag tijdens wekreactie uit slaap
- Slaapwandelen: moeite met wakken/ mentale verwardheid/amnesie/routinematig, ongepast, absurd of (potentieel) gevaarlijk gedrag op ongebruikelijk tijdstip
- Nachtelijke angsten (sleep terror): plotse periode van angst tijdens de slaap, meestal beginnend met schreeuw: moeite met wakken/ mentale verwardheid/ amnesie/ (potentieel) gevaarlijk gedrag

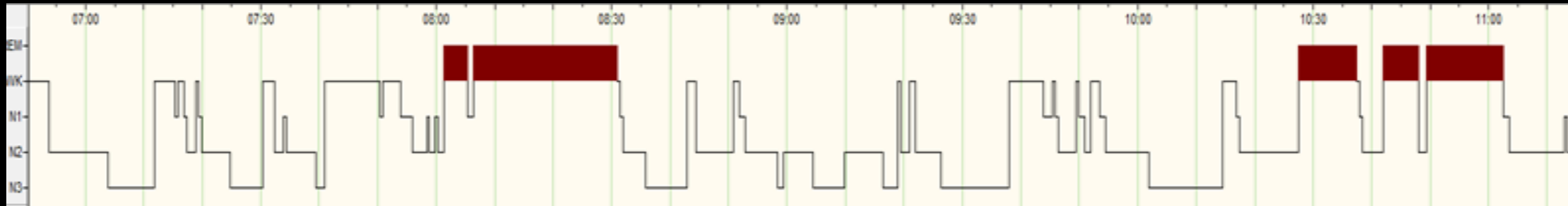
PREVALENTIE NONREMPARASOMNIEËN



HOE ZIET SLAAP ERUIT?



HYPNOGRAM NREMPARASOMNIE



REM PARASOMNIEËN

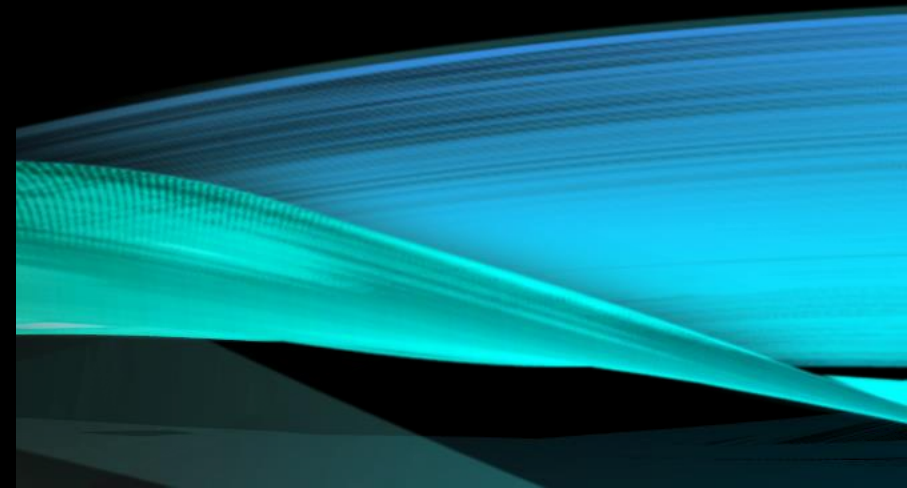
- REM-slaapgedragsstoornis (RBD): REM-slaap zonder atonie/slaapgerelateerde potentiële verwonding of ongewenst gedrag (acting-out van dromen)-DD epilepsie!
- Terugkerende geïsoleerde slaapparalyse: onmogelijkheid om romp en ledematen te bewegen bij inslapen of ontwaken
- Nachtmerriestoornis: terugkerende nachtmerries met herinnering aan de droom, volledig alert bij ontwaken/ vaak in tweede helft van de slaap

TERUGKERENDE GEÏSOLEERDE SLAAPPARALYSE

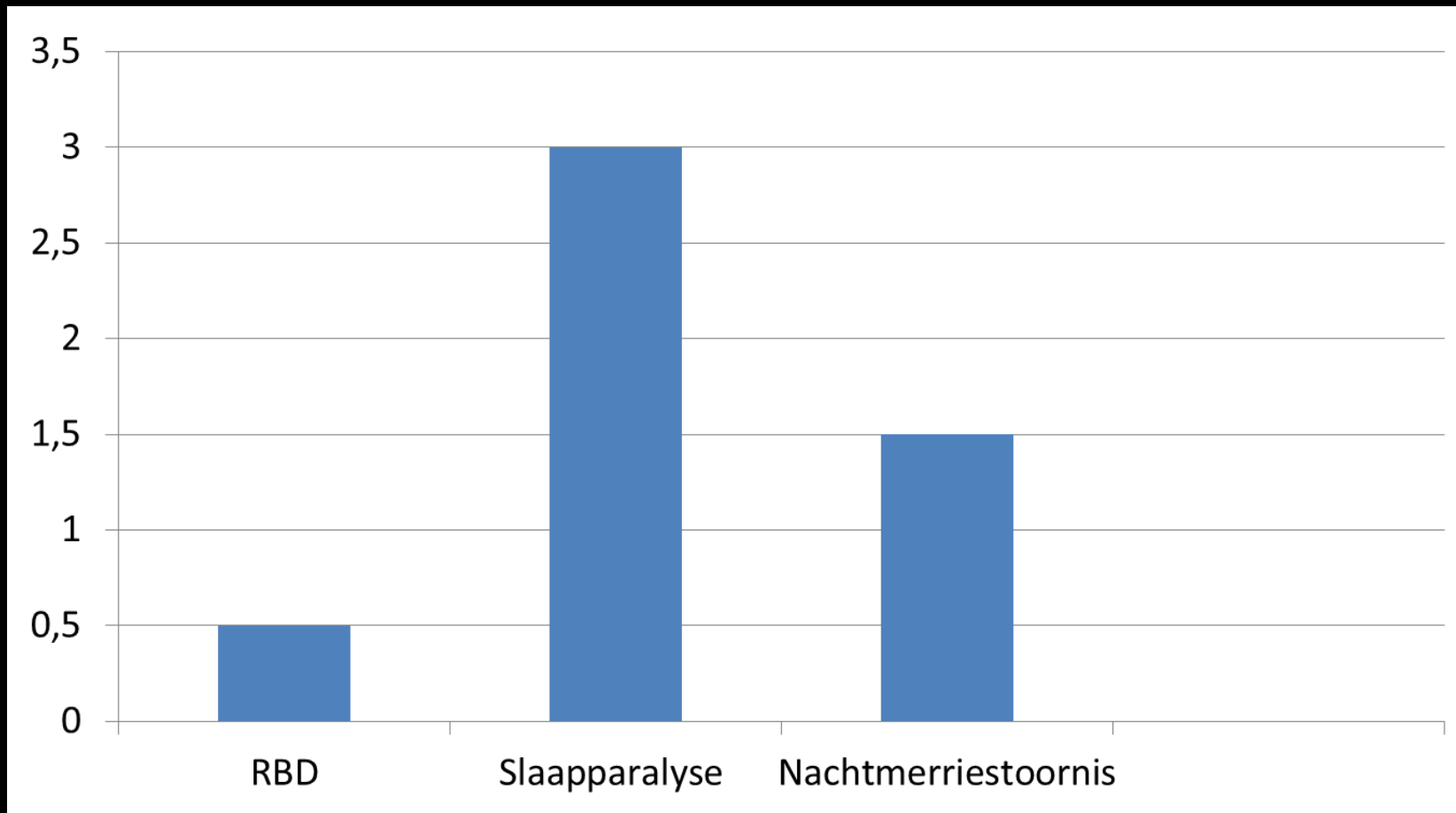




RBD



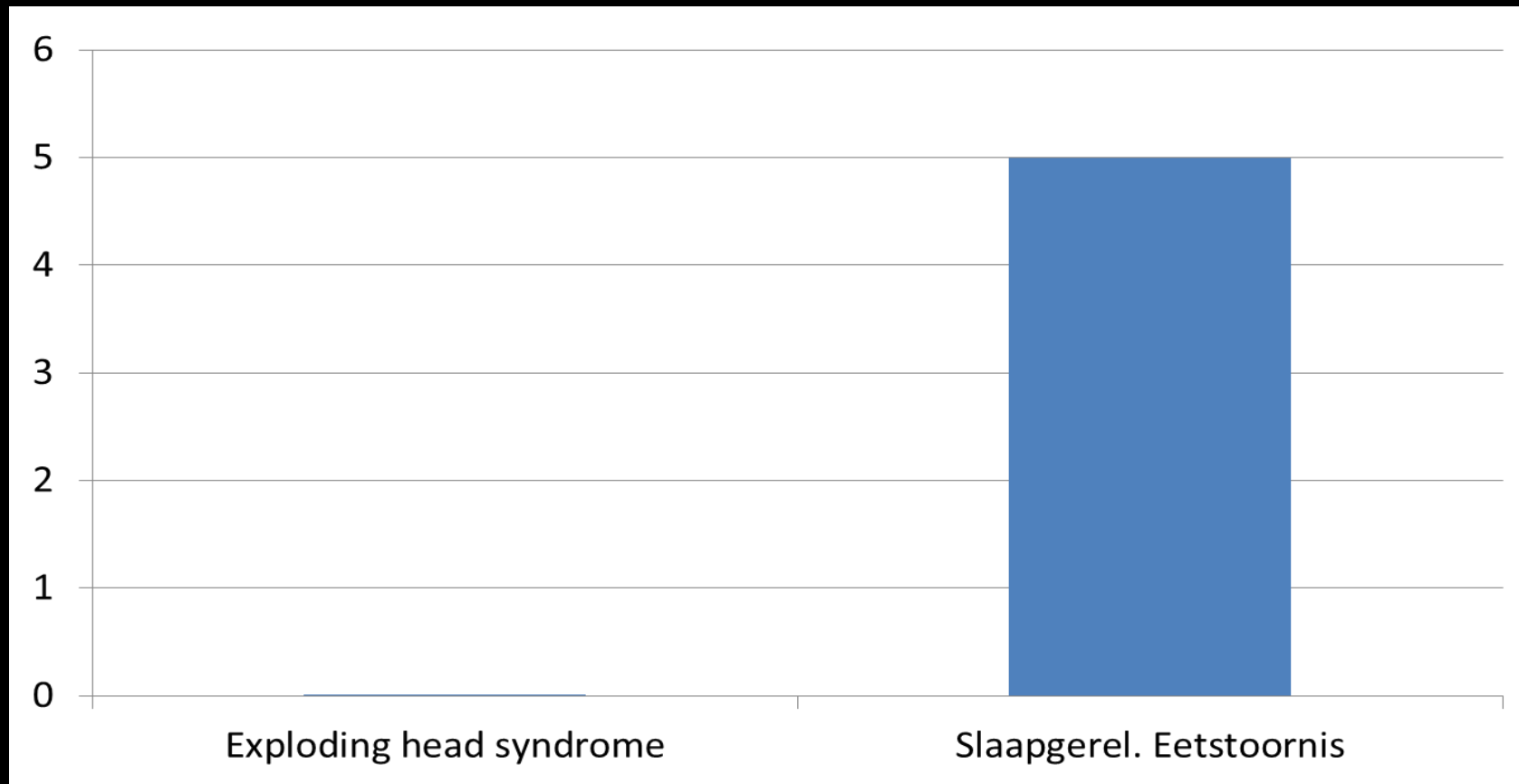
PREVALENTIE REMPARASOMNIEËN



OVERIGE PARASOMNIEËN

- Exploding head syndrome: plots luid geluid of gevoel van explosie in het hoofd tijdens waak-slaap overgang of ontwaken 's nachts, vaak gepaard met angst
- Slaapgerelateerde eetstoornis: herhaalde perioden van onvrijwillig eten of drinken tijdens de slaap, vreemde combinaties eten/'s ochtends gebrek aan eetlust/ (potentieel) gevaarlijk gedrag tijdens eten of koken

PREVALENTIE OVERIGE PARASOMNIEËN





STAPPENPLAN

STAP 1. SLAAPANAMNESE

- Wat wil je weten?



Wanneer treedt de event op? (eerste helft versus tweede helft van de nacht)



Hoe ziet de event eruit/
wat gebeurt er precies?



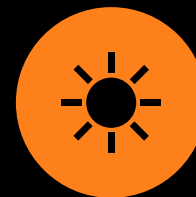
Moeite om weer opnieuw in te slapen?



Is er een herinnering van de event?



Gaat deze gepaard met angst?

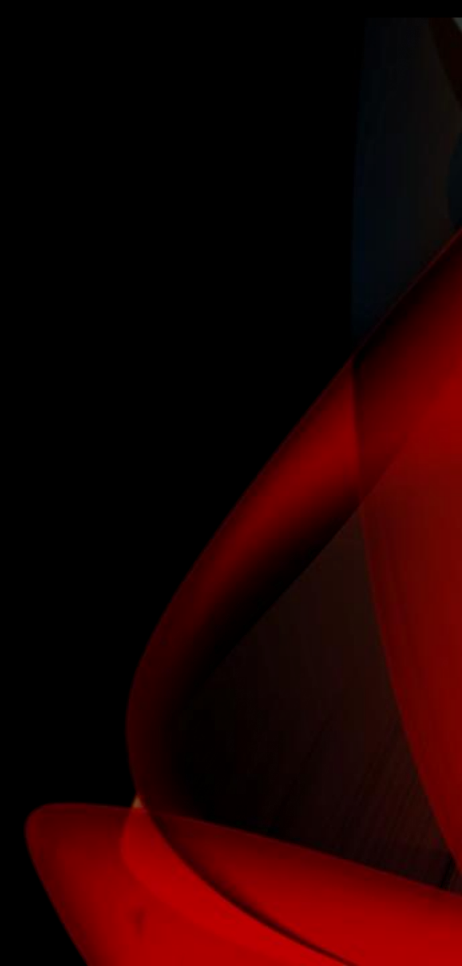


Klachten overdag?

SLAAPANAMNESE

- Is patiënt bekend met epilepsie/ paniekaanvallen overdag/ PTSS?
- Reeds genomen preventieve maatregelen, middelen, behandelingen
- Consequenties voor functioneren overdag en in de relatie(s)
- Slaaptijden en gewoontes
- Hetero-anamnese
- (Neurologische) voorgeschiedenis

VOORGESCHIEDENIS



PSYCHOSOCIALE ANAMNESE EN MIDDELENGEBRUIK

- Medicatie gebruik
- Genotmiddelen (alcohol, nicotine, drugs, koffie / cafeïne houdende producten)
- Triggers (slaapdeprivatie, wekprikkels, alcohol, stress, etc)
- Sociale anamnese (werk, gezin, hobby's)
- Familiale belasting



STAP 2. BEGELEIDING

BEGELEIDING BIJ NON-REM PARASOMNIE EN SLAAP- PARALYSE



Psycho-educatie en leefregels,
verwijderen van prikkels uit slaapkamer,
voorkomen gevaarlijke situaties



Strikte slaap-waaktiming

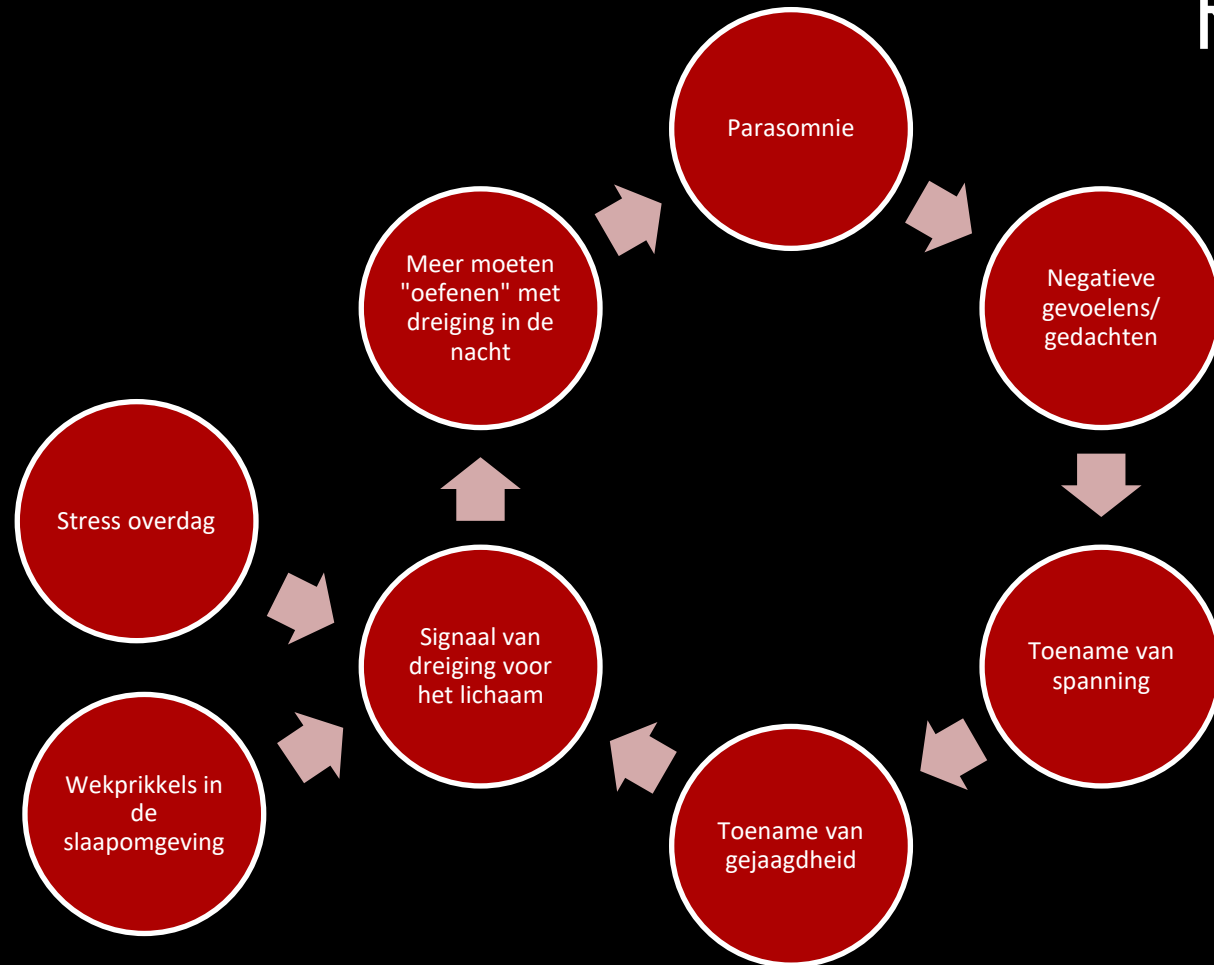


Vermijden van stimulantia



Indien onvoldoende effect:
doorverwijzing slaapcentrum

DE VICIEUZE CIRKEL VAN NON-REM PARASOMNIE



VERWIJDEREN VAN PRIKKELS UIT SLAAPKAMER



Mobiel uit de slaapkamer, gebruik van een wekkerradio



In plaats van 1 dekbed en 1 matras, 2 dekbedden en 2 matrassen



Verminderen van geluid: oordopjes?, slaapplek aanpassen (bv niet aan drukke weg)



Verduisterende gordijnen



Partner tegelijkertijd naar bed

BEHANDELING VAN NACHTMERRIES



Bijhouden dromendagboek en
visualisatie



Goede slaap-waaktiming



Rescripting en lucide dromen



Indien onvoldoende effect:
doorverwijzing slaapcentrum

PSYCHO-EDUCATIE BIJ NON-REM PARASOMNIE, SLAAPPARALYSE EN NACHTMERRIES

- “In de kindertijd komt een parasomnie vaker voor dan in de volwassenheid. Dat komt waarschijnlijk omdat bij kinderen het slaapsysteem nog niet goed ontwikkeld is en daardoor instabiel is. Waak en slaap lopen hierdoor door elkaar heen. Bij sommige volwassenen blijft deze aanleg voor instabiele slaap bestaan.”
- “Threat simulation hypothesis: evolutionair gezien is het handig dat bepaalde mensen in een groep gevoeliger zijn voor het signaleren van en omgaan met gevaar. In de slaap vindt er een soort simulatie hiervan plaats. Gebleken is ook dat mensen met parasomnie vaak alerter zijn en sneller kunnen reageren hierdoor.”
- Het is vaak erfelijk

BEHANDELING VAN REM- SLAAP GEDRAGS- STOORNIS



Doorverwijzing
slaapcentrum



Voorkomen gevaarlijke
situaties



Medicamenteus:
Clonazepam, Melatonine

TAKE HOME MESSAGES

- Parasomnie is in de meeste gevallen goed te behandelen
- Een goede anamnese is belangrijk om het type parasomnie te identificeren
- Maak bij de begeleiding gebruik van de verschillende stappen en zet de behandeling in aan de hand van het type parasomnie
- Bij REM-slaap gedragsstoornis en moeilijk te behandelen parasomnie is doorverwijzing aangewezen