



# *Slaapstoornissen bij de ziekte van Parkinson: essentiële feiten voor de patiënten*

## **WAT VOOR SOORTEN SLAAPSTOORNIS KUNNEN PATIËNTEN MET DE ZIEKTE VAN PARKINSON (ZvP) HEBBEN?**

Naast motore symptomen die hun bewegingen aandoen hebben patiënten met de ziekte van Parkinson vaak ook niet-motore verschijnselen. Problemen met slapen is hier een voorbeeld van. Slaapstoornissen komen vaak voor in het begin van de ziekte en als de ziekte vordert. Sommige slaapstoornissen kunnen zelfs jaren voordat de patiënt motore verschijnselen heeft, al beginnen. Patiënten kunnen één of meer van de volgende problemen hebben:

- Problemen met in slaap vallen of doorslapen (insomnia), meestal meer moeite met doorslapen.
- Gillen, schreeuwen, of dromen uitleven, inclusief stompen en slaan. Dit staat bekend als REM-slaap gedragsstoornis (RBD)
- Overmatige slaperigheid overdag, en soms plots ongewild in slaap vallen (slaapaanvallen)
- Vaker op moeten staan om naar de wc te gaan
- Oncomfortabel gevoel in de benen bij het liggen wat verbetert bij bewegen. Dit wordt “rusteloze benen syndroom” (RBS) genoemd. RBS gaat vaak gepaard met schokkende beenbewegingen tijdens de slaap (syndroom van periodieke beenbewegingen tijdens de slaap).
- Onderbroken ademhaling tijdens de slaap (slaap apnoe).

## **WAAROM KOMEN DE SLAAPSTOORNISSEN VOOR? ZIJN DE PROBLEMEN GERELATEERD AAN GEBRUIK VAN MEDICATIE?**

ZvP kan veranderingen veroorzaken in de chemische substanties (neurotransmitters) en gebieden in de hersenen die slaap en waak controleren. Deze veranderingen veroorzaken slaapproblemen bij patiënten met ZvP. Medicijnen die patiënten nemen om hun symptomen te behandelen kunnen de problemen met slapen verslechteren. Dit is vaak het geval met slaperigheid overdag en/of levendig dromen.

## **HOE WORDEN SLAAPSTOORNISSEN GEDIAGNOSTICEERD?**

Patiënten moeten met hun artsen praten over elk slaapprobleem. Hun arts kan een aantal vragen stellen aan patiënt en bedpartner (als die er is) om een indruk te krijgen van de ernst van het slaapprobleem. Ze zullen ook naar de medicatie van de patiënt kijken of die de slaap kunnen beïnvloeden. Een slaaponderzoek kan nodig zijn om de slaapprobleem nauwkeurig te diagnosticeren. Slaaponderzoeken kunnen 's nachts zijn, polysomnografie genaamd. Of er kan een onderzoek gedaan worden dat bewegingen 24 uur per dag monitort. Zo'n onderzoek heet actigrafie.

## **HOE KUNNEN PARKINSONPATIËNTEN BETER SLAPEN?**

Patiënten en hun mantelzorgers kunnen de volgende tips proberen voor een betere nachtslaap:

- Ontwikkel goede slaapgewoonten: handhaaf een regelmatige bedtijd routine. Ga bijvoorbeeld elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op, en doe ontspannende dingen 's avonds, zoals een boek lezen.
- Vermijd naar bed gaan totdat het tijd is om te gaan slapen.
- Vermijd voor bedtijd dingen die de slaap kunnen verstoren, zoals coffeïne, alcohol, en drink niet te veel in de avond (om 's nachts niet te vaak naar de wc te hoeven).
- Creëer een comfortabele slaapomgeving bv met een comfortabel bed, aangepast licht en kamertemperatuur.
- Voer regelmatige lichamelijke activiteit en oefeningen uit op de dag.
- Als dromen worden uitgeleefd leg dan kussens rond het bed en probeer verwondingen te voorkomen.
- Probeer dutjes in de late namiddag en avond te vermijden.
- Overweeg relaxatie therapie, muziek- of lichttherapie.
- Vermijd wakker in bed liggen voor langere periodes. Als u niet kunt slapen gedurende meer dan een half uur kunt u uit bed gaan en iets ontspannends doen. Probeer dan later opnieuw te gaan slapen.



# *Slaapstoornissen bij de ziekte van Parkinson: essentiële feiten voor de patiënten*

## ZIJN ER BEHANDELINGEN VOOR SLAAPPROBLEMEN?

Er zijn een aantal behandelingsmogelijkheden voor Parkinsonpatiënten met slaapproblemen:

- Medicatie die gebruikt wordt om ZvP te behandelen kan de slaap beïnvloeden. Als motore symptomen een probleem zijn 's nachts kan een medicatieaanpassing helpen.
- Depressie, angst en pijn kunnen slaapproblemen verergeren. Draaien en beenkramp veroorzaakt door dystonie kunnen ook slaapstoornissen veroorzaken. Behandeling van deze symptomen kunnen de slaapproblemen oplossen.
- Als de parkinsonpatiënt zijn dromen uitleeft kan medicatie helpen. Medicijnen als melatonine en clonazepam kunnen worden voorgeschreven.
- Cognitieve gedragstherapie wordt soms gebruikt voor slaapproblemen. Patiënten kunnen dit nuttig vinden.
- Medicijnen om in te slapen kunnen helpen bij Parkinsonpatiënten met slaapproblemen, alhoewel zij niet de eerste keuze zijn. Let op dat inslaapmedicijnen vaak verschillend zijn voor parkinsonpatiënten.
- Bij ademhalingsstoornissen tijdens de slaap (apnoe) is het belangrijk om dit te laten evalueren. Een slaaphulpmiddel zou kunnen helpen.
- Sommige patiënten hebben last van slaperigheid overdag. Als dat het geval is, is actief blijven gedurende de dag belangrijk. Artsen kunnen medicatie voor dit probleem overwegen.