

Ongewenst gedrag tijdens de slaap

Parasomnie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U bent door uw arts verwezen naar het Slaapwaakcentrum omdat u last heeft van ongewenste gebeurtenissen tijdens uw slaap. Dit wordt ook wel parasomnie genoemd.

In deze folder leest u onder meer wat parasomnie is, wat de klachten kunnen zijn en hoe het behandeld kan worden.

Wat is parasomnie?

Parasomnie is de verzamelnaam voor ongewenste gebeurtenissen tijdens de slaap. U kunt hierbij denken aan bewegingen, gedrag, emoties en droombelevingen. Deze kunnen optreden in de diepe slaap of droomslaap.

Enkele van de meest voorkomende klachten zijn:

- Slaapwandelen.
- Slaapdrunkenheid.
- Nachtschrik.
- REM-slaap gebonden gedragsstoornis.
- Nachtmerries.
- Hypnagoge hallucinaties.
- Slaapverlamming.

Veel van deze aandoeningen zijn onschuldig en komen vaak op kinderleeftijd voor. Andere zijn vervelend en kunnen leiden tot onder andere slapeloosheid en/of oververmoeidheid op de dag. Klachten komen soms vaker in een familie voor.

Slaapwandelen (somnambulisme)

Van slaapwandelen is sprake wanneer u tijdens de slaap regelmatig uit bed gaat en activiteiten gaat ondernemen. Dit kunnen routinehandelingen zijn, die u normaal gesproken alleen overdag doet. Het kan ook zeer opvallend gedrag zijn, zoals het verplaatsen van meubilair of eetbuien.

Slaapdrunkenheid (confusial arousals)

Dit is het plotseling wakker worden vanuit de diepe slaap, meestal in de eerste helft van de nacht. Daarbij heeft u last van verwardheid in het denken en gedrag (trage reacties op vragen, trage spraak, desoriëntatie in tijd of plaats). Soms kan het gedrag gewelddadig zijn, waarbij u tegenstribbelt of zelfs agressief kunt zijn. Bij de aanvallen kan de indruk gewekt worden dat degene die slaapdrunken is, dwars door de ander heen staart.

Nachtschrik (pavor nocturnus)

Bij nachtschrik komt u tijdens diepe slaap plotseling overeind. Vaak gaat dit samen met gillen, huilen, een snelle ademhaling en zweten. Het lijkt alsof u zeer angstig bent. Het kan zijn dat u zich actief verzet tegen pogingen van anderen om u te kalmeren, door te trappen of om u heen te slaan alsof u een denkbeeldig kwaad wil afweren.

Meestal wordt u niet volledig wakker en gaat u weer gewoon verder met slapen. De volgende morgen herinnert u zich niets meer van wat er gebeurd is. Als u tijdens de nachtschrik wel wakker wordt, zult u zich verward en gedesoriënteerd voelen.

Nachtschrik komt vaak voor aan het begin van de nacht. Meestal heeft dit niets te maken met een droom of nachtmerrie. Het komt het meeste voor bij kinderen, maar ook wel bij volwassenen.

REM-slaap gebonden gedragsstoornis

Hiermee bedoelen we vreemde gedragingen tijdens de zogeheten REM-slaap. De REM-slaap is de droomslaap. Normaal verlammen de spieren tijdens de REM-slaap. Bij REM-slaap gebonden gedragsstoornis treedt die verlamming niet op en kunt u uw droom gaan 'uitoefenen'. De gedragingen komen overeen met de inhoud van de droom die u op dat moment ervaart en kunnen verschillend zijn. Opvallend is dat het vaak agressief gedrag is.

Nachtmerries

Nachtmerries zijn bijzonder angstige dromen met erg negatieve emoties, waaruit u meestal wakker schrikt. Bijna altijd kan iemand zich de droom nog goed herinneren. De nachtmerries kunnen variëren van een achtervolging, vallen, herhalen van een vervelende gebeurtenis tot eigenlijk alles wat een mens angst kan aanjagen. Als u wakker bent geworden, is het snel duidelijk dat het maar een droom was.

Als u vaak last heeft van nachtmerries, wordt de slaap op zo'n manier verstoord dat u last kunt krijgen van vermoeidheid.

Daarnaast kunnen nachtmerries ervoor zorgen dat u niet meer durft te gaan slapen of durft door te slapen. Hierdoor kunt u slapeloosheid ontwikkelen.

Hypnagoge hallucinaties

Hypnagoge hallucinaties zijn kortdurende zeer levendige droombeelden die soms nauwelijks van de werkelijkheid zijn te onderscheiden. Ze komen voor in de overgang van slaap naar wakker of andersom. Deze hallucinaties duren meestal maar kort. Ze moeten niet verward worden met gewone hallucinaties.

Slaapverlamming (slaapparalyse)

Bij slaapverlamming wordt u wakker uit de droomslaap (REM-slaap), maar kunt u zich niet bewegen. Het is normaal dat de spieren tijdens de REM-slaap verlammen. Bij een slaapverlamming blijft deze verlamming tijdelijk bestaan nadat u wakker bent geworden.

U bent zich wel bewust van de omgeving. Dit kan erg beangstigend of bedreigend zijn, maar is gelukkig onschuldig.

Diagnose

Meestal kan de arts de diagnose stellen op basis van uw verhaal. Soms is het nodig om een slaaponderzoek met videoregistratie uit te voeren.

Slaaponderzoek met videoregistratie

Uw arts kan u voor een slaaponderzoek verwijzen naar het Slaapwaakcentrum. Bij dit onderzoek bekijken we uw slaappatroon en bepaalde lichaamsfuncties tijdens de nacht. Hiervoor krijgt u elektroden en sensoren op verschillende plaatsen op uw lichaam. Daarbij maken we ook filmopname met een infraroodcamera (videoregistratie).

Behandeling

Belangrijk is te weten dat het onschuldige gebeurtenissen betreft. De behandeling van parasomnie kan variëren van adviezen over uw manier van leven tot medicijnen.

- Geruststelling is de belangrijkste behandeling.
- Houd er rekening mee dat slaapegebrek, stress, alcoholgebruik de klachten kunnen uitlokken. Zo nodig kan een psycholoog ingeschakeld worden voor een gesprek.
- Soms is het nodig dat de arts medicijnen voorschrijft.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bespreek deze dan gerust met uw behandelend arts.

Voor meer informatie kunt u ook terecht op onze website:

www.asz.nl.

Meer weten

Meer weten over het Slaapwaakcentrum?

Download de gratis app 'Patient Journey'. Accepteer de push notificaties en zoek bij zorginstelling naar 'ASz Behandelpad'. Daarna kiest u bij behandeling voor 'slaapwaakcentrum' en druk op start.



Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
november 2023
pavo 1559