

# Slaap-waakstoornis

Narcolepsie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# Inleiding

U heeft last van een slaap-waakstoornis en bent daarvoor verwezen naar het Slaapwaakcentrum. Een slaap-waakstoornis wordt ook wel narcolepsie genoemd.

In deze folder leest u wat een slaap-waakstoornis is, wat de symptomen zijn en de gevolgen voor uw dagelijkse leven.

## Wat is narcolepsie?

Narcolepsie is een slaap-waakstoornis. Mensen met narcolepsie hebben last van slaperigheid en haast onbedwingbare slaapaanvallen overdag. Ook wanneer zij voldoende nachtrust hebben gekregen, hebben zij dagelijks last van slaapaanvallen.

Onderzoek heeft laten zien dat mensen met narcolepsie een hersenstof (hypocretine/orexine) missen of een tekort aan deze hersenstof hebben.

## Symptomen

De volgende vier symptomen komen voor bij narcolepsie:

- Slaapaanvallen.
- Kataplexie.
- Slaapverlamming.
- Hypnagoge hallucinaties.

U heeft waarschijnlijk enkele van deze verschijnselen.

## **Slaapaanvallen**

Met slaapaanvallen bedoelen we een onbedwingbare aanval van slaap. U kunt niet tegenhouden dat u in slaap valt. Het doen van een dutje geeft even verbetering. Echter, na enige tijd is dit effect weer verdwenen.

## **Kataplexie**

Met kataplexie bedoelen we kortdurende spierverslappingsen tijdens het wakker zijn. Deze spierverslappingsen worden uitgelokt door bepaalde emoties. Bijvoorbeeld hard lachen, woede, een plotselinge ontmoeting of tijdens sport. Meestal zijn het de nek, gezicht en beenspieren die in eerste instantie verslappen. Het kan echter ook alleen een arm of een been of een deel van het gelaat betreffen. Een aanval van kataplexie duurt maar kort, hooguit enkele tientallen seconden. Bij kinderen kan een aanval langer duren.

## **Slaapverlamming**

Een slaapverlamming (slaapparalyse) is een situatie waar u wakker bent, maar niets kunt bewegen. Dit kan erg beangstigend of bedreigend zijn, maar is onschuldig. Een slaapparalyse bij narcolepsie kan ontstaan tijdens het begin van de slaap of gedurende de nacht. Het is een gestoorde droomslaap (REM-slaap). Het is normaal dat de spieren tijdens de droomslaap verlammen. Bij een slaapparalyse is men zich bewust van de omgeving, maar kan zich niet meer bewegen. Een slaapparalyse kan ook ontstaan wanneer u wakker wordt uit de droomslaap.

## **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 waak of andersom. Deze hallucinaties duren meestal maar kort en bijna nooit langer dan 10 minuten. Ze moeten niet verward worden met gewone hallucinaties.

## **Welke verschijnselen nog meer?**

U kunt last hebben van een verstoorde nachtelijke slaap: u slaapt te licht, wordt vaak wakker en heeft relatief veel droomslaap. Ook geheugen- en concentratiestoornissen op de dag komen veel voor.

## **Gevolgen voor uw dagelijkse leven**

Als u narcolepsie heeft, kan de omgeving onterecht denken dat u lui en ongeïnteresseerd bent. De slaapaanvallen, maar zeker ook de kataplexie, hebben zeer grote gevolgen voor het dagelijks leven van de meeste patiënten. Omdat de symptomen meestal voorkomen tussen het 15e en 30e levensjaar, hebben zij grote impact op iemands leven. Problemen met studeren, werken en sociale contacten komen veel voor.

## **Behandeling**

Tot op heden is narcolepsie niet te genezen. Een aangepaste levensstijl in combinatie met de juiste medicatie, kan klachten aanzienlijk beheersbaar maken. Voorlichting aan patiënt, professional en omgeving draagt bij aan een groter begrip voor deze relatief zeldzame aandoening.

# Tot slot

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

Voor meer informatie kunt u ook terecht op onze website:

[www.asz.nl](http://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/](http://www.asz.nl/foldertest/)



Albert Schweitzer ziekenhuis  
november 2023  
pavo 1558