Parasomnie (bijzonder gedrag in de slaap)

Een voorbeeld van een bijzondere gedraging in de slaap is slaapwandelen. In de kindertijd komt dit regelmatig voor en de meeste mensen groeien er overheen.

Sommige mensen blijven klachten houden na hun jeugd of het ontstaat op latere leeftijd. Sommigen gaan alleen rechtop zitten of praten in de slaap. Het kan echter ook voorkomen dat mensen in paniek uit hun bed springen, schreeuwen, of door het huis rennen, waarbij ze zichzelf of anderen bezeren. Een parasomnie kan gevaarlijke situaties opleveren, omdat mensen zonder dat ze het weten dingen doen waarbij ze zichzelf of anderen kunnen verwonden.

Meer over oorzaken parasomnie

De grootste uitlokkende factoren voor een parasomnie zijn stress en slaaptekort. Wanneer je gevoelig bent voor het ontwikkelen van parasomnie kan ook het gebruik van alcohol, drugs en zelfs cafeïne het gedrag in de nacht uitlokken.

Bij de diepe-slaap parasomnieën is bekend dat het ze vaker in een familie voorkomen.

Soorten

- Sleep terror
- Parasomnie uit diepe slaap
- Parasomnie uit REMslaap
- REMsleep behavior disorder

Symptomen

Vaak hoort een patiënt van huisgenoten of bedpartner wat hij gedaan heeft in de nacht. Zelf kan hij zich er meestal niet veel van herinneren. Wel kan iemand met parasomnie overdag klachten van vermoeidheid hebben omdat de slaap erg verstoord wordt.

Diepe slaap parasomnie:
Deze kan je herkennen aan dat het met name in de eerste helft van de nacht optreedt en meestal al op kinderleeftijd of jongvolwassen leeftijd start.

Confusional Arousal:
Typerend is het overeindkomen in bed met hierbij om zich heen kijken. Soms zijn er onrustige bewegingen met de armen. De ogen zijn doorgaans open.

Slaapwandelen:
Patiënten komen uit bed. Vaak blijven ze dicht bij het bed, maar soms gaat iemand ook uit de kamer of zelfs uit het huis. Ook kan tijdens het slaapwandelen gegeten of gedronken worden.

Onderzoeken

Hoewel uw verhaal al veel informatie geeft wordt er meestal een video-polysomnografie verricht om te onderzoeken vanuit welk slaapstadia het gedrag ontstaat.

Slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie) - thuis

Zie:
https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaapregistratie-onderzoek-polysomnografie-thuis

Slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie) - in het ziekenhuis

Zie:
https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaapregistratie-onderzoek-polysomnografie-het-ziekenhuis

Behandelingen

Om te beginnen krijgt u uitleg over de uitlokkende factoren van parasomnie en krijgt u tips hoe het gedrag in de nacht te optimaliseren. Bij wens en uiteraard in overleg krijgt u gesprekken met een slaaptherapeut om te adviseren voor mogelijke aanpassingen in leefstijl. Eventueel krijgt u medicatie voorgeschreven waarmee de slaapkwaliteit minder verstoord wordt en de klachten verminderen.

Slaaptherapie

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaaptherapie
gesprekken met een slaaptherapeut

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Slaapgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde)
- Neurologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/neurologie)

Contact Slaapgeneeskunde **T 088 320 43 00**