

## Parasomnie (vreemde gedragingen in de slaap)

Een voorbeeld van parasomnie 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

Soms kunnen spanningen of stress of slaapttekort de parasomnie uitlokken. Vaak ook is er geen oorzaak voor te vinden. Het kan in de 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.

### Onderzoeken

Meestal wordt een **polysomnografie** verricht met videoregistratie om te kijken in welke slaapstadia de parasomnie begint en hoe de kwaliteit van de slaap is.

#### Slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie) - thuis

Zie:

<https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde/behandelingen-onderzoeken/slaapregistratie-onderzoek-polysomnografie-thuis>

## Slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie) - in het ziekenhuis

Zie:

<https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde/behandelingen-onderzoeken/slaapregistratie-onderzoek-polysomnografie-het-ziekenhuis>

## Behandelingen

Om te beginnen krijgt u enkele gesprekken met een slaaptherapeut om te adviseren voor meer regelmaat en vaste slaaptijden en mogelijke aanpassingen in leefstijl. Eventueel krijgt u medicatie voorgeschreven waarmee u vaster door kunt geslapen en de klachten verminderen.

### Slaaptherapie

Zie: <https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde/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**