



# Bewegingen of ongewoon gedrag tijdens de slaap

Diagnose en behandeling van parasomnie



Bewegingen of 'ongewoon gedrag' tijdens de slaap komen in vele varianten voor, variërend van praten in de slaap tot veelvuldig slaapwandelen. Een deel van de patiënten is zich hiervan in het geheel niet bewust. Daardoor kunnen gevaarlijke situaties ontstaan. Soms attenderen de partner of andere huisgenoten de patiënt op de bewegingen of het ongewone gedrag. Soms bemerkt de patiënt zelf bij het ontwakken dat hij/zij blijkbaar op enige wijze actief is geweest tijdens de slaap.

Bewegingen of ongewoon gedrag tijdens de slaap kunnen leiden tot een slechte kwaliteit van de slaap, zodanig dat er ook overdag klachten zoals slaperigheid optreden.

## Parasomnie

Slaapstoornissen die gepaard gaan met ongewoon gedrag of ongewone bewegingen worden ook wel aangeduid met de verzamelterm ‘parasomnie’. In de praktijk rekenen we ook aandoeningen zoals het ‘rusteloze benen syndroom’ hieronder.

Soms blijkt de nachtelijke bewegingsonrust veroorzaakt te worden door epilepsieaanvalen tijdens de slaap. Daarom werkt het Centrum voor Slaapgeneeskunde nauw samen met het Academisch Centrum voor Epileptologie Kempenhaeghe/Maastricht UMC+.

Vaak is er – naast een gesprek met de arts – aanvullend onderzoek nodig om de diagnose te stellen.

## Centrum voor Slaapgeneeskunde

De meeste patiënten van het Centrum voor Slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe kampen met een complex slaapprobleem dat niet eenvoudig te behandelen is. Ook kan er sprake zijn van meerdere slaapproblemen tegelijkertijd.

Er zijn verschillende deskundigen bij u betrokken: medisch specialisten, psychologen en gedragstherapeuten maken deel uit van het behandelteam. Als daaraan behoefte is, zijn maatschappelijk werk, arbeids- of onderwijskundige begeleiding en paramedische ondersteuning beschikbaar.

## Slaapvragenlijst en slaap-/waakkalender

Voorafgaand aan het eerste consult ontvangt u een ‘slaapvragenlijst’ en een ‘slaap-/waakkalender’. Tijdens het diagnose- en behandeltraject kan uw behandelaar u op gezette tijden vragen om opnieuw een vragenlijst en een slaap-/waakkalender in te vullen. Het behandelteam en ook u krijgen daarmee inzicht in de kwaliteit van uw slaap en in de mogelijke verbetering daarvan.



## Eerste consult

In de polikliniek van het Centrum voor Slaapgeneeskunde spreekt u een arts. Deze neemt ruim de tijd om van uzelf, en liefst ook van uw partner, te horen wat de klachten zijn. Ook kunt u toelichten waar en hoe u voor uw klachten al elders bent onderzocht en behandeld. Als uw verwijzer de resultaten van eerder onderzoek nog niet heeft doorgestuurd, kunt u deze zelf meenemen naar Kempenhaeghe. Misschien beschikt u ook over (zelfgemaakte) audio- of video-opnamen van uw slaapedrag? Neemt u deze dan mee. Brengt u daarnaast uw verzekeringspas, legitimatiebewijs en eventueel actueel medicatieonderzoek en rapport van recent bloedonderzoek mee.

## Slaaponderzoek

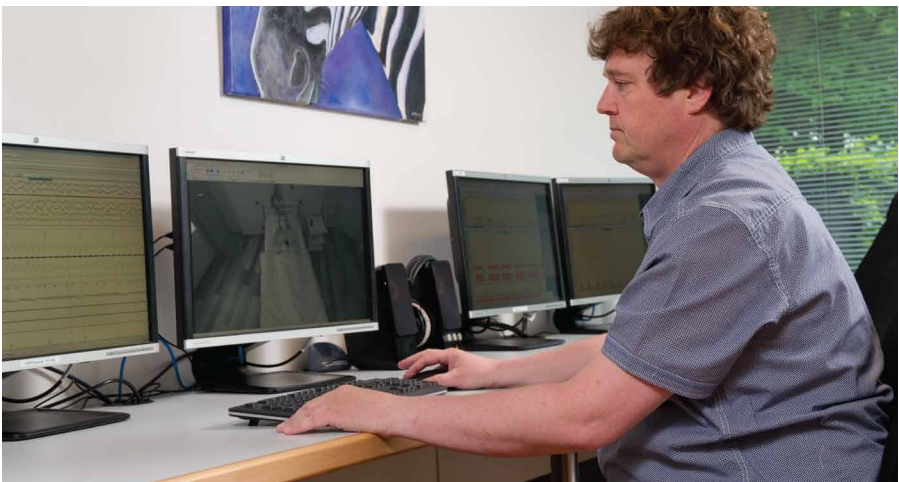
Een slaapregistratie, ook wel polysomnografie genoemd, kan nodig zijn om meer inzicht te krijgen in uw klachten. U logeert daarvoor in de regel één nacht in het opnamecentrum van Kempenhaeghe. Bij dit onderzoek brengen een laborant en slaapverpleegkundige sensoren en elektroden aan op uw lichaam en uw hoofd. Dit is niet

pijnlijk, hooguit wat hinderlijk. De sensoren en elektroden worden aangesloten op een 'kleine computer'. Die draagt u in een tasje tot het naar bed gaan. Uw ademhaling, hartfunctie, hersenactiviteit en bewegingen worden gemeten.

Meestal wordt een gelijktijdige videoregistratie aan de slaapregistratie toegevoegd. Met behulp van een infrarood-camera in uw kamer worden die video-opnames gemaakt. In een nabijgelegen ruimte volgt een laborant of verpleegkundige eventuele bijzonderheden tijdens uw slaap.

Bij bepaalde typen slaaponderzoek is het juist de bedoeling dat u 's nachts wakker blijft. Pas in de vroege ochtend gaat u dan slapen. Soms krijgt u een bewegingsmeter mee naar huis, die u om uw pols of enkel draagt. Deze draagt u meerdere dagen tot enkele weken.

Naast slaaponderzoek wordt soms bloedonderzoek verricht. Voor het afnemen van bloed kunt u bij het laboratorium van Kempenhaeghe terecht.





## Behandeling

Een strikt slaap-waakritme, een regelmatige leefwijze en het vermijden van bepaalde uitlokkende factoren zijn de belangrijkste manieren om de slaapkwaliteit te verbeteren. Soms is een vorm van gedragstherapie aangewezen. Afhankelijk van de problematiek ondersteunen deskundigen van Kempenhaeghe u of verwijzen zij u naar hulpverleners elders.

Hoewel voor parasomnie geen specifieke medicijnen beschikbaar zijn, kunnen sommige patiënten met parasomnie baat hebben bij bepaalde medicijnen. De arts bespreekt dit uiteraard met u.

## Blijvende controle

De arts bespreekt met u wanneer uw volgende controleafspraak is. Als het kan worden de contacten afgebouwd. Een deel van de patiënten blijft bij Kempenhaeghe onder behandeling. In alle gevallen zal Kempenhaeghe uw verwijzer informeren over de resultaten van de verrichte diagnostiek en de in gang gezette behandeling.

## Meer informatie?

Deze brochure beschrijft in grote lijnen de zorgverlening van het Centrum voor Slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe op het gebied van bewegingen of ongewoon gedrag tijdens de slaap. Heeft u vragen, dan kunt u contact opnemen via het secretariaat van de polikliniek, T (040) 227 91 92 (locatie Heeze) en T (0162) 481 800 (locatie Oosterhout) of E [csgsecr@kempenhaeghe.nl](mailto:csgsecr@kempenhaeghe.nl).

**Disclaimer:** Aan de informatie in deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Auteursrechten voorbehouden.

### **Kempenhaeghe**

Sterkselseweg 65  
5591 VE Heeze  
T (040) 227 95 24  
E [info@kempenhaeghe.nl](mailto:info@kempenhaeghe.nl)  
W [www.kempenhaeghe.nl](http://www.kempenhaeghe.nl)

Postadres:  
Postbus 61  
5590 AB Heeze

### **Kempenhaeghe Locatie Hans Berger Kliniek**

Muldersteeg 6  
4901 ZG Oosterhout  
T (0162) 481 800  
E [info@kempenhaeghe.nl](mailto:info@kempenhaeghe.nl)  
W [www.kempenhaeghe.nl](http://www.kempenhaeghe.nl)

Postadres:  
Postbus 250  
4900 AG Oosterhout

