

17-11-2025

Linda ter Brake

Verpleegkundig specialist

Parkinson-slaapcentrum

Ziekte van Parkinson en slaapproblemen

Parkinson  Café



Voorstellen

Sinds 2006 werkzaam in de zorg voor mensen met parkinson en naasten> Parkinson verpleegkundige (begeleiding en signalering)

Sinds 2012 > verpleegkundig specialist Parkinson/ slaap/ neurologie

- Zelfstandig bevoegd behandelaar.

Medisch en verpleegkundige zorg, inclusief medicatie beleid.
Medische besluitvorming en complexe problematiek

MST 15 jaar en sinds 8 jaar in het ZGT.

Tevens docent opleiding tot parkinsonverpleegkundige
Radboud UMCN

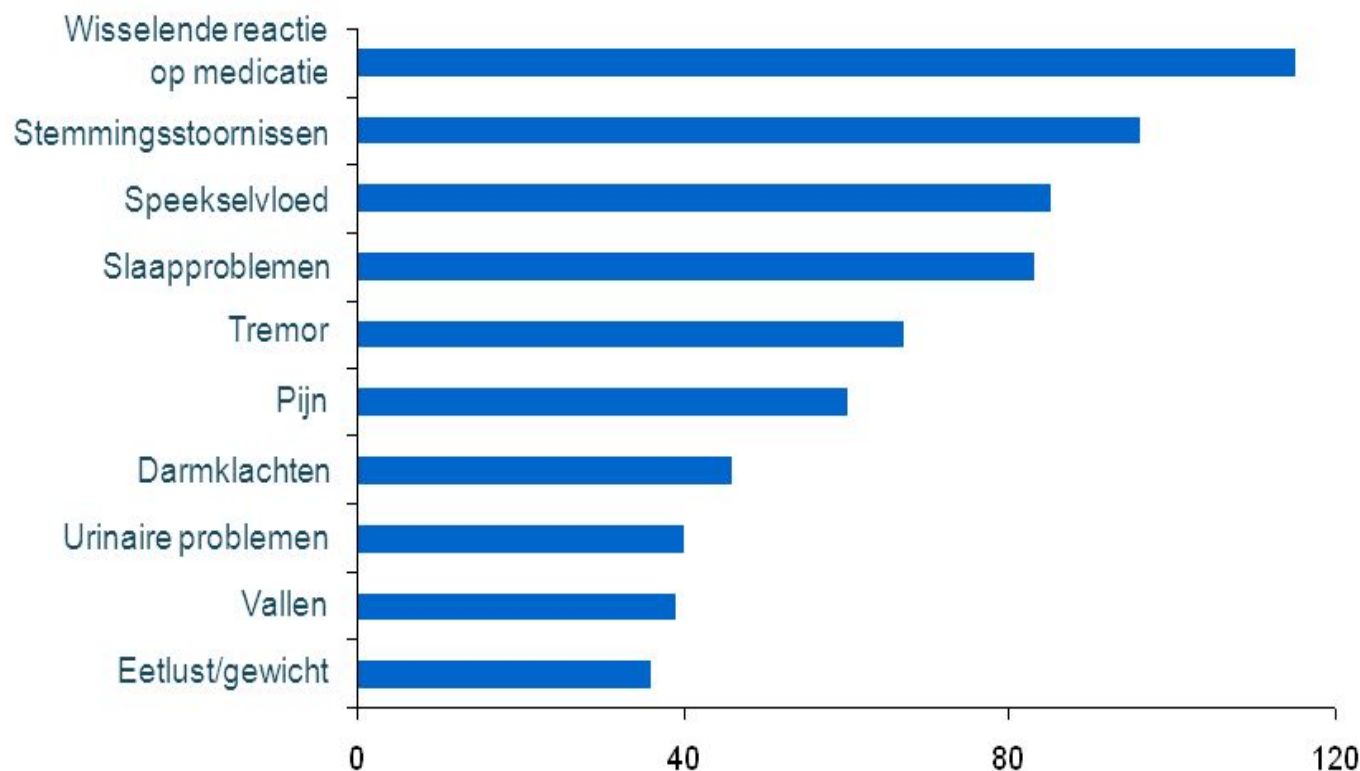
Waar gaan we het over hebben?

Meest voorkomende slaapproblemen/stoornissen bij de ziekte van Parkinson

- Insomnie (moeite met in- en doorslapen)
- REM-slaapstoornis (RBD)
- Rusteloze benen syndroom
- Overmatige slaperigheid overdag
- Vragen

Meest vervelende parkinsonsymptomen

Top 10 volgens gevorderde Parkinsonpatiënten



Symptomen

Niet-motorische klachten:

Spijsvertering

Cognitie

Emotie

Gedrag

Stemming

Waarneming

Autonome functies

Energie en slaap



Niet motorische symptomen

Pijn

Tintelingen

Akathisie

Slechter ruiken

Slaperigheid

Levendige dromen

RBD

Insomnie

Depressie, angst

Hallucinaties

Dementie

Vragen aan u!

- Hoeveel uur slaapt een ieder opgeteld per nacht? <5, 5-7, 7-9, >9
- Wie ervaart er problemen tijdens de slaap?
- Wie ervaart er slaperigheid overdag?
- Klachten al voor de diagnose Parkinson?

EPIDEMIOLOGIE

Slaapproblemen: 70-90% van parkinsonpatiënten, (normaal 33%/ DM 45%)

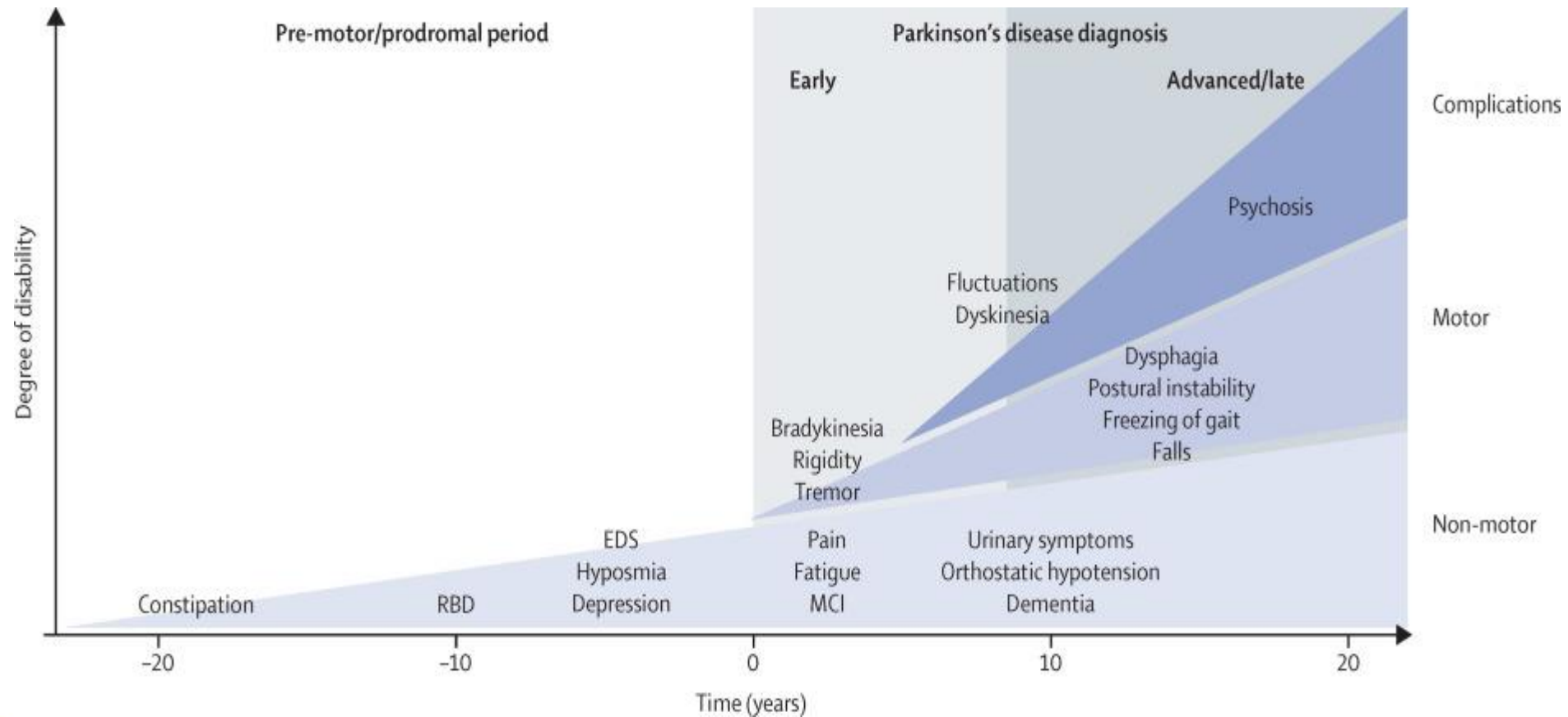
RBD (Rem Sleep Behavior Disorder): 30-60%, met name mannen

EDS (Excessive daytime sleepiness): 30% (16-74%)

Sleep attacks: 1-4%

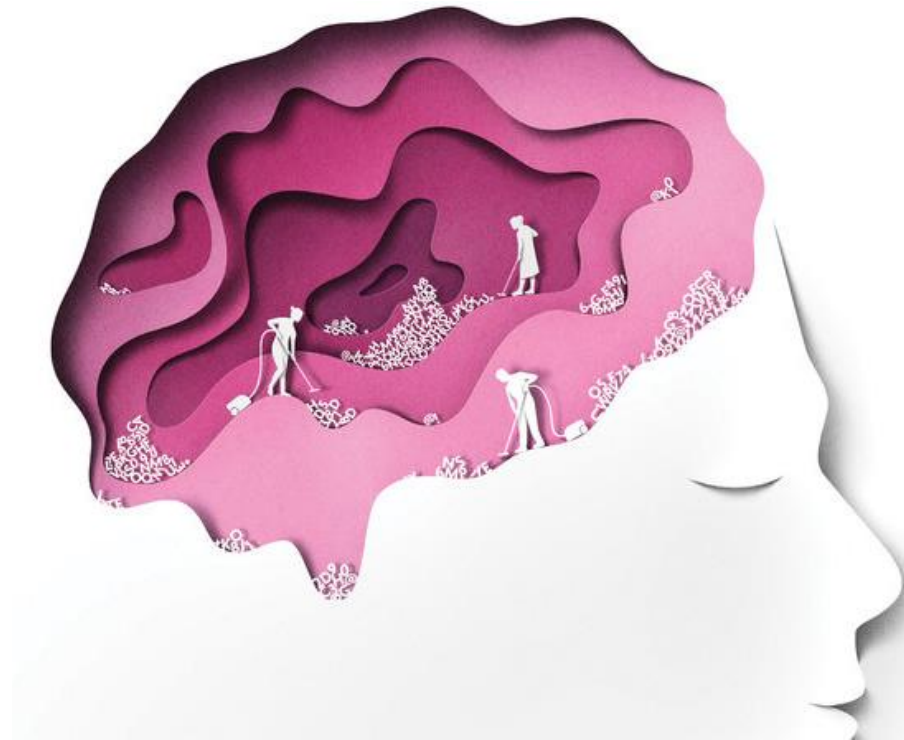


Ziektebeloop



Wat is slaap?

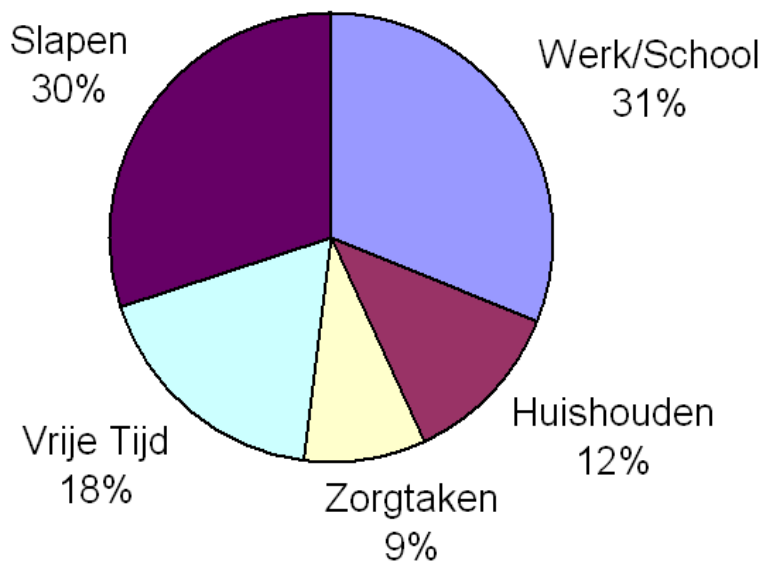
- Het is de **rusttoestand** met een laag bewustzijnsniveau
- Slaap is voor herstel van het lichaam maar vooral voor de hersenen
- Tijdens slaap zijn de hersenen wel hard bezig.
- Er moet iets hersteld worden, al weten we (nog) niet precies wat



■ New York Times, jan 2014

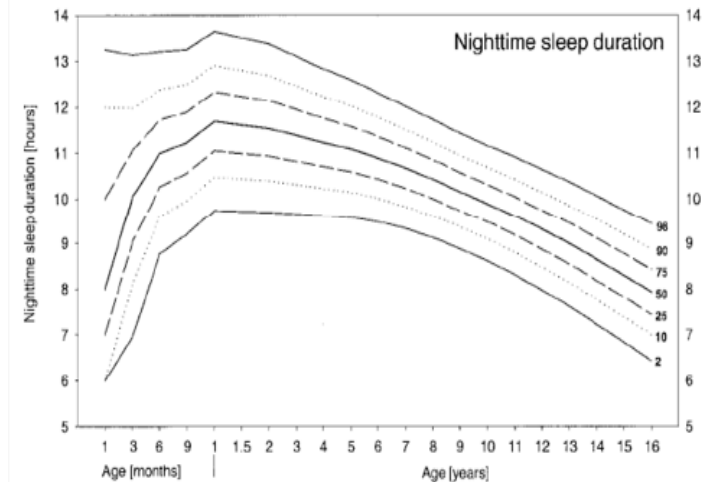
Wat is slaap?

- 30 % van ons leven brengen we slapend door



Normale slaap

- de spreiding in slaapbehoefte is 6 tot 10 uur, gem 7 a 8u per nacht
- Adolescenten gemiddeld 9u
- de inslaaptijd varieert sterk
- het is normaal om diverse keren per nacht kortdurend wakker te zijn
- ouderen slapen korter en lichter
- in de loop van de nacht wordt de slaap lichter en wordt men makkelijker wakker



Wat is slaap?

4 slaapstadia:

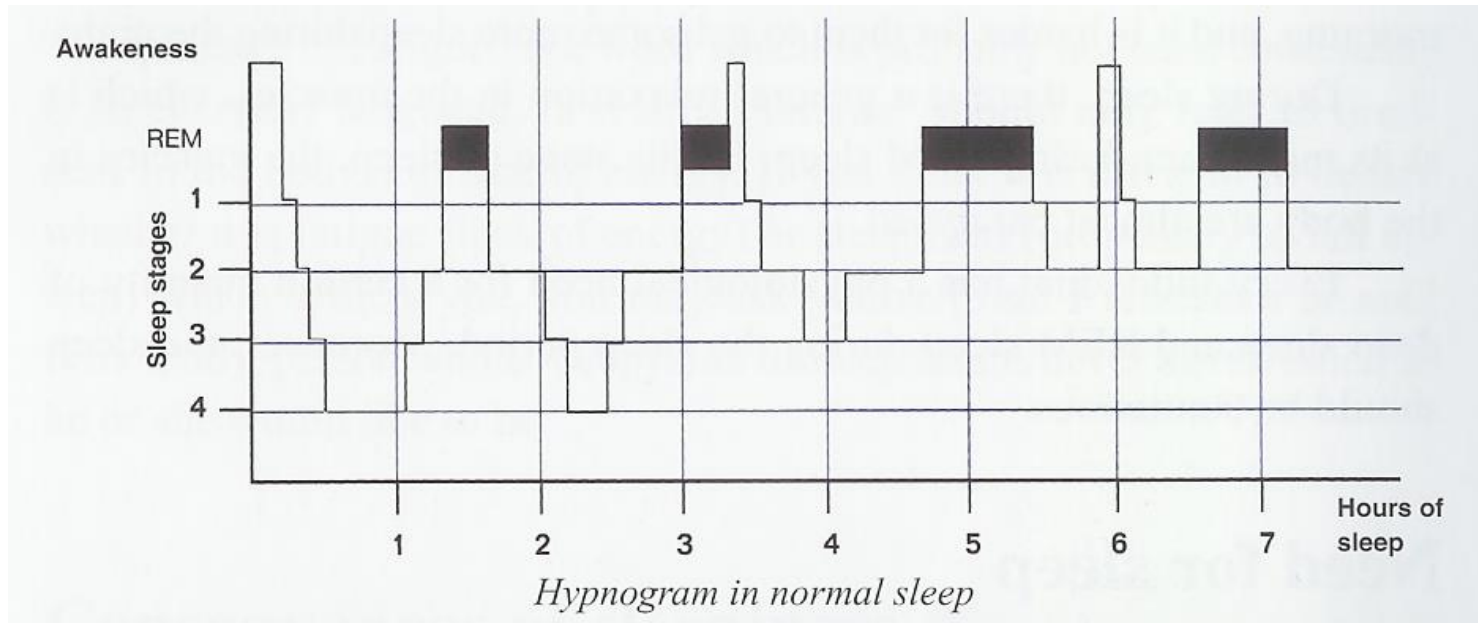
- Doezelen (SS-I)
- Lichte slaap (SS-II)
- Diepe slaap (SS-III)
- Droom slaap (REM)

Wat is slaap?

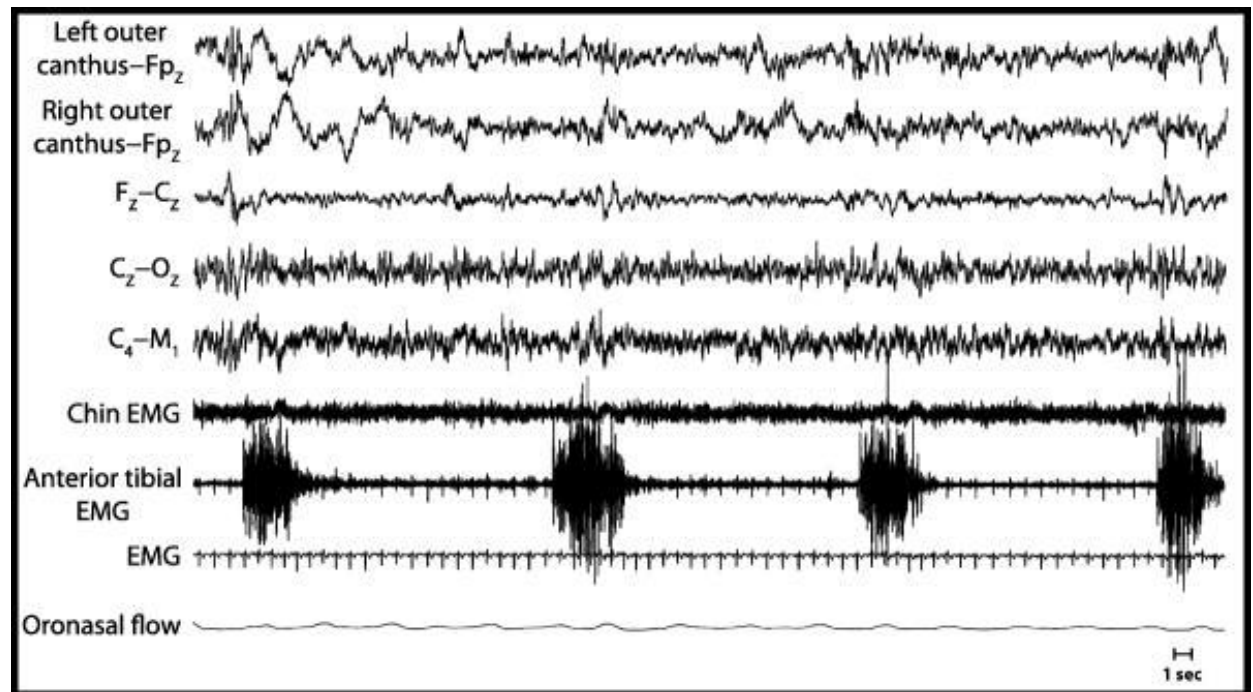
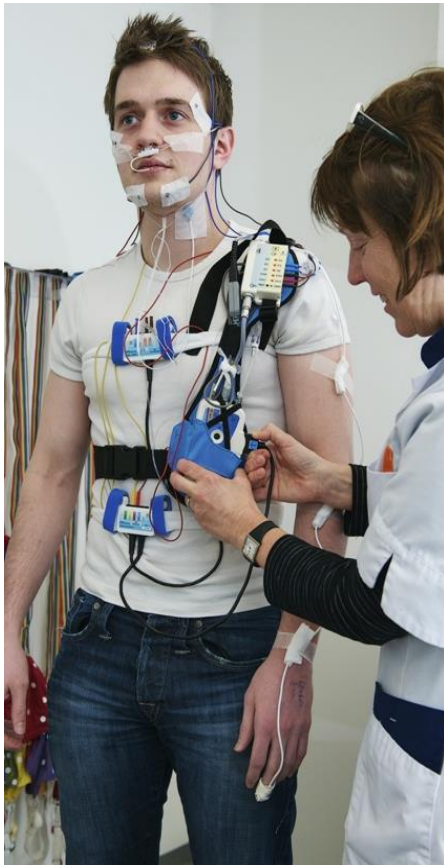
Elektrische hersenactiviteit (EEG) laat de activiteit van de hersenen zien: van wakker naar diepe slaap verandert er heel veel.

Het slaappatroon heeft elke $\pm 1.5-2$ uur een afwisseling van lichte slaap (N2), diepe slaap (N3) en REM slaap; **de slaapcycli**

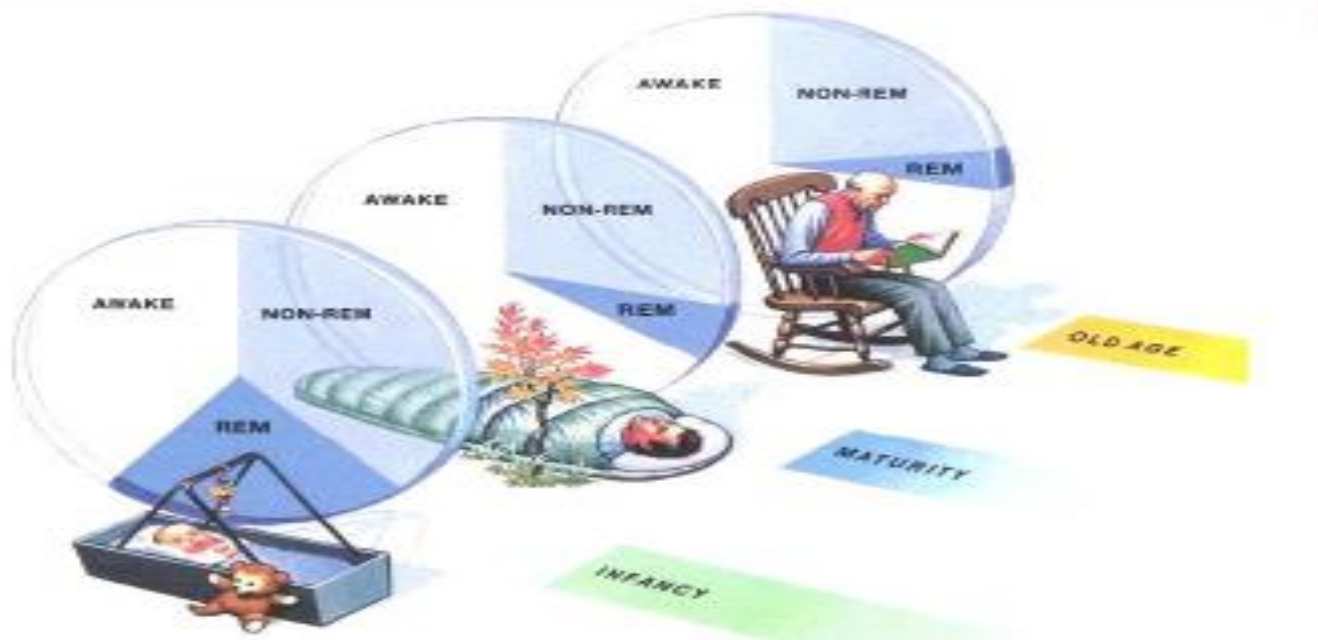
Wat is slaap?



Polysomnografie



- Naarmate we ouder worden neemt de hoeveelheid slaap per etmaal af.



Wanneer is er een slaapprobleem?

Persoonlijke beleving

Slaapbehoefte per persoon verschillend

Chronisch slaapprobleem:

- Minstens 3 keer per week
- Klachten zoals vermoeidheid, slaperigheid overdag, concentratieproblemen en prikkelbaarheid
- Minstens 3 maanden aanhoudend

Als het slaapprobleem het dagelijks leven ernstig verstoort, spreken we van een slaapstoornis

Oorzaken van een slaapprobleem

- Oorzaken van slaapproblemen:
 - o.a. hoge werkdruk
 - mentale overbelasting
 - onregelmatige werktijden
 - te laat naar bed door TV-kijken
 - internetten
 - computerspelletjes etc.

Gevolgen slaapstoornis

- lichamelijke klachten
 - gewichtstoename, verandering stofwisseling, moe, slaperig, verandering bloeddruk, hoog cholesterol. Bij ouderen verhoogde kans op vallen!
- psychische klachten
 - verminderde concentratie, verminderd geheugen, sombere stemming, slechter relativeringsvermogen
- sociaal functioneren
 - verminderde prestaties op het werk, terugtrekken uit sociale omgeving door vermoeidheid, problemen in de interactie door prikkelbaarheid

Slaapstoornissen onderzoek

- Slaapanamnese:
 - vragenlijsten en goed intakegesprek is van belang
- Verschillende onderzoeken voor verschillende aandoeningen:
 - actigrafie, melatonine, Polygrafie en Polysomnografie, MSLT



Soorten slaapstoornissen

Er zijn op dit moment ruim 80 verschillende slaapstoornissen bekend, ingedeeld in een aantal hoofdgroepen

- *Insomnie*
- *Circadiaanse ritmestoornissen*
- *Slaapgerelateerde ademhalingsstoornissen*
- *Hypersomnie van centrale aard*
- *Parasomnieën*
- *Slaap gerelateerde bewegingsstoornissen*



Slaapproblemen (stoornissen) bij Parkinson

- Bij Parkinsonpatiënten kunnen vrijwel alle slaapstoornissen voorkomen
- Motorische- en niet motorische verschijnselen kunnen de slaap verstoren
- Slaapstoornissen worden vaak over het hoofd gezien tijdens consult
- Er wordt vaak gedacht dat het bij de ziekte hoort en dat er geen behandeling voor is

Slaapproblemen (stoornissen) bij Parkinson



Moeilijk omdraaien

Tremor/dyskinesie

Nachtelijke verwardheid

Bijwerking Parkinson medicijnen



Rusteloze benen syndroom



REM-slaapstoornis

Verkrampen (dystonie)

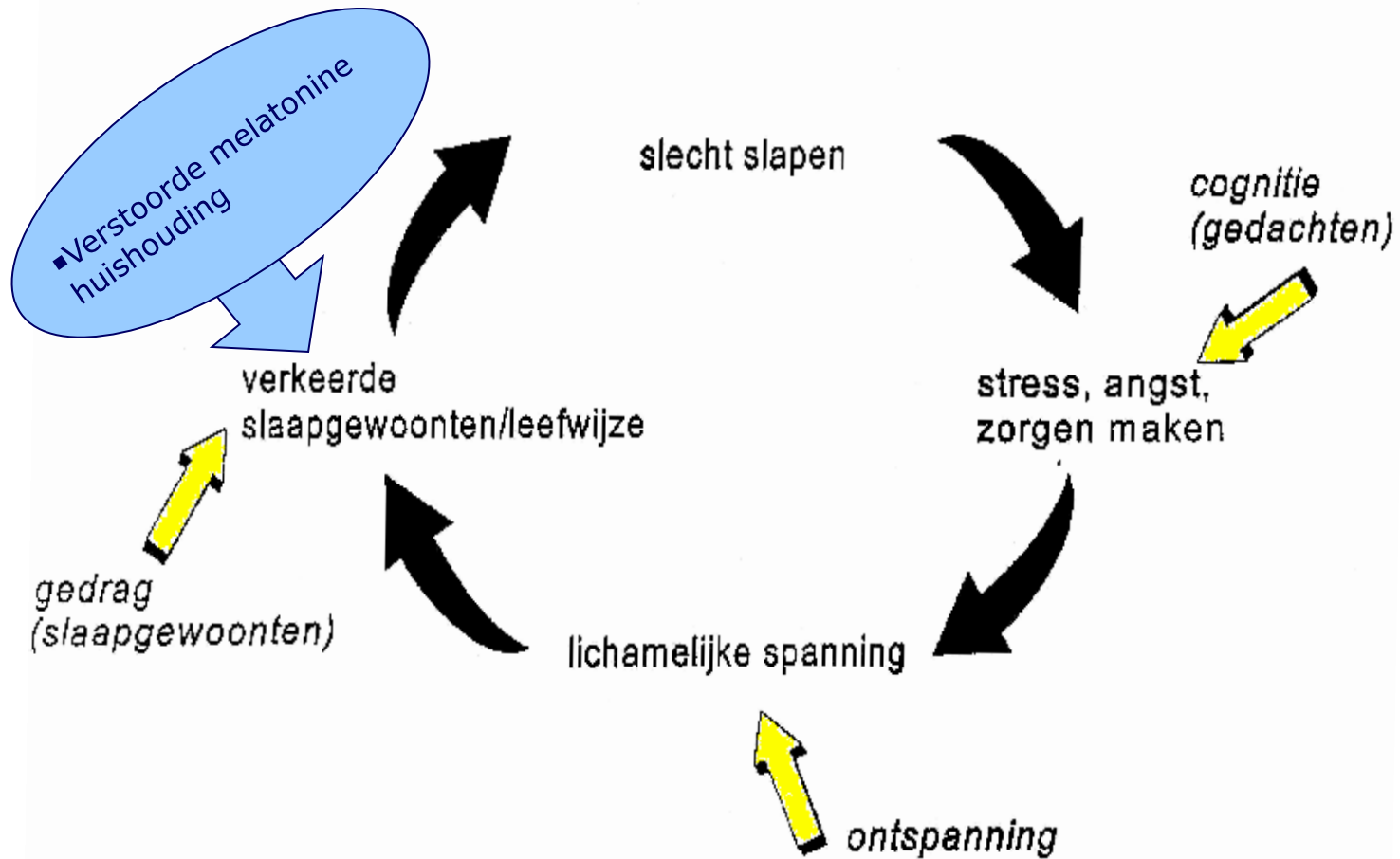
Slaapstoornissen: Insomnie

- Klachten:
 - Moeite in slaap te vallen
 - Moeite in slaap te blijven
 - Te vroeg wakker worden
 - Klachten overdag
- Wanneer/hoe vaak?
 - > 3 dagen per week
 - > 3 maanden aanwezig
- Soorten: psychofysiologische insomnia, paradoxale insomnia, idiopathische insomnia

Differentiaal diagnoses chronische insomnie

- Circadiaanse ritmiek stoornis
 - ASPS
 - DSPS
- Omgevingsfactoren
 - Snurkende partner
 - Teveel licht of geluid
 - Te warm
 - Onveilige situatie
 - Onbekende omgeving
- Insufficiënt sleep syndrome
- Secundaire insomnie
- Slaapapneu
- RLS

Vicleuze cirkel van insomnla



Insomnie (slapeloosheid)

Behandeling

In principe is de behandeling van slapeloosheid niet met slaapmedicatie....

Benzodiazepine & Z-drugs (zoplicon etc)

- Kortdurend effect

- Afhankelijkheid

- Slaperigheid overdag ' kater' gevoel bij wakker worden

Insomnie (slapeloosheid)

Wat kan u wel doen?

- Houdt regelmatige bedtijden aan
- Sta elke (werk)dag op dezelfde tijd op
- Beperk de tijd in bed tot maximaal acht uur
- Ga naar bed als u zich slaperig voelt
- Ontspan voor het slapen gaan

Insomnie (slapeloosheid)

- Doe 's avonds geen dutje
- Draai de wekker om zodat u er niet steeds op kunt kijken
- Vermijd cafeïne na 14:00 (koffie, thee, cola, chocola)
- Geen nicotine in de avonduren
- Gebruik alcohol niet als slaapmutsje
- Zorg voor lichamelijke activiteit overdag
- Als gedachten u wakker houden, reserveer dan overdag een 'piekeruurtje'

Slaapproblemen en medicatie

- Wat doen wij dan bij slapeloosheid?
 - mensendieck/slaapoefentherapie (gedragmatige aanpak) Indien te weinig effect, dan verwijzen voor CGT-i
- Indien geïndiceerd onderzoek bijv melatoninehuishouding of actigrafie
- Bij geen succes bovenstaande of in combinatie met:
 - soms iets medicamenteus...

Vragen?

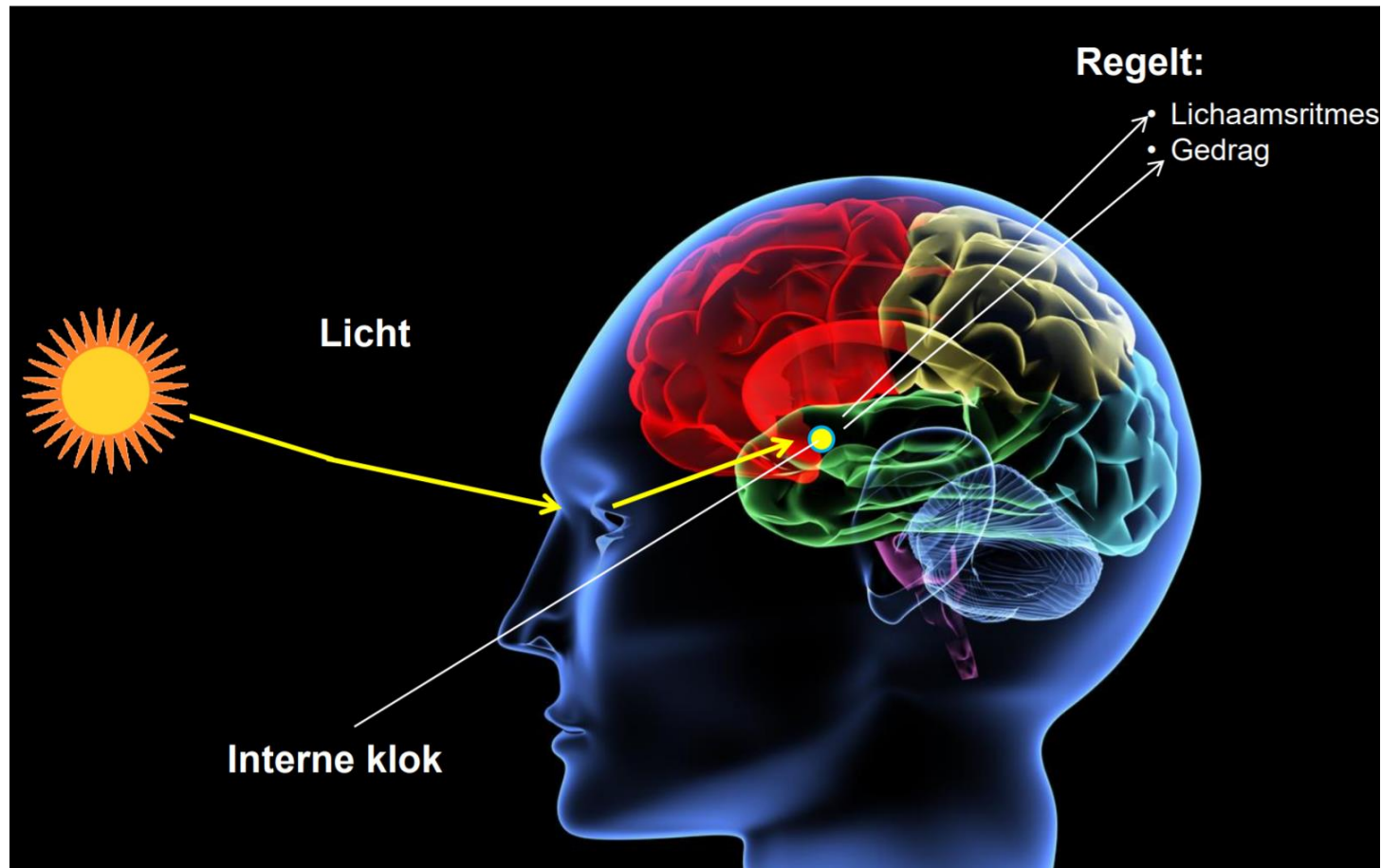


CRS: Biologische klok

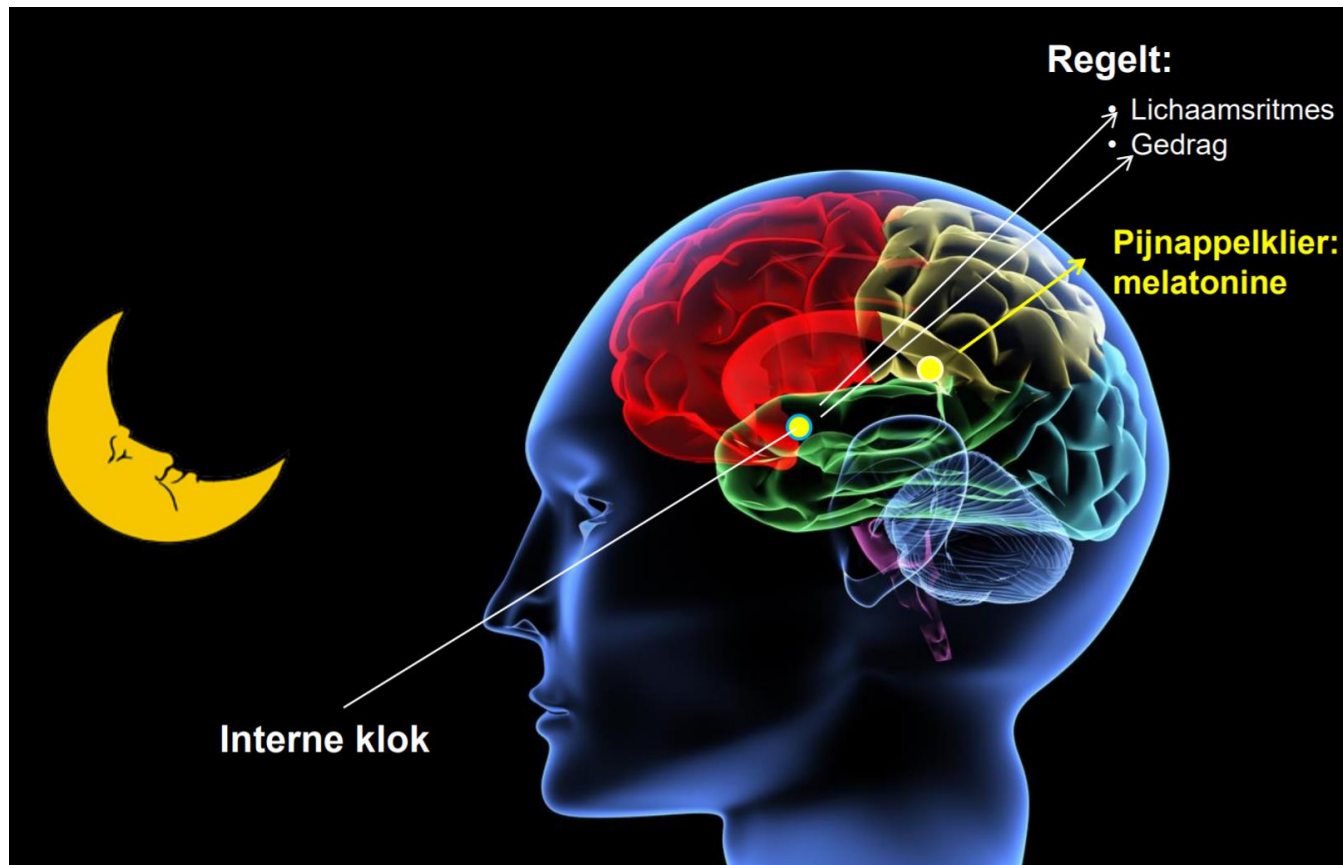


- Als een pacemaker beheert de klok ritmes van ongeveer 24uur:
 - Lichaamstemperatuur
 - Bloeddruk
 - hormoonproductie (cortisol, melatonine)
 - cognitief functioneren (zoals dementie)
 - Stemming
 - gedrag (oa slaapwaakritme)

CRSL Biologische klok in de hersenen



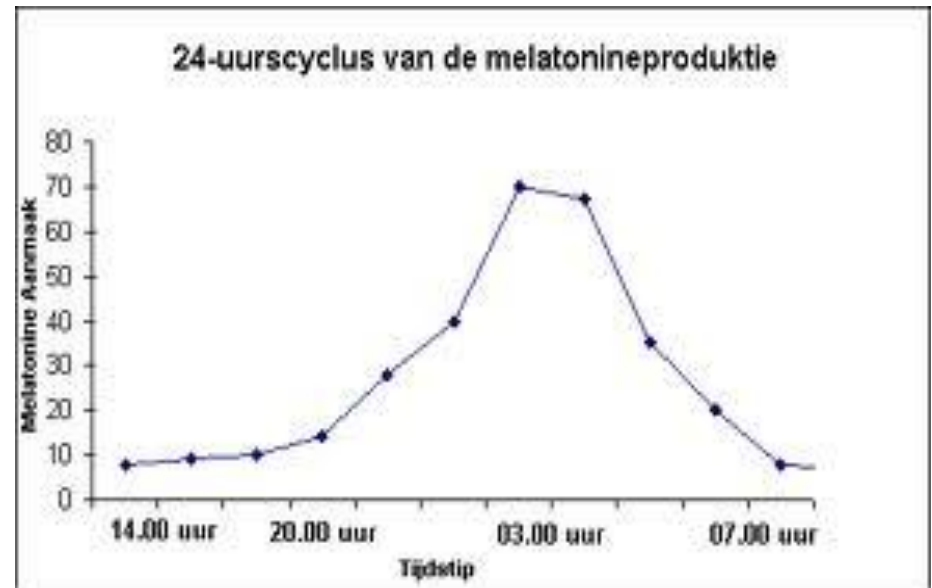
CRSL Biologische klok in de hersenen



Circadiane ritmiek: Slaap/waakritme



- Onder invloed van licht
 - “zeitgeber”
- Melatonine



De biologische klok stoornis

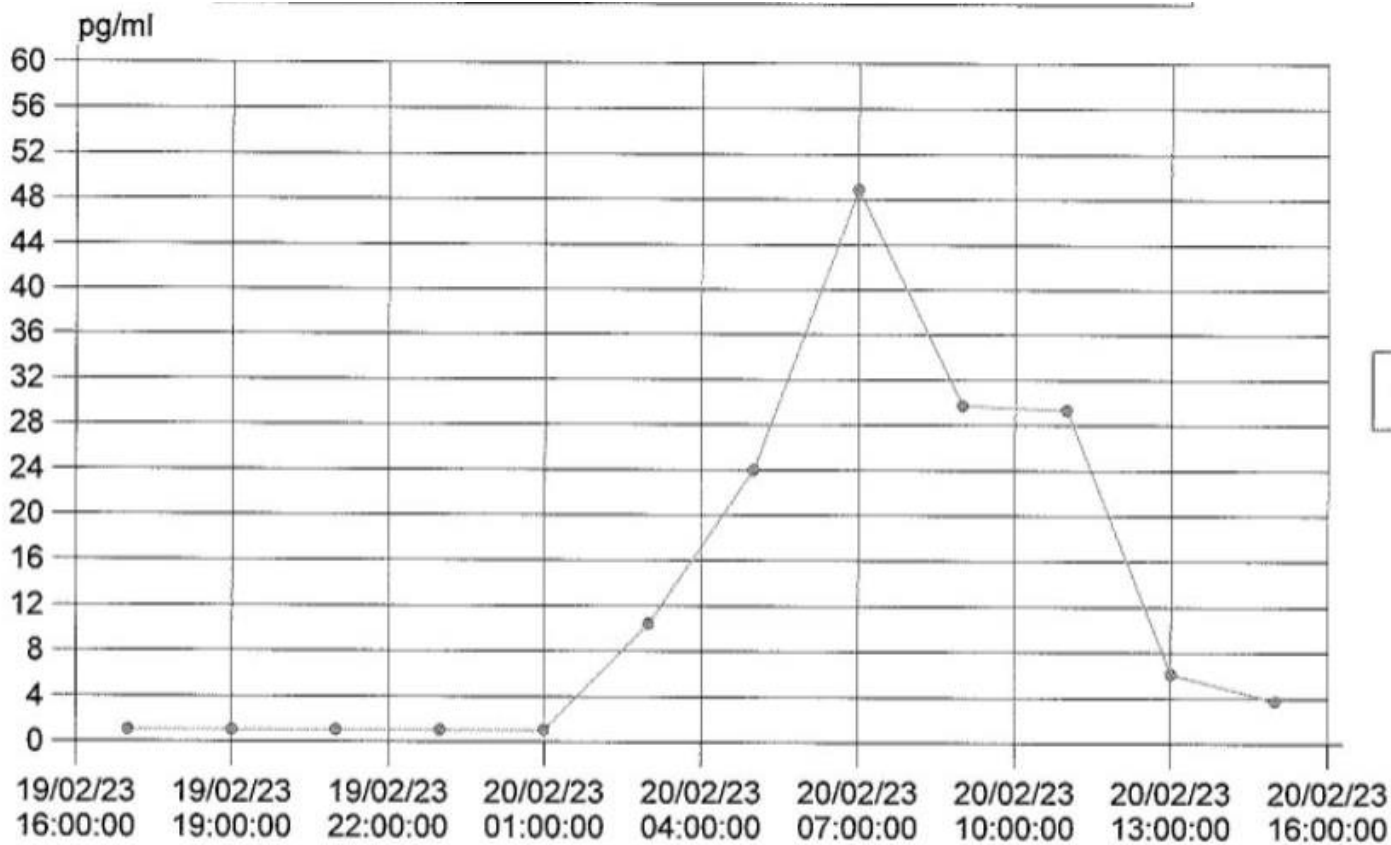
- Jetlag
- Ploegendienst
- Whiplash
- Dementie
- CVS
- Stress
- Depressie/ soms seizoensgebonden
- Blindheid
- Zeer onregelmatig leven
- Chronisch te kort slapen
- Onderdrukken van melatonine door externe factoren
- Genetische component door te weinig aanmaak melatonine of op ongewenste tijdstippen = *verkeerde instelling*

Aanvullend onderzoek: Melatoninetest

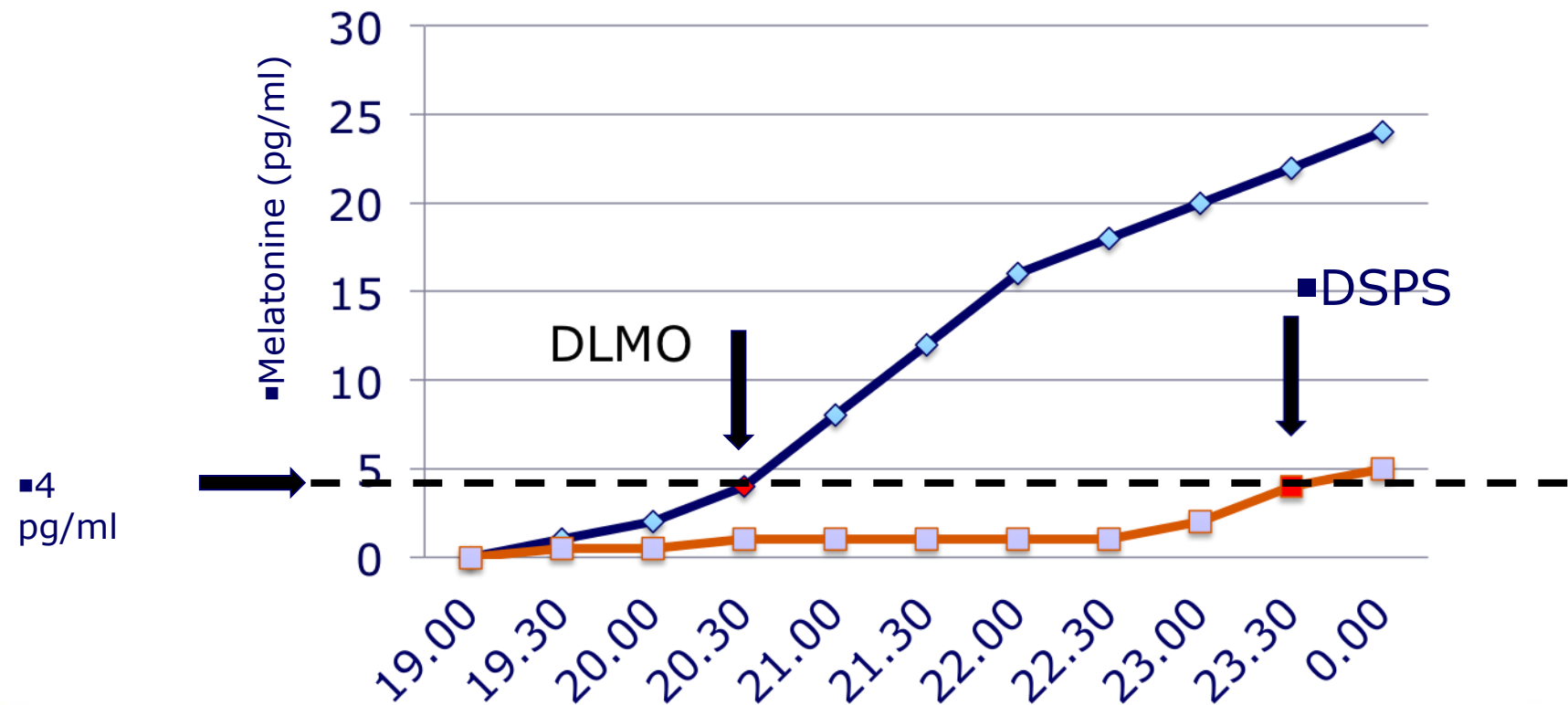


- Melatonine in speeksel
- Diverse tijdstippen op een avond
- Bepalen DLMO (dim light melatonine onset)

Aanmaak van melatonine



Dim Light Melatonin Onset



Behandeling stoornis circadiane ritmiek

- Ochtend licht, getimed op DLMO! Dan wel Lichttherapie
- Melatonine tabletten, getimed op DLMO!
- **Lage** dosering melatonine
- Leefstijladviezen (slaaphygiëne en structuur)

Slaapstoornis: Parasomnie

- Para somnie: verkeerde slaap
- Ongewoon gedrag tijdens het slapen, zonder hiervan bewust te zijn
- Symptomen:
 - Slaperigheid overdag
 - Prikkelbaar
 - Stemningswisselingen en slaaptekort bij partner
- Voorbeelden:
 - Nachtmerries, night terror, RBD, slaapwandelen, tandenknarsen, slaapverlamming

REM slaapstoornis (RBD: REM sleep Behavior Disorder)

- Tijdens REM slaap (Rapid Eye Movement)
- REM slaapstoornis
 - 'acting out dreams'
 - Praten of schreeuwen tijdens slaap
 - Schoppen of slaan tijdens slaap
 - Levensechte dromen
 - Wakker maken gaat gemakkelijk.
Geen herinnering, behalve bij hele agressieve dromen
- Met name ook vervelend voor de partner
- Door verstoorde slaap → slaperigheid overdag



REM slaapstoornis

- Komt vaak voor bij Parkinson
 - 15-46% op basis van anamnese
 - 46-58% op basis van video-PSG
- Kan zowel het eerste symptoom zijn als later in ziekteproces ontstaan
- Behandeling
 - Clonazepam (= rivotril)
 - bijwerkingen: hoger valgevaar, toename nycturie, afname cognitief functioneren
 - Melatonine
 - Rivastigmine
 - Overweeg staken anti depressiva

Slaapstoornis: Sleep related moving disorder



- Restless Legs Syndrome

Tegenwoordig

- Willis-Ekbom syndroom

Anamnese

- Springbenen
- Wiebelbenen
- Bubbelbenen
- Discobenen
- Elektrische schokken
- Mieren in mijn benen
- Groeipijnen
- Nerveuze benen
- Diep jeukende benen
- Pijnscheutjes
- Trekkerig en branderig gevoel
- Cola in de aders



Slaapstoornis: Restless Legs Syndrome (RLS)

Diagnose: 5 criteria

1. Onbedwingbare dwang om de benen te bewegen met daarbij onplezierige en onaangename sensaties in de benen
2. De drang om te bewegen begint of wordt heviger bij rust of inactiviteit zoals liggen of zitten
3. De drang om te bewegen wordt onderdrukt door beweging
4. De drang om te bewegen is erger 's avonds en 's nachts of treden alleen 's avonds en 's nachts op
5. Er is geen andere verklaring



Restless legs

- RLS en PLMD komen waarschijnlijk meer voor bij Parkinsonpatiënten
- Diagnostische criteria zijn gelijk
- Vaak moeilijk RLS-klachten te onderscheiden van Parkinsonverschijnselen
- Voorkomen en intensiteit RLS gerelateerd aan hoge dosis dopaminerge medicatie en duur van de ziekte

Behandeling RLS

- Leefregels
 - Stoppen met roken en alcohol
 - Geen cafeïne (koffie, cola, thee, chocola)
 - Veel bewegen, niet in de avonduren
 - Regelmatig slaap-waak schema
 - Warme of koude voetbaden Preventieve maatregelen

Behandeling RLS (bij ziekte van Parkinson)

Lastig!

dopaminerge therapie

- Proberen dopaminerge medicatie op de hogen
 - Extra bijwerkingen als slaperigheid overdag
 - De hoge dosering kan de oorzaak zijn van de RLS (augmentatie-effect)
 - Verlagen meestal geen optie (parkinsonverschijnselen)
- Niet dopaminerge therapie
 - alfa-2 ligand (pregabaline, gabapentine)
 - opiaten

Slaperigheid overdag

- Overdag ongewild in slaap vallen
- Meestal tijdens rustige situaties als televisie kijken, lezen, bijrijder in de auto
- Maar kan ook tijdens actieve situaties zoals tijdens gesprek of maaltijd
- Slaperigheid is wat anders dan vermoeidheid!

Slaperigheid overdag

Door verstoorde slaap

> OSAS (obstructief slaap apneu syndroom)

- snurken, ademstops
- Verstoorde slaap
- Nycturie
- Vermoeidheid bij ontwaken
- Slaperig overdag

Nb> **Cave collaps door orthostatische hypotensie**



Slaaponderzoek

- PG of PSG

Behandeling

- CPAP of snurkbeugel (MRA)

Slaperigheid overdag

Medicijnen



Parkinson medicijnen hebben invloed op ontstaan van slaperigheid overdag

- Bekende bijwerking van dopamineagonisten
- Optie is dan medicatie op een ander tijdstip in te nemen....

Slaperigheid overdag

Te weinig slaap

Nachtelijke Parkinson symptomen
Gestoord in- en doorslapen

- Bradykinesie
- Tremor verdwijnt in principe tijdens slaap maar kan inslapen bemoeilijken
- Dystonie, pijnlijke verkrampingen
- dyskinesie



Behandeling

- Gereguleerde afgifte preparaat
 - Sinemet CR
 - Madopar HBS
- Satijnen lakens
- Papegaai

Conclusie

- Alle slaapstoornissen kunnen voorkomen bij ziekte van parkinson
- Meest voorkomend zijn slapeloosheid (insomnia) , restless legs syndroom, RBD en overmatige slaperigheid overdag
- Aan veel slaapproblemen is wat te doen, geef aan bij een controle bezoek dat er slaapproblemen zijn
- Medicatie voor de ziekte van parkinson kunnen als bijwerking ook slaapproblemen geven.

OFF in de nacht of vroege ochtend:

langwerkend levodopa of snel werkend levodopa bij wakker worden

RLS:

dopamine agonist of gabapentin/pregabalin (eventueel nog morfine)

Angst/depressieve klachten:

amitriptyline, paroxetine of mirtazipine

Nachtmerries/hallucinaties:

stop agonisten/amantadine/COMT remmer

verlaag of stop levodopa AN

event. clozapine/quetiapine

rivastigmine

Slaapaanvallen overdag:

middagdutje (?)/ slaaphygiene, lichttherapielamp

verminder agonist/levodopa

niet autorijden!!

event. modafinil (natriumoxybaat)

Vragen?

