

Parkinson Café

Welkom



We zijn online! www.parkinsoncafeurmerend.nl

Facebook: [Parkinson Café Purmerend - Waterland](https://www.facebook.com/Parkinson-Café-Purmerend-Waterland)

Welkom



Programma vandaag:

- Spreker/ actie vandaag
- Mededelingen
- Agenda voor de komende maanden
- Wie is wie (vrijwilligers Pcafé)
- Rondvraag

Programma vandaag 14 mei

Slaapstoornissen bij Parkinson

- Koen Gilissen is Parkinson verpleegkundige in het ziekenhuis in Alkmaar.
- Daarnaast heeft hij zich verdiept in slaapstoornissen.

Mededelingen 1/3



Communicatie

- E-mail nieuw: info@parkinsoncafeurmerend.nl

- Facebook:

<https://www.facebook.com/parkinsoncafeurmerend/>

- Website: www.parkinsoncafeurmerend.nl

Mededelingen 2/3

De high tea van 24 april 2018 in de Rijper Eilanden, het uitje voor de mantelzorgers.

Er waren 21 mantelzorgers aanwezig.

Een aantal kwam niet omdat hun partner niet alleen wilden laten.

We gaan zoeken naar een oplossing hiervoor, in de hoop dat dit probleem bij het eventuele volgende mantelzorguitje is opgelost.

Voor het mantelzorgersuitje hebben we van de gemeente Purmerend subsidie gekregen.

Mededelingen 3/3

Vrijwilligersbijeenkomst dinsdag 16 oktober 2018

Van 10.00 tot 12.00 uur, natuurlijk weer met gebak.

Parkinson Café

Purmerend (Waterland)

- Voor de nieuwe privacywetgeving AVG moeten we alle niet leden een “toestemmingsformulier” laten invullen.
- Hiermee verklaart akkoord te gaan met het gebruik van uw gegevens voor het aanschrijven van uitnodigen of aankondigingen van Parkinson Café Purmerend (Waterland). Een aantal formulieren liggen bij de kas.
- Het ingevulde formulier kunt u afgeven bij Theo.

Agenda voor de komende maanden

datum	Thema	Gastspreker
8 januari ✓	Invloed muziek op Parkinson	Ankie Janssen
12 februari ✓	Parkinsoninzicht bij Parkinson	Masja van het Hoofd
12 maart ✓	Schoudermassage bij Parkinson	Mirjam van der Zee
9 april ✓	Hulpmiddelen bij Parkinson	Ham de Waard, Bram Pepping
14 mei	Slaaptherapie bij Parkinson	Koen Gilissen
11 juni	Vraag het de experts	De tafeltjesronde
10 september	Acupunctuur bij Parkinson	Ellen Olsthoorn
8 oktober	Atelier voor twee bij Parkinson	Ingrid Schipper
12 november	Verhalen van Godfried Bomans	Jacques Vriens en Jan Gouw

Parkinson Café

Purmerend (Waterland)

Wie is wie?



Anneke Taylor
coördinator



Theo van Beusekom
penningmeester



Marijke van Ark
lid activiteiten
team



Alex Blaauwer
Vrijwilliger
adviseur
communicatie

Parkinson Café

Purmerend (Waterland)

Rondvraag





Slaapproblemen

Koen Gilissen
Parkinsonverpleegkundige

Inhoud

- slapen wat is dat
- verstoorde slaap
- oorzaken
- diagnose
- oplossingen
- overdag
- samenvatting

Wat is slaap?

- slaap is gewoon
- lichamelijke rust en laag bewustzijn
- 30% van ons leven slapen we
- 7 á 8 uur per nacht
- biologische klok
- herstellende functie (o.a. celdeling, afweer)
- hersenen net zo actief als overdag

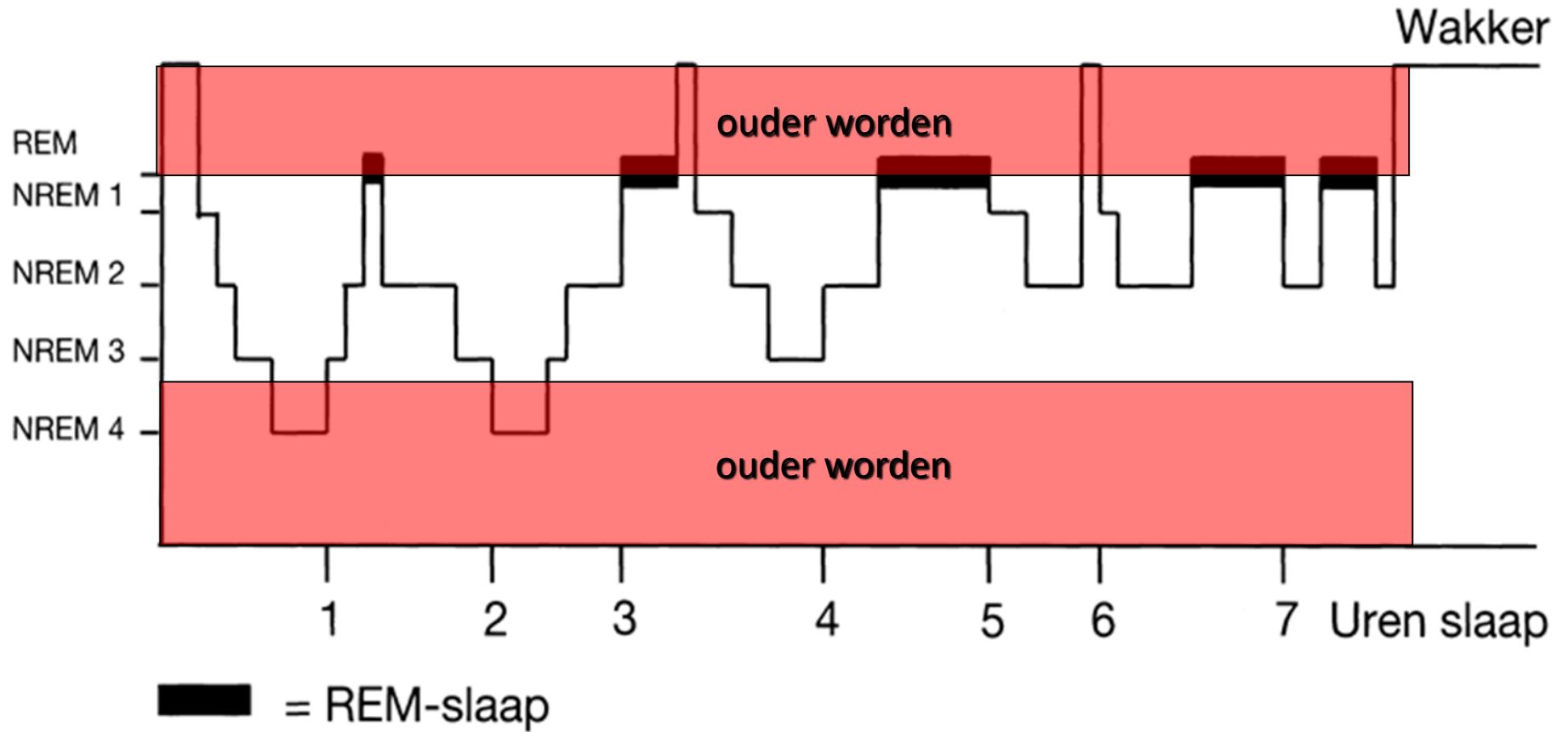


■ = REM-slaap

•Slaapcyclus: de vier opeenvolgende slaapstadia en de REM-slaap noemen we een slaapcyclus. In één nacht worden minstens vier van dergelijke cycli doorlopen. Alleen bij een normale opbouw hiervan kunnen lichaam en geest zich tijdens de slaap herstellen.

Slaap en Ouder worden

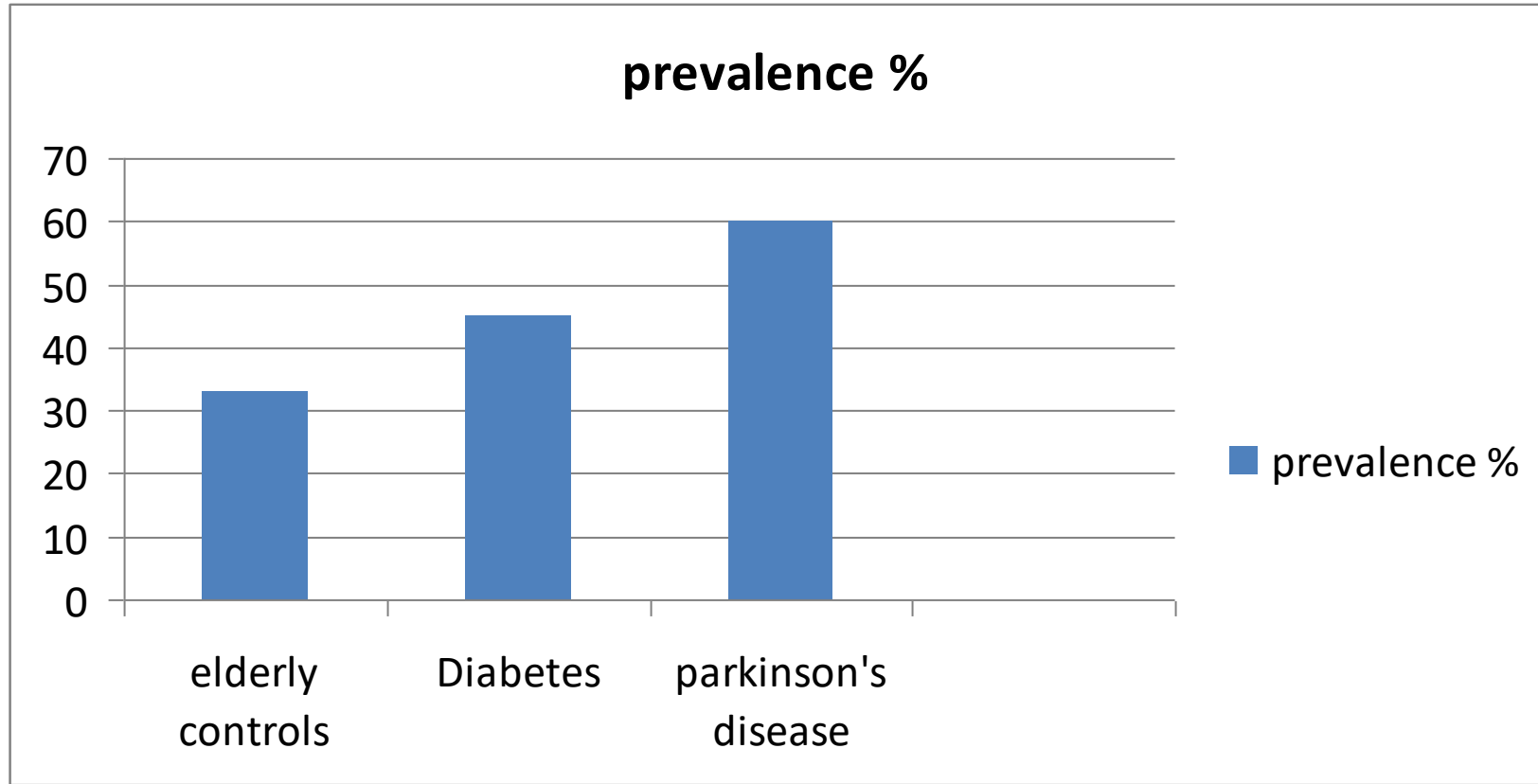
- Bij het ouder worden neemt de totale diepe slaap en REM-slaap af, de slaap wordt oppervlakkig hierdoor ben je vaker wakker. De totale slaapduur neemt soms af. Een middagdutje gaat vaak ten koste van de nachtrust.



Wie slaapt er slecht ?

- 60-80% van de mensen met de zvp

slaapstoornissen



verstoorde slaap

- slaap als je wakker wilt zijn
- wakker zijn als je wilt slapen
- nachtelijke klachten

- vaak vroeg in de ziekte
- bijna iedereen?? (40-90%)
- vele oorzaken

verstoorde slaap – oorzaken?

- slaapfragmentatie
 - door ziekte zelf
- REM-slaapproblemen
- parkinson symptomen
- autonome stoornissen
 - plassen –zweten-warm/koud
- hallucinaties
- depressie
- slaap-apneu (OSAS)
- medicatie
 - agonisten, l-dopa (Sifrol/Requip-Sinemet/Madopar)
 - Beta-blokkers
 - alcohol

verstoorde slaap – oorzaken?

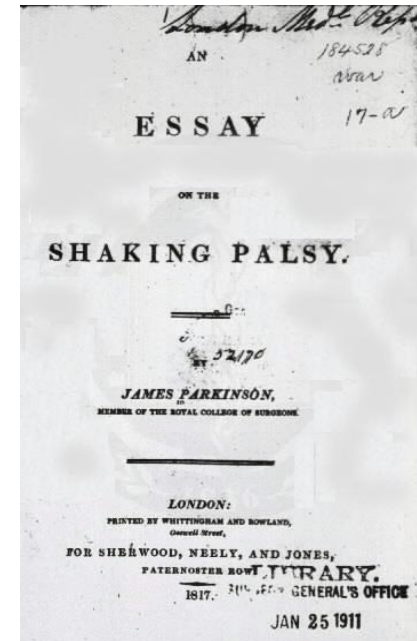
- verschuiving dag/nachtritme
- onderbrokenslaap, licht slapen
- angstig dromen of nachtmerries
- niet kunnen draaien
- desoriëntatie

door ziekte zelf

- celdood van dopamine producerende cellen veroorzaakt verandering in slaap-waakpatroon
- hoe langer de ZvP des te meer slaapproblemen

James Parkinson

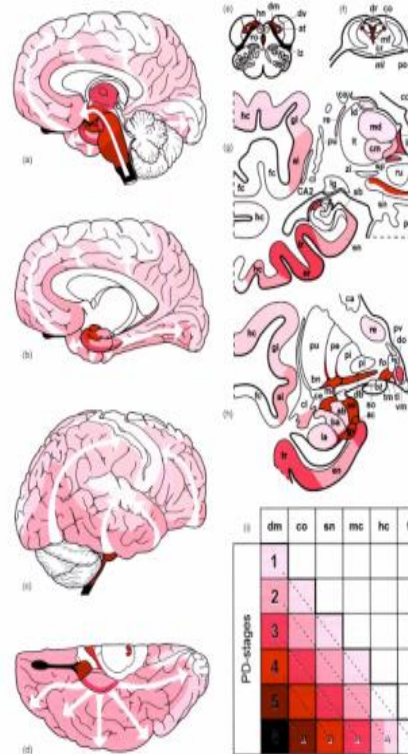
- “In this stage, the sleep becomes much disturbed. The tremulous motion of the limbs.....” etc
- James Parkinson, An Essay on the Shaking Palsy (1887)



Door de ziekte zelf

Braak stadium	Depositie Lewy lichaampjes
1	dorsal motor nucleus n. vagal anterior olfactorius structuren
2	lower raphe locus coeruleus
3	substantia nigra amygdala nucleus basalis of Meynert
4	temporale mesocortex
5	temporale neocortex sensore associatie+premotor gebieden
6	neocortex; primaire sensore en motore gebieden

Progression of PD-related intraneuronal pathology



motorische symptomen

- tremor
- bewegingsarmoede/traagheid
- stijfheid (draaien in bed)
- pijnlijke kramp/dystonie
- overbeweeglijkheid
- rusteloze benen
- schokken

autonome problemen

- vaak plassen
 - detrusor problematiek
 - blaasontsteking
 - prostatisme
 - hesitatie bij plassen
- veel zweten
 - soms medicatie
 - soms 'wearing off'
 - meestal ziekte zelf
- bloeddruk verhoging 's nachts
 - verlaging overdag

OSAS (obstructief slaap apneu syndroom)

- overgewicht (?)
- snurken
- slaap-apneu (ademhaling stopt even)
- lijkt meer voor te komen dan we denken
 - mogelijk omdat er lang in één houding wordt gelegen

Normaal



Apnoe



CPAP



REM-slaapstoornis vaak als 1^e symptoom bij de ZvP

Studie	N patienten	RBD vooraf gaand aan neurologische aandoening (%)	Latentie RBD tot 1 ^{ste} symptoom
Primary RBD Schenk 1996	29	38	Gem 3.7 jaar
LBD Ferman 1999	31	77	Gem 9 jaar
MSA Plazzi 1997	27	44	1-19 jaar
PD Olson 2000	25	52	1-30 jaar

REM-slaap stoornis

- Complex of agressief gedrag
- 2de deel van de nacht
- Uitleven van dromen of dromen van het gedrag
- •2 - 4 x per week
- Slaap stoornis bij partner

medicatie-impulscontrole

- kicken' (gokken, eten, kopen, sex)
- niet kunnen stoppen (wassen, tellen, opruimen)
- steeds herhalen
- 'punding'
- **onrustig slapen**



depressieve klachten

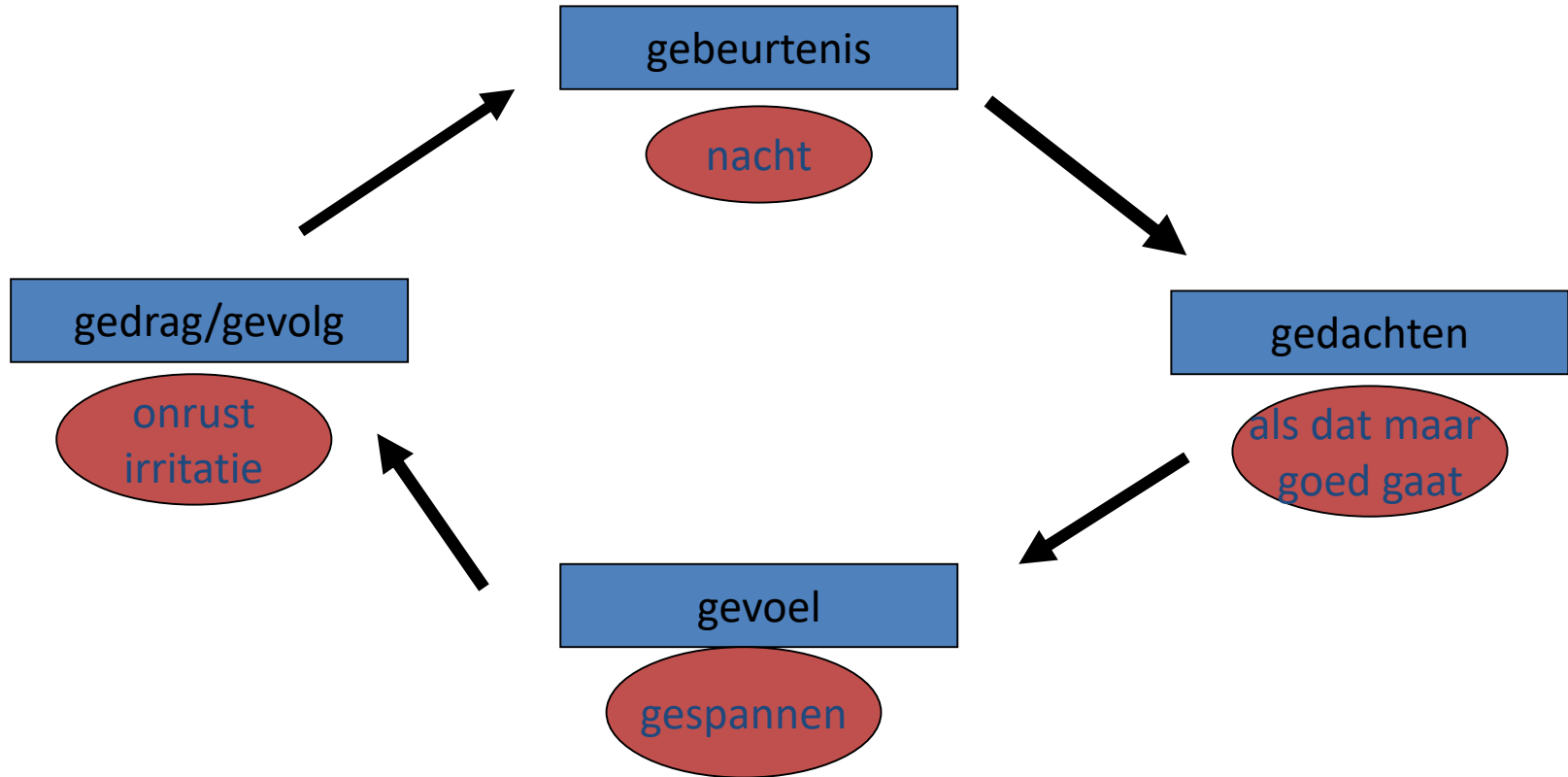
- 50%-80%
- verlies van levenslust
- het hoeft allemaal niet
- meer zo
- **slaapproblemen**



hallucinaties

- meestal avond en nacht
- bij inslapen hypnagoge hallucinaties
- vaak verkeerde interpretatie werkelijkheid
- soms door medicatie veroorzaakt
- soms door de ziekte zelf
- relatie met duur van de ziekte

vicieuze (stress) cirkel (de 4 G's)



Behandeling– oplossingen?

- Nachtelijke 'off' CR/disper/modutab/pompje
- l-dopa/agonist minder
- Depressie anti depressivum
- Plassen hulpmiddelen/pil
- REM-slaap clonazepam/geen SSRI
- Rusteloze benen roken/alc/ijzer/agonist
- OSAS CPAP/(afvallen)/kussen
- Slaapfragmenten slaaphygiëne
- Medicatie mirtazapine ?

verstoorde slaap – oplossingen?

- Ergotherapie voor
 - aanpassingen bij bed (touwladder, pakpaal, papegaai, “Betty”)
 - advies in- uitbed, draaien in bed
- satijnen/zijden lakens
- draaimatje
- po-stoel, urinaal, uri-tip
- masseer pijnlijke kuiten

andere tips

- slaaphygiëne wel
- cafeïne niet
- alcohol niet
- slaapmedicatie soms
- ontspanningsoefeningen wel

slaaphygiëne

- beperk de tijd in bed vooral overdag
- vast ritueel en tijdstip slapen
- denk aan leuke dingen/bouw de dag af
- ga niet lezen of TV kijken in bed
- **maximaal één dutje** overdag
- donkere koele rustige slaapkamer
- indien wakker eruit
- draai de wekker om

slaperig overdag

- Abnormaal slaap-waak controle als onderdeel van de ZvP tgv lesies die het thalamocorticale arousal systeem aantast
 - Narcolepsy fenotype
 - RBD
- Slechte Slaapkwaliteit
 - Akinesie
 - Nycturie
 - PLMS
 - OSAS
- Oudere leeftijd
- Anti-parkinson medicatie
 - Dopaminergica
 - Levo-dopa
 - etc

Slaapaanvallen (SA)

- Acute/plotselinge niet onderdrukbare slaapaanval die niet aangekondigd wordt met een voorafgaand gevoel van moeheid of slaperigheid
- Kan tijdens volledige actieve waak stadium abrupt ontstaan
 - eten/drinken
 - rijden (!)
 - schrijven
- SA zonder waarschuwings signalen zonder anamnese van dagelijkse moeheid/slaperigheid
 - Is patiënt niet bewust van zijn slaperigheid (onderwaardering?)
 - Is patiënt zijn waarschuwingssignalen vergeten tgv cognitieve stoornissen

slaapaanvallen

- Moeilijk te achterhalen:
- Met behulp van slaap vragenlijsten blijkt een forse onderschatting tov objectieve metingen
- 38% ervaart geen dutje als ze wel objectief geslapen hebben
- (onafhankelijk van leeftijd, geslacht en mate van invaliditeit en cognitief functioneren)

Oorzaak slaapaanvallen

- Alle dopamine-agonisten en soms met levo-dopa
- Autonoom falen
- Lange ziekte duur

Oorzaak slaapaanvallen

- Hypersomnie
- +/- kataplexie (+: verlaagd hypocretine)
- Hypnagoge hallucinaties
- Slaap paralyse

- Maar er is meer:
 - Slaap fragmentatie
 - Geheugen klachten/obesitas/ metabole stoornissen

samenvattend

- slaapproblemen komen heel veel voor
- vermoeidheid overdag komt veel voor
- vaak symptoom van de ziekte zelf
- soms andere oorzaak
- goede analyse en diagnose belangrijk
- behandeling moeizaam
- partner ook 'slachtoffer'





Bedankt en tot ziens