



Parkinsoncafe 14 januari 2026

Slaap, Slaapstoornissen en Parkinson

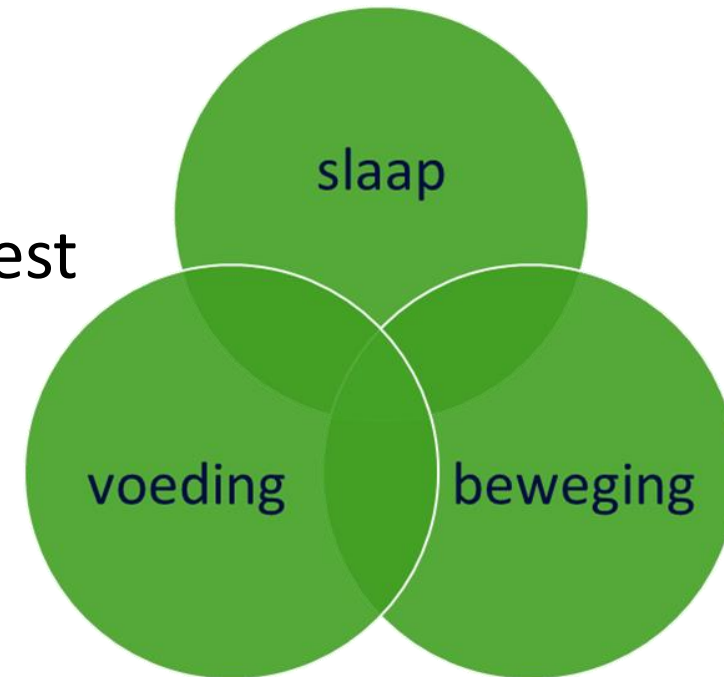
Irene Miedema
Neuroloog, Somnoloog

Inhoud

- Wat is slaap
- Slaapstoornissen
- Algemene slaapadviezen

Wat is slaap?

- Periode van inactiviteit en afwezigheid van het bewustzijn
- Omkeerbaar
- Comfortabel
- Essentieel voor herstel van lichaam en geest
- Een eerste levensbehoefte

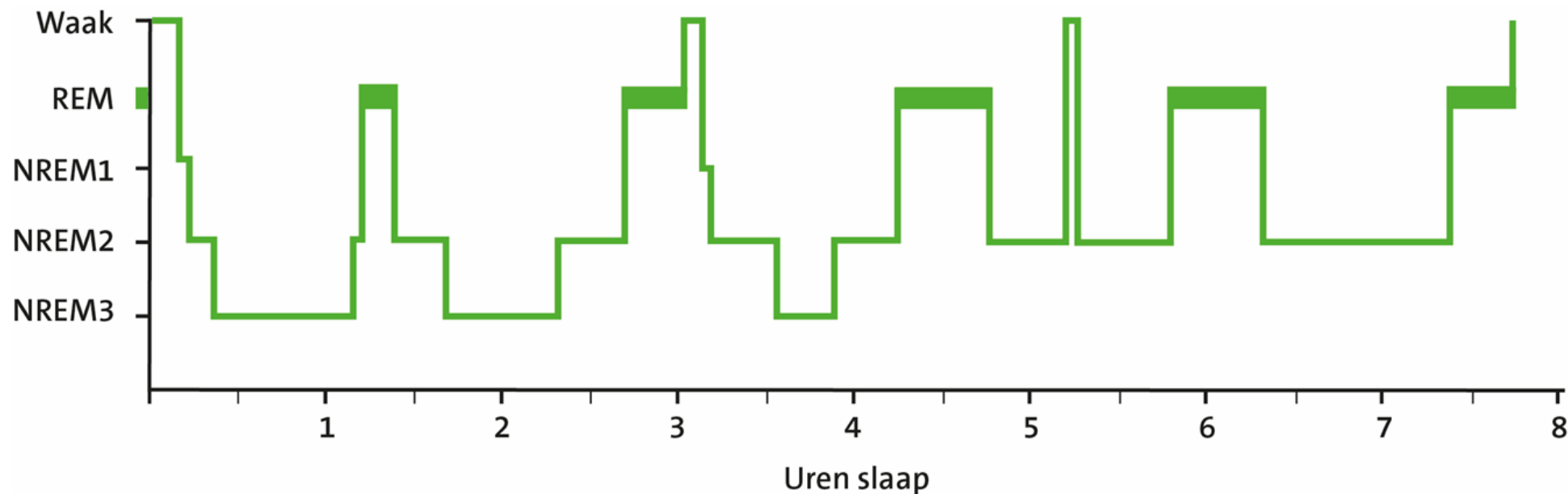


Wat is slaap?

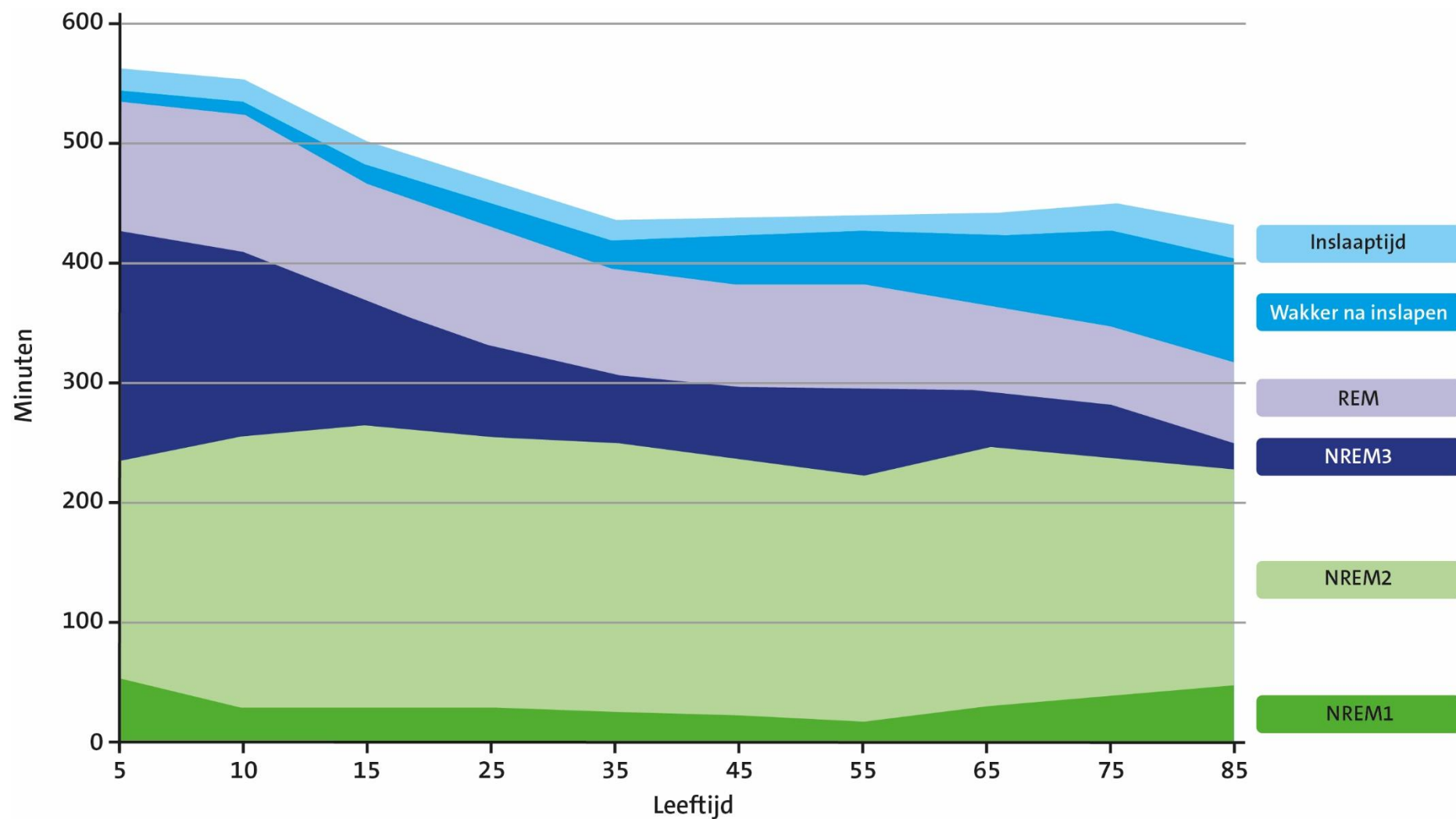
- Lichamelijk herstel:
 - Spieren ontspannen en herstellen
 - Nieuwe cellen en afweerstoffen worden aangemaakt
- Mentaal herstel:
 - Emoties verwerken en informatie opslaan in geheugen

Slaapfasen

- Slaap vindt plaats in cycli (90 min)
- In elke cyclus meerdere slaapfasen
 - Lichte slaap (NREM1 en 2)
 - Diepe slaap: vooral lichamelijk herstel (NREM3)
 - REM slaap: vooral geestelijk herstel

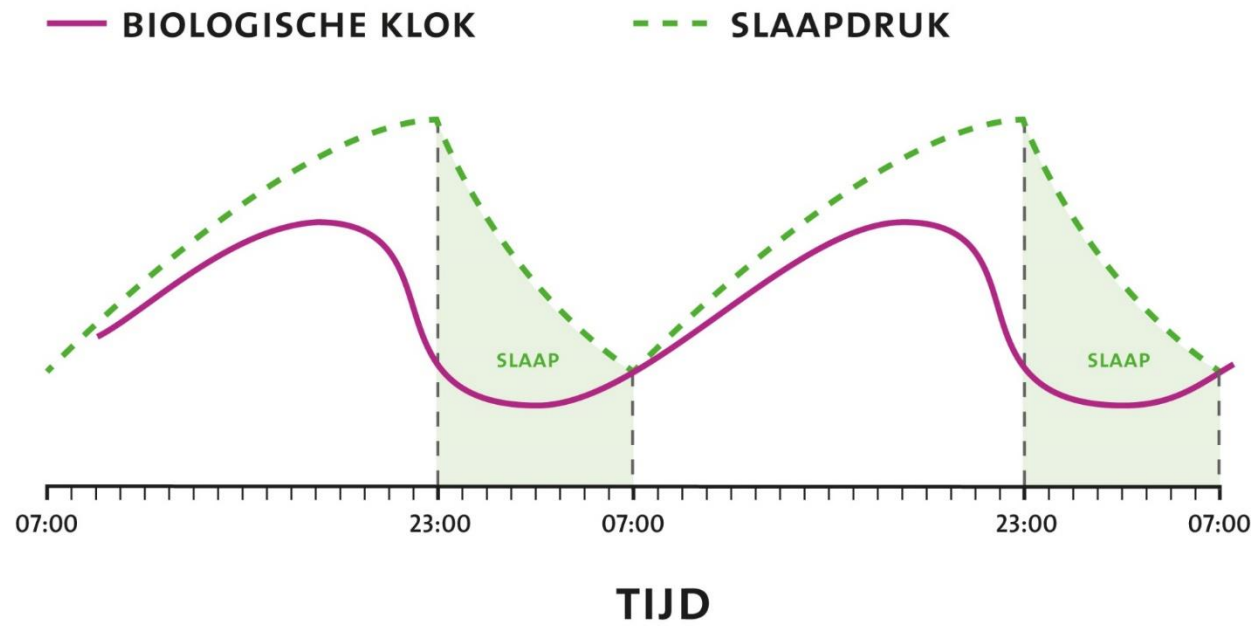


Slaap en leeftijd



Slaapregulatie

- Biologische klok:
 - Dag-nacht ritme
- Slaapdruk:
 - Neiging tot inslapen
 - Afhankelijk van activiteit overdag en dutjes overdag



Klachten van invloed op slaap bij Parkinson

- Overmatig bewegen
 - Nachtelijke stijfheid
 - Nachtelijk plassen
 - Trillen
 - Hallucinaties
-
- 30% heeft last van overmatige slaperigheid

Slaapstoornissen



Hypersomnie



Circadiane
ritmestoornissen



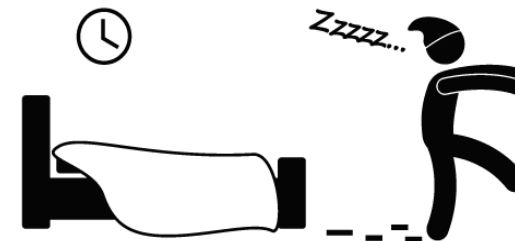
Slaapgerelateerde
ademhalingsstoornissen



Slaapgerelateerde
bewegingsstoornissen



Insomnie



Parasomnie

Hypersomnolentie

- Slaapaanvallen of verhoogde behoefte
- Kan als symptoom ook andere oorzaak hebben
 - Bijvoorbeeld bij slaapapneu, bijwerking medicatie etc.
 - Ook bij verder gaande Parkinson vaak voorkomend
- Overmatige slaperigheid (volgens criteria)
 - Narcolepsie
 - Idiopathische hypersomnolentie
 - Te weinig nachtslaap



Hypersomnolentie

Biologische klok stoornissen

- Slaapritme stoornis: ritme klopt niet met 'norm'
 - Vervroegde biologische klok stoornis
 - Verlate biologische klok stoornis
 - Jet-lag stoornis
 - Non-24 uur biologische klok stoornis
- Melatoninestoornis
 - Evt melatonine tablet of lichttherapie
- Niet bekend of dit anders is bij Parkinson patiënten



Slaapgerelateerde bewegingsstoornis

- Onrustige bewegingen in de nacht/drang om te bewegen
 - Rusteloze benen syndroom (RLS)
 - Periodieke beenbewegingen tijdens de slaap (PLMD)
 - Bruxisme (knarsen)
- RLS vaak voorkomend bij Parkinson!
 - Ook stoornis in dopamine als oorzaak
 - Behandeling is ook met dopamine medicatie
- Kan ook weer samen voorkomen met bijvoorbeeld slaapapneu



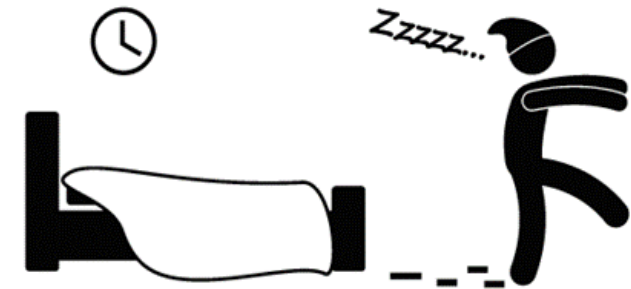
Insomnie

- Veel voorkomend: 8-10% van de bevolking
 - Bij Parkinson 40-80%!
 - Stijfheid
 - Nachtelijk plassen
 - Tremor als dominant verschijnsel: betere slaap
- Moeite met in- en/of doorslapen leidend tot klachten overdag



Parasomnie

- Abnormaal gedrag tijdens de slaap
 - Slaapwandelen
 - Praten in de slaap
 - Pavor nocturnus (nachtangst op kinderleeftijd)
 - Nachtmerriestoornis
 - REM-slaap gedragsstoornis
- Komt vaker voor bij slechte nachtrust



Rem-slaap gedragsstoornis (RBD)

- 15-60% van de Parkinson patiënten
- Vaak al tot 10-tallen jaren voor diagnose Parkinson verschijnselen
- Dromen uitbeelden: slaan, schoppen, schreeuwen etc
 - Partner vaak meer last dan patiënt, die slaapt gewoon
- Behandeling
 - Zorgen voor veilige omgeving
 - Zorgen voor goed mogelijke nachtrust
 - Vermijden overmatig cafeïne
 - Evt medicatie starten

Slaap gerelateerde ademhalingsstoornis

- Stoornis in de normale ademhaling tijdens de nacht met herhaaldelijk voorkomen van obstructie of gedeelte afsluiting van de hogere luchtweg
- Slaapapneusyndroom bij klachten overdag
 - Centraal
 - Obstructief
- Obesitas hypoventilatie syndroom (OHS)



Slaap gerelateerde ademhalingsstoornis

- Veel voorkomende symptomen
 - Overdag:
 - moeheid, slaperigheid, concentratieproblemen, prikkelbaarheid
 - 's Nachts:
 - snurken, ademstops, benauwd/gevoel te stikken, vaak plassen, wakker worden
 - Andere klachten:
 - (ochtend)hoofdpijn, geheugenklachten
- Grotendeels aspecifieke klachten overdag
- Mannen vaker aangedaan dan vrouwen
- Geschat op 2-3% van de bevolking
 - Bij Parkinson komt het veel vaker voor!

Slaap gerelateerde ademhalingsstoornis

- Andere mogelijke gevolgen/symptomen
 - Verhoogde bloeddruk, verhoogd risico op hart- en vaatpro
- Behandeling:
 - Slaap-positie trainer
 - MRA
 - CPAP



Samenvattend

- Slaapproblemen komen veel voor in de populatie
 - Bij Parkinson patienten in verhouding nog vaker
- Er kan veel overlap spelen, waardoor diagnose en behandeling niet altijd makkelijk is
- Maar bespreek ook uw slaap in consult met uw neuroloog!



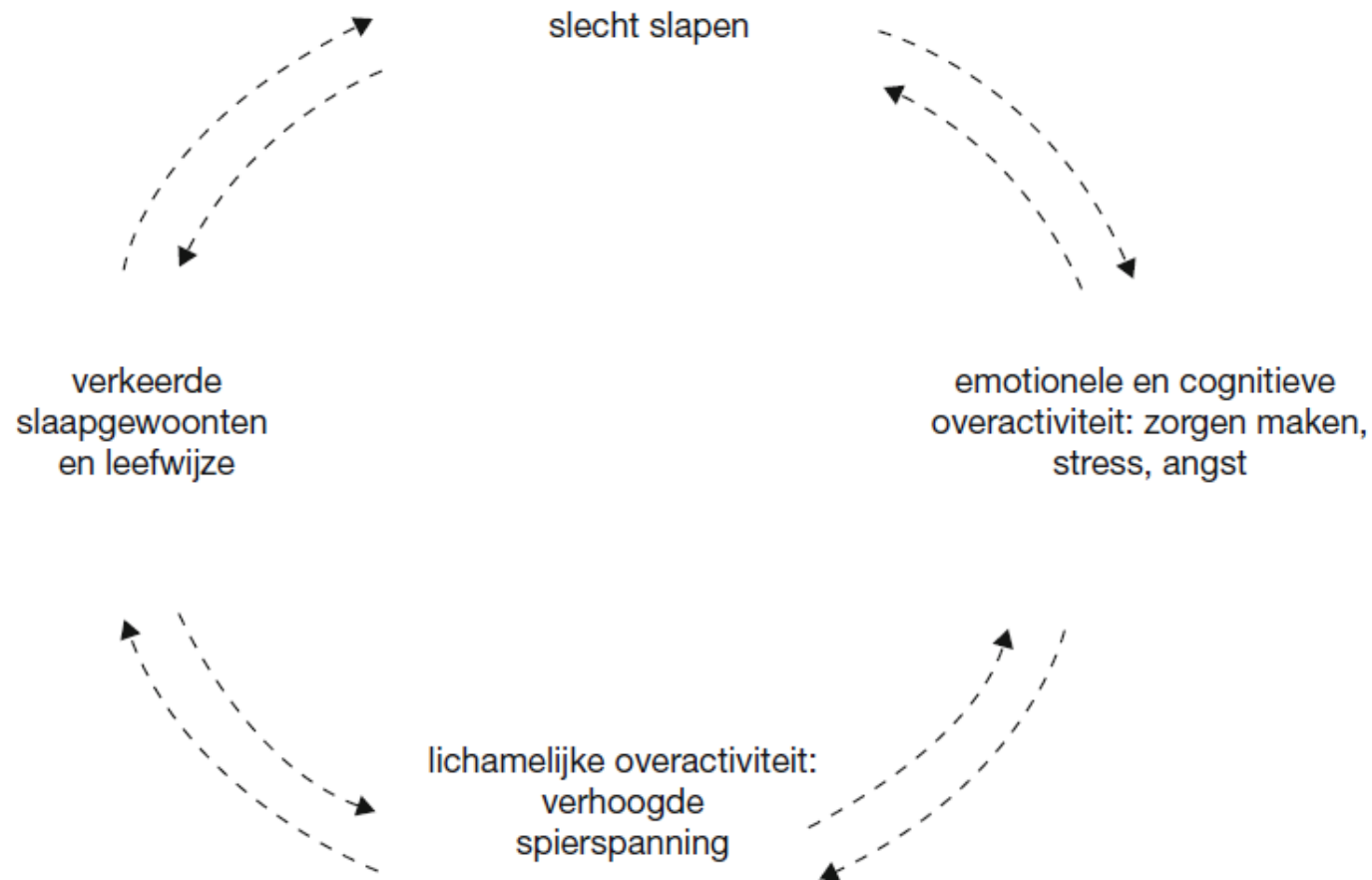


Het ziekenhuis voor voeding,
bewegen en slaap

Slaapadviezen

- Algemene adviezen voor betere slaap
 - Niet specifiek voor elke slaapstoornis, maar overkoepelend
- Soms echt specifieke behandeling noodzakelijk

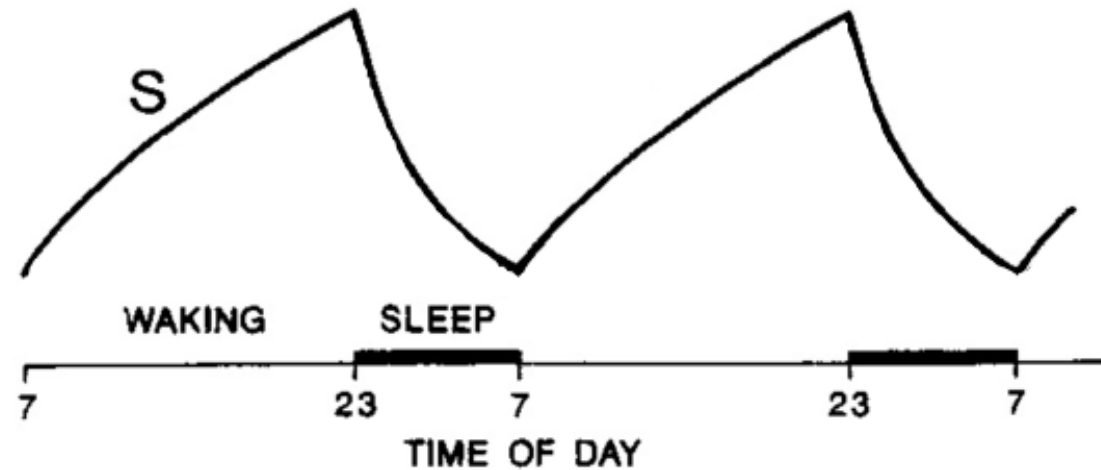
Model langdurige slapeloosheid



Het slaap-waak ritme

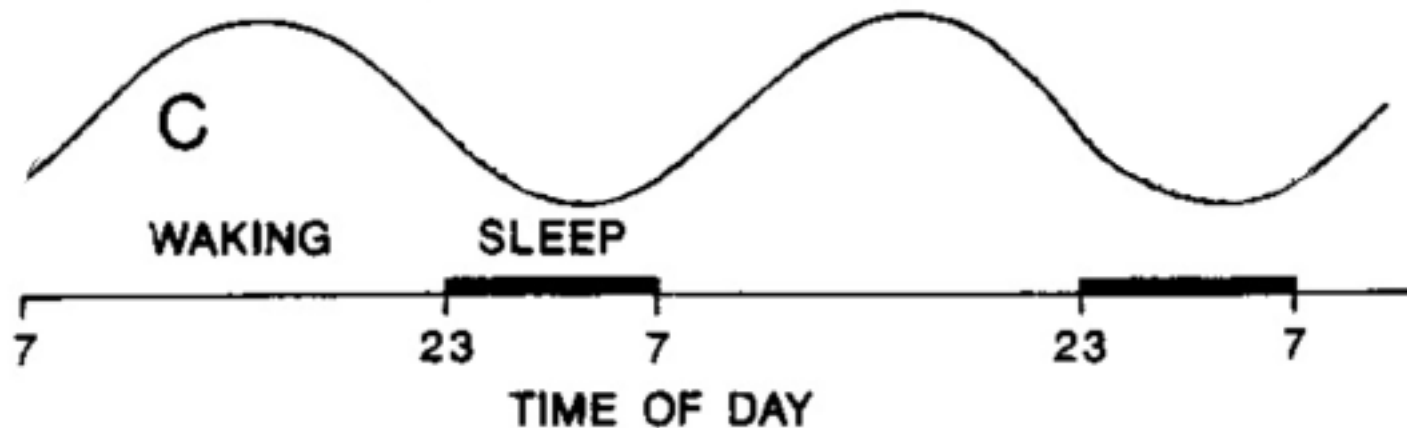
Slaapdruk

1. Overdag toename van “slaapschuld”
2. ‘s nachts afname van slaap schuld

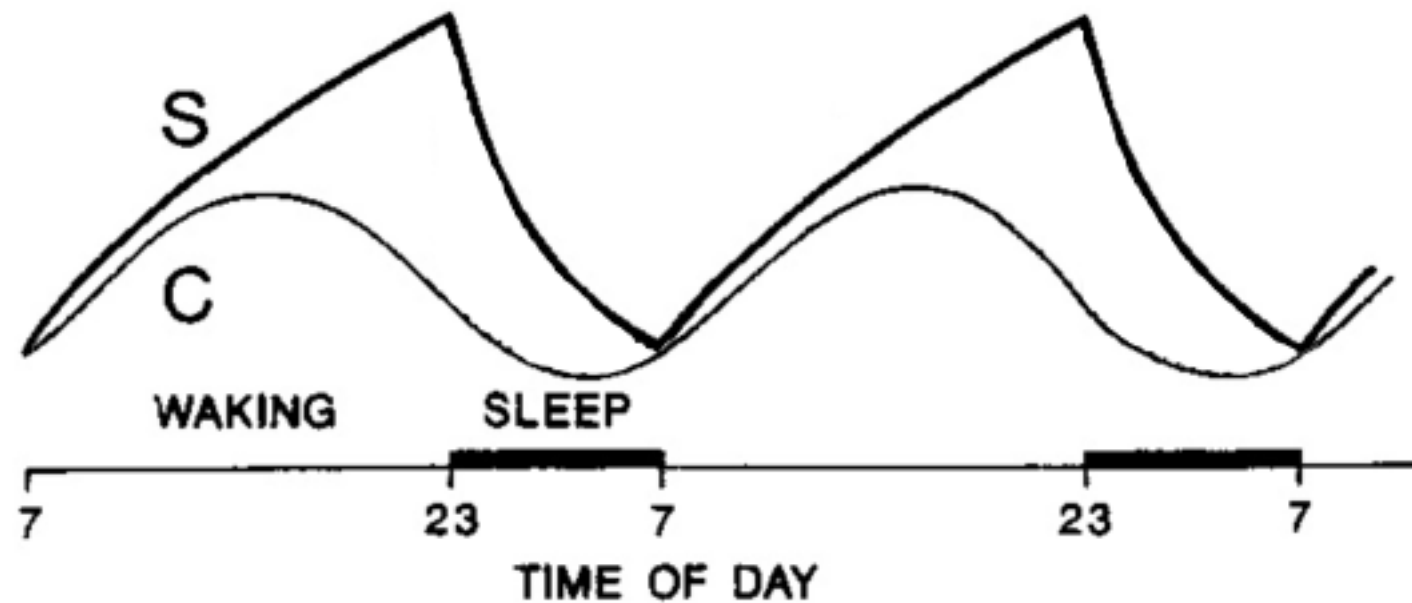


Circadiane ritmiek (biologische klok)

1. Slaperigheid neemt 's morgens af
2. Slaperigheid neemt 'in de avond en in de eerste helft van de nacht toe.



Slaapopbouw en Circadiane ritmiek (biologische klok)



Wat kun je doen voor betere slaap opbouw?

Met betrekking tot opbouw slaapdruk

1. Lichamelijke inspanning: bewegen
2. Geestelijk actief blijven

Met betrekking tot biologische klok

1. Lichamelijke inspanning: bewegen: *op het juiste moment*
2. Geestelijk actief blijven *op het juiste moment*

Slaap-waak ritme in overeenstemming met de eigen biologische klok (avond of nachtmens)

Slaapadviezen - gedrag

- Houd regelmatige bedtijden aan, ook in het weekend!
- Beperk de tijd in bed tot maximaal 8 uur
- Bewaar het bed op te slapen en sta na 20-30 minuten op als de slaap niet komt. Ga iets saais doen dat ontspant. Ga na uiterlijk 20-30 minuten weer terug naar bed.
- In de nacht niet op de klok kijken
- Liever geen dutjes overdag, als dan een powernap (maximaal 30 minuten tussen 13-15)
- Neem tijd om te ontspannen gedurende de dag
- Neem tijd om de dag af te bouwen voor het slapen
- Sporten: 4-6 uur voor bedtijd
- Warm bad/douche: 1-2 uur voor bedtijd
- Ademhalings- of ontspanningsoefeningen

WAT NIET TE DOEN NA 20.00 UUR



Wat wel te doen







Bedankt voor uw aandacht