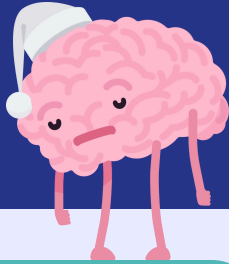


REM-SLAAP GEDRAGSSTOORNIS BIJ PARKINSON → RBD

Er wordt
geschat dat
30-50% van de
mensen met
Parkinson RBD
heeft



HOE KOM JE ERACHTER DAT JE RBD HEBT?

RBD is het fysiek uitleven van dromen tijdens de droomslaap. Symptomen kunnen zijn:

- ➔ Geluiden (praten, lachen of schreeuwen) en bewegingen maken die overeenkomen met je dromen
- ➔ Onverklaarbare verwondingen of blauwe plekken
- ➔ Een partner die wakker wordt van de onrust 's nachts*

*Dit kan ook gerelateerd zijn aan andere slaapstoornissen bij Parkinson

Hoe deze
kenmerken tot
uiting komen
varieert per
persoon

HOE KAN JE OMGAAN MET RBD?

Praten over ervaringen met RBD:

- Met je naasten
- Met lotgenoten



Aanpassingen in de slaapkamer:

- Extra kussens in bed
- Scherpe voorwerpen weghalen
- Bedden uit elkaar schuiven
- Aparte slaapkamers



Aanpassingen in de leefstijl:

- Stressreductie
- Slaaphygiëne



Medicatie:

- Overleg hierover met je behandelend arts



WIE KAN MIJ VERDER HELPEN?



Neuroloog



Parkinson-
verpleegkundige



Slaapspecialist

De diagnose RBD
wordt gesteld door
middel van een
polysomnografie
(slaaponderzoek)

IMPACT VAN RBD OP MENSEN MET PARKINSON

Deze bevindingen zijn gebaseerd op ons eigen onderzoek en inzichten

RBD kan directe gevolgen hebben voor het **dagelijkse functioneren** van mensen met de ziekte van Parkinson. Denk bijvoorbeeld aan de **angst** die kan ontstaan voor het verwonden van jezelf of je partner, **schuldgevoelens** en de verhoogde **vermoeidheid** en verminderde **mentale veerkracht** door onderbroken nachten. Daarnaast vormt RBD vaak een combinatie met andere **non-motorische symptomen** van Parkinson, wat het dagelijks leven verder kan belemmeren.

RBD kan gepaard gaan met gevoelens van **schaamte**. Dit kan ervoor zorgen dat er niet op tijd hulp gezocht wordt voor problemen die door RBD ontstaan. Zorgverleners kunnen echter goed helpen om **praktische oplossingen** te vinden. Ook bedenken mensen met RBD en hun partners vaak zelf **creatieve strategieën** om met de uitdagingen van RBD om te gaan.

Ongeveer 1 op de 3 mensen met Parkinson en naasten ervaren een effect van RBD op hun relatie

IMPACT VAN RBD OP PARTNERS

De impact van RBD is mogelijk zelfs groter op partners dan op mensen met RBD. Partners kunnen lang **wakker liggen** uit angst voor agressie of verwondingen. Ook kan het lastig zijn om de persoon waar je van houdt **niet te herkennen** in agressieve dromen. Bovendien kan de **prikkelbaarheid** in de relatie toenemen en wordt de **zorglast** na een slechte nacht zwaarder ervaren.

Partners **bagatelliseren** vaak hun eigen problemen met RBD, maar nemen de persoon met RBD **niets kwalijk** omdat RBD deel van het ziekteproces van Parkinson is en dit niets te maken heeft met wie de persoon met RBD is.

MEER INFO

Lees **[hier](#)** meer over ons onderzoek naar RBD

