



# Non-REM parasomnie

## Ongewoon gedrag tijdens de slaap

Non-REM parasomnie is een slaapstoornis waarbij iemand ongebruikelijke gedragingen heeft tijdens de slaap. Voorbeelden zijn slaapwandelen, praten in de slaap of onbewust eten in de nacht. Het duurt meestal maar kort, variërend van seconden tot minuten. De term non-REM verwijst naar de slaapfase waarin deze gedragingen voorkomen; meestal gebeurt dit in de 'diepe slaap'.

Non-REM parasomnieën zijn in principe onschuldige verschijnselen. Hoewel het er voor de omgeving verontrustend uit kan zien, is de persoon zelf zich niet bewust van het nachtelijk gedrag. Na afloop heeft de persoon er geen of weinig herinneringen aan. Toch kan deze aandoening hinderlijk zijn, zowel voor uzelf, als voor uw omgeving. U kunt zich bijvoorbeeld minder uitgerust voelen bij het wakker worden. Soms kunnen de gedragingen leiden tot verwondingen of misschien roept het angst of schaamte bij u op. Met de juiste aanpak zijn de klachten vaak te verminderen.

De verschijnselen van non-REM parasomnieën beginnen meestal in de kindertijd. Het komt bij kinderen vrij vaak voor. In de meeste gevallen verdwijnen de nachtelijke gedragingen vanzelf. Bij een klein percentage van de volwassenen kunnen de verschijnselen aanhouden of opnieuw terugkomen.

## Welke non-REM parasomnieën zijn er?

Non-REM parasomnieën komen voor op verschillende manieren:

### Slaapwandelen (somnambulisme)

Iemand kan slaapwandelen door het huis gaan en in staat zijn tot diverse activiteiten, zoals planten water geven of zich aankleden. Vaak zijn de ogen open, dus het kan voor de omgeving lijken alsof de persoon wakker is.

### Verwarde ontwakingen (confusional arousal)

Iemand gaat plotseling rechtop in bed zitten en verward of gedesoriënteerd rondkijken. Dit gebeurt tijdens of na het ontwaken uit diepe slaap. Vaak reageert de persoon traag of niet wanneer diegene aangesproken wordt.

### Pavor nocturnus (night terror)

Het lijkt alsof iemand vanuit de slaap plotseling angstig en in paniek is. Dit gaat gepaard met schreeuwen, gillen, felle bewegingen, zweten, en/of hartkloppingen. De persoon lijkt wakker, maar is niet aanspreekbaar en vaak ontroostbaar.

### Slaapgerelateerde eetstoornis

Slaapwandelen in combinatie met eetgedrag, waar iemand later geen of nauwelijks herinnering aan heeft. Hierbij kan ook ongewoon eetgedrag voorkomen (bijvoorbeeld een pot pindakaas uitlepelen). Of de persoon eet ongebruikelijke, oneetbare dingen.

### Sexsomnia

Iemand voert ongepaste seksuele handelingen uit tijdens de slaap. Diegene heeft daar zelf later geen herinnering aan.

## Oorzaken

Non-REM parasomnieën kunnen gezien worden als onvolledige ontwakingen tijdens de diepe slaap. Bepaalde delen van de hersenen worden wakker terwijl andere delen, zoals het geheugen en het bewustzijn, nog in slaap verkeren. Hierdoor kunt u handelingen uitvoeren zonder dat u zich hiervan bewust bent.

### De kans op non-REM parasomnieën neemt toe wanneer de slaap wordt verstoord.

Factoren die deze gedragingen kunnen uitlokken zijn onder andere:

- spanning, stress of angst
- slaaptekort of onregelmatige bedtijden
- ongezonde slaapgewoonten
- gebruik van alcohol of drugs
- gebruik van bepaalde medicijnen
- erfelijkheid. Sommige mensen hebben meer aanleg om non-REM parasomnie te ontwikkelen.
- omgevingsfactoren die de slaap verstoren, zoals geluiden van de straat, van partner, of huisdier.
- slapen in een vreemde omgeving
- verstoringen van de slaap door een andere slaapprobleem, bijvoorbeeld slaap apneu.

## Wat kunt u eraan doen?

De behandeling van non-REM parasomnie is erop gericht om de frequentie en intensiteit van de nachtelijke gedragingen te verminderen. Er zijn verschillende dingen die u zelf kunt doen.

### 1. Slaapgewoonten verbeteren

Het is belangrijk om regelmatige bedtijden aan te houden. Probeer elke avond rond hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en op te staan, ook in het weekend. Dit helpt uw lichaam om een stabiel slaapritme te houden. Vermijd slaaptekort, want te weinig slaap kan de symptomen verergeren. Zorg ervoor dat het bed comfortabel is en dat de kamer rustig en donker is. Vermijd schermen zoals telefoon of tv voor het slapen, omdat deze het inslapen kunnen belemmeren.

### 2. Stressvermindering

Stress en spanning kunnen parasomnieën verergeren. Het is daarom belangrijk om ontspanning te zoeken, bijvoorbeeld door meditatie, ademhalingsoefeningen of een rustig avondritueel in te voeren. Vermijd spannende films of spannende activiteiten vlak voor het slapen.

### 3. Veilige slaapomgeving

Zorg ervoor dat uw slaapkamer veilig is om verwondingen te voorkomen. Verwijder obstakels die u kunt raken tijdens het slaapwandelen en vergrendel ramen of deuren.

### 4. Gezonde leefstijl

Zorg voor voldoende beweging, maar vermijd in de avond intensieve fysieke activiteiten. Regelmatig wandelen of lichte bewegingen kunnen bijdragen aan een betere nachtrust. Daarnaast is een gezond dieet belangrijk voor een goede slaap.

### 5. Houd een slaapdagboek bij

Noteer wanneer u nachtelijke gedragingen heeft gehad en kijk of er patronen zijn. Dit helpt u en uw behandelaar om beter te begrijpen wat de oorzaak is.

### 6. Vraag steun van anderen

Laat familieleden of huisgenoten weten hoe zij het beste kunnen reageren als zij tijdens uw slaap ongewoon gedrag opmerken. Het advies aan hen is om u niet wakker te maken. Bespreek hoe ze u veilig terug naar bed kunnen begeleiden zonder u wakker te maken.

### 7. Psychologische begeleiding

Bij stress of angstklachten kan begeleiding van een psycholoog nuttig zijn. Deze kan u helpen met het aanleren van technieken om beter met uw klachten om te gaan, wat kan leiden tot minder parasomnieën.

### 8. Medicatie

In sommige gevallen kan medicatie worden voorgeschreven, vooral als andere behandelingen niet voldoende helpen. Dit is meestal een laatste optie die uw behandelaar met u zal bespreken.

## Meer weten?



Heeft u vragen? Neem dan [contact](#) op met het secretariaat van uw polikliniek. Kijk op [sein.nl](#) voor de contactgegevens.



[sein.nl](#)  
[Facebook](#)  
[LinkedIn](#)  
[Instagram](#)