



SEIN

Expertisecentrum voor epilepsie
en slaapgeneeskunde



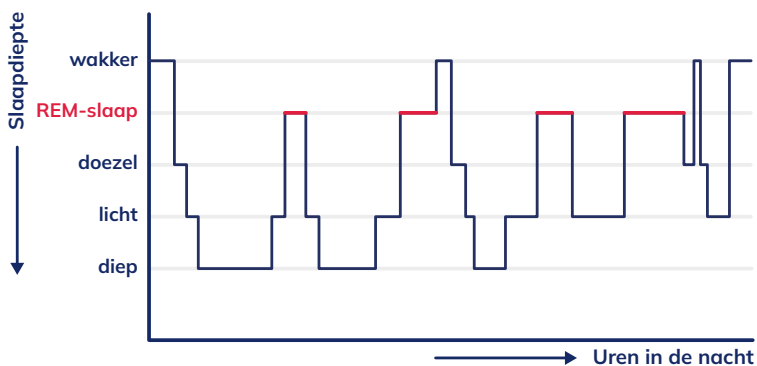
REM-slaapgedragsstoornis

REM-sleep behavior disorder (RBD)

Bij een REM-slaapgedragsstoornis worden dromen uitgevoerd met bewegingen en geluiden. Lees hier meer over in de folder.

Tijdens de slaap wisselen verschillende slaapfasen elkaar af. De REM-slaap is de fase waarin levendig wordt gedroomd en de spieren normaal gesproken verlamd zijn. Bij mensen met een REM-slaapgedragsstoornis ontbreekt deze spierverlamming. Dit leidt tot het lichamelijk uitvoeren van dromen. REM-slaapgedragsstoornis is vaak gerelateerd aan andere medische aandoeningen.

Figuur: Verschillende slaapfasen



Toelichting verschillende slaapfasen

Onze slaap bestaat uit verschillende fasen, globaal onderverdeeld in non-REM slaap en REM-slaap. Non-REM slaap bestaat uit doezelen, lichte slaap en diepe slaap. REM staat voor 'Rapid Eye Movements' en verwijst naar de snelle oogbewegingen die tijdens deze slaapfase optreden.

Naarmate de nacht vordert neemt de hoeveelheid diepe slaap af en de hoeveelheid REM-slaap toe. Een REM-slaapgedragsstoornis treedt op vanuit de REM-slaap en is daarom vooral in het tweede deel van de nacht aanwezig en niet direct na het in slaap vallen.

Hoe herkent u REM-slaap-gedragstoornis?

Het belangrijkste symptoom is het daadwerkelijk uitvoeren van uw dromen. De dromen zijn vaak angstig of onaangenaam. Als u bijvoorbeeld droomt dat u in een gevecht zit, kunt u slaande of schoppende bewegingen maken in bed. Deze episodes duren vaak minder dan een minuut. U kunt ook praten of schreeuwen in uw slaap. Sommige mensen worden wakker door heftige episodes, maar het kan ook zijn dat u door mildere episodes heen slaapt. Het uitvoeren van uw dromen kan leiden tot verwondingen, bijvoorbeeld als u uit bed valt of iets omstoot. Het kan ook gevaarlijk zijn voor uw partner, vooral als u gewelddadige bewegingen maakt.

Verskil met slaapwandelen en nachtangsten

REM-slaapgedragsstoornis is anders dan slaapwandelen, waarbij iemand loopt of praat in zijn slaap. Ook is het anders dan nachtangsten ('night terrors'), waarbij iemand met een angstig gevoel verward wakker schrikt, soms met een schreeuw. Slaapwandelen en nachtangsten komen vaker voor bij kinderen. De symptomen van een REM-slaapgedragsstoornis beginnen meestal pas op latere leeftijd (tussen de 50 en 70 jaar).



Oorzaken van REM-slaap-gedragsstoornis

REM-slaapgedragsstoornis wordt veroorzaakt door veranderingen in de hersenen. Dit kan samenhangen met verschillende medische aandoeningen en/of medicijnen, zoals:

- De ziekte van Parkinson of de ontwikkeling hiervan na maanden tot jaren.
- Dementie met Lewy lichaampjes of de ontwikkeling hiervan na maanden tot jaren.
- Narcolepsie.
- Andere hersenaandoeningen, zoals een beroerte.
- Sommige medicijnen, zoals medicijnen tegen depressie.

Als uw arts vermoedt dat u risico loopt op één van deze aandoeningen, zal dit met u besproken worden. In veel gevallen zijn er behandelingen die kunnen helpen.

Behandeling van REM-slaapgedragsstoornis

De behandeling is gericht op het verminderen van symptomen, zodat deze niet meer hinderlijk of gevaarlijk zijn. De symptomen gaan vaak niet helemaal weg.

Veiligheidsmaatregelen

Veiligheidsmaatregelen zijn de eerste stap die u zelf kunt nemen om uzelf en uw partner te beschermen. Denk aan de volgende maatregelen:

- Zet breekbare of scherpe voorwerpen, zoals lampen of nachtkastjes, uit de buurt van uw bed.
- Als u vaak gewelddadige bewegingen maakt, kan het veiliger zijn om apart van uw partner te slapen of een rolkussen tussen jullie in te leggen.
- Als u uit bed valt of springt, kunt u een slaapzak op de grond leggen of een zacht bedhek gebruiken.
- Als u wapens in huis heeft, bewaar deze dan veilig en op een afstand van uw slaapplaats.

Aanpassen van medicijnen

Als uw arts denkt dat een medicijn uw slaapsymptomen veroorzaakt of verergert, kan het stoppen of veranderen van het medicijn helpen. Doe dit niet zelf, maar altijd in overleg met uw arts.

Inzetten van medicijnen

Als de veiligheidsmaatregelen niet genoeg helpen en u heeft last van vervelende of gevaarlijke episodes tijdens uw slaap, kan uw arts medicijnen voorschrijven.

Veelgebruikte medicijnen zijn:

Melatonine

Dit hormoon wordt van nature in de hersenen aangemaakt. Het innemen van extra melatonine voor het slapen kan helpen om spieren minder te laten bewegen tijdens de REM-slaap. Melatonine is zonder recept verkrijgbaar bij drogisterijen, maar het is belangrijk om samen met uw arts de juiste dosis

te bepalen. Meestal duurt het enkele weken voordat het medicijn werkt. Het werkt het beste als u melatonine elke dag en op hetzelfde tijdstip voor de nacht inneemt.

Clonazepam:

Dit medicijn wordt gebruikt voor de behandeling van epilepsie, maar het kan ook helpen bij REM-slaapgedragsstoornis. Artsen geven meestal eerst de voorkeur aan melatonine vanwege minder bijwerkingen.

Als melatonine en/of clonazepam niet goed werken kan de arts in sommige gevallen andere medicatie voorschrijven.



Meer weten?



Kijk voor meer informatie over ongewoon gedrag tijdens slaap op sein.nl of gebruik de QR-code.

Toch nog vragen? Neem dan gerust contact op met het secretariaat van uw polikliniek.



sein.nl



Facebook



LinkedIn



Instagram