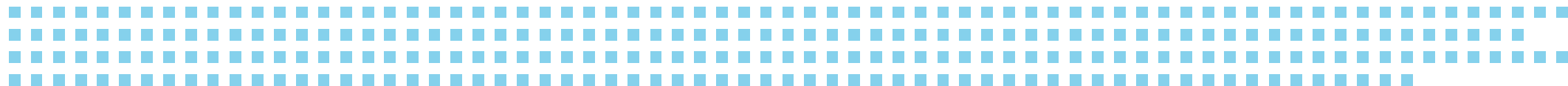


# SLAAPSTOORNISSEN EN PARKINSON

Maartje Louter

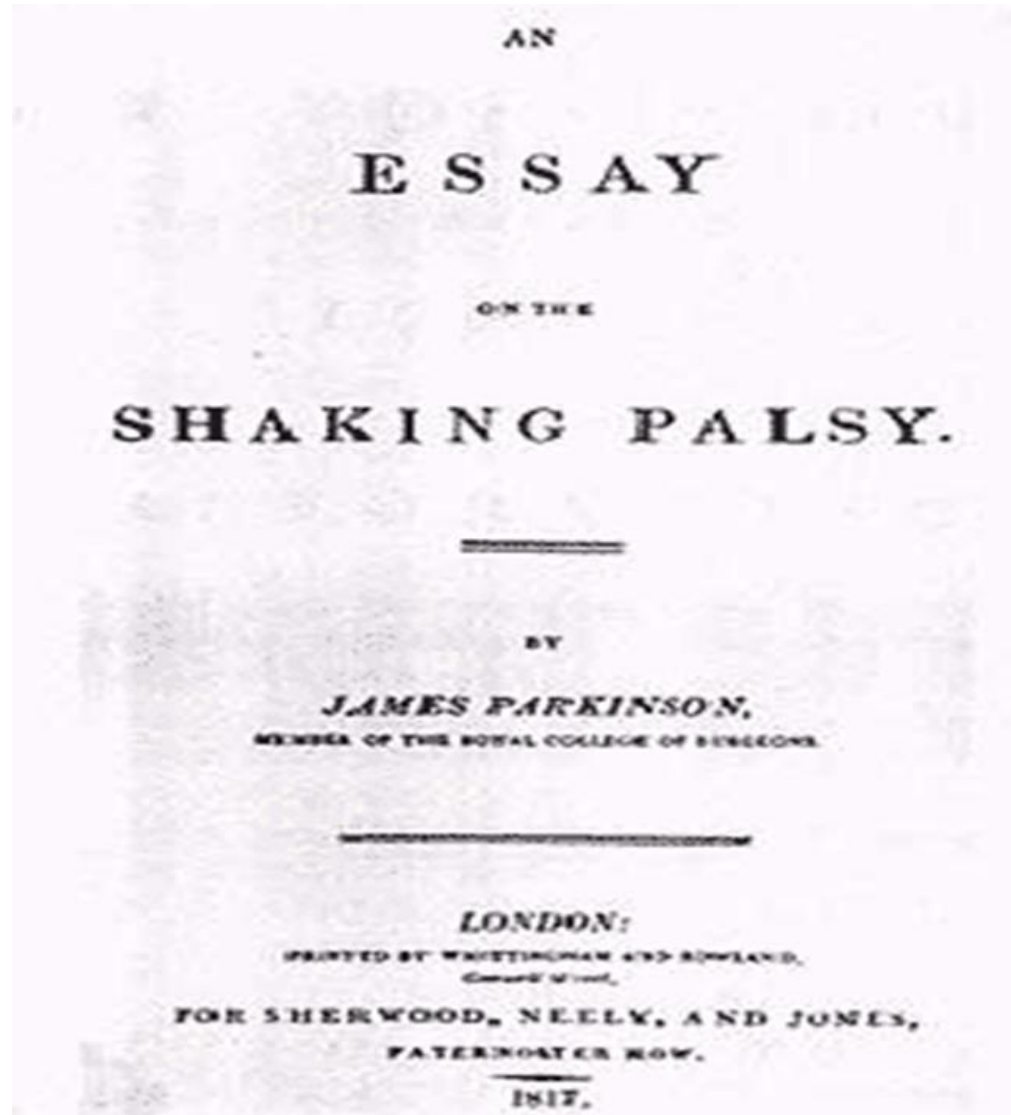
Neuroloog/somnoloog



*..in this stage, the sleep becomes  
much disturbed...*

*...but even when exhausted, nature  
seizes a small portion of sleep...*

*...the trembling would increase until  
it awakened him: when he always  
was in a state of agitation and  
alarm...*



# BELANG VAN SLAAP

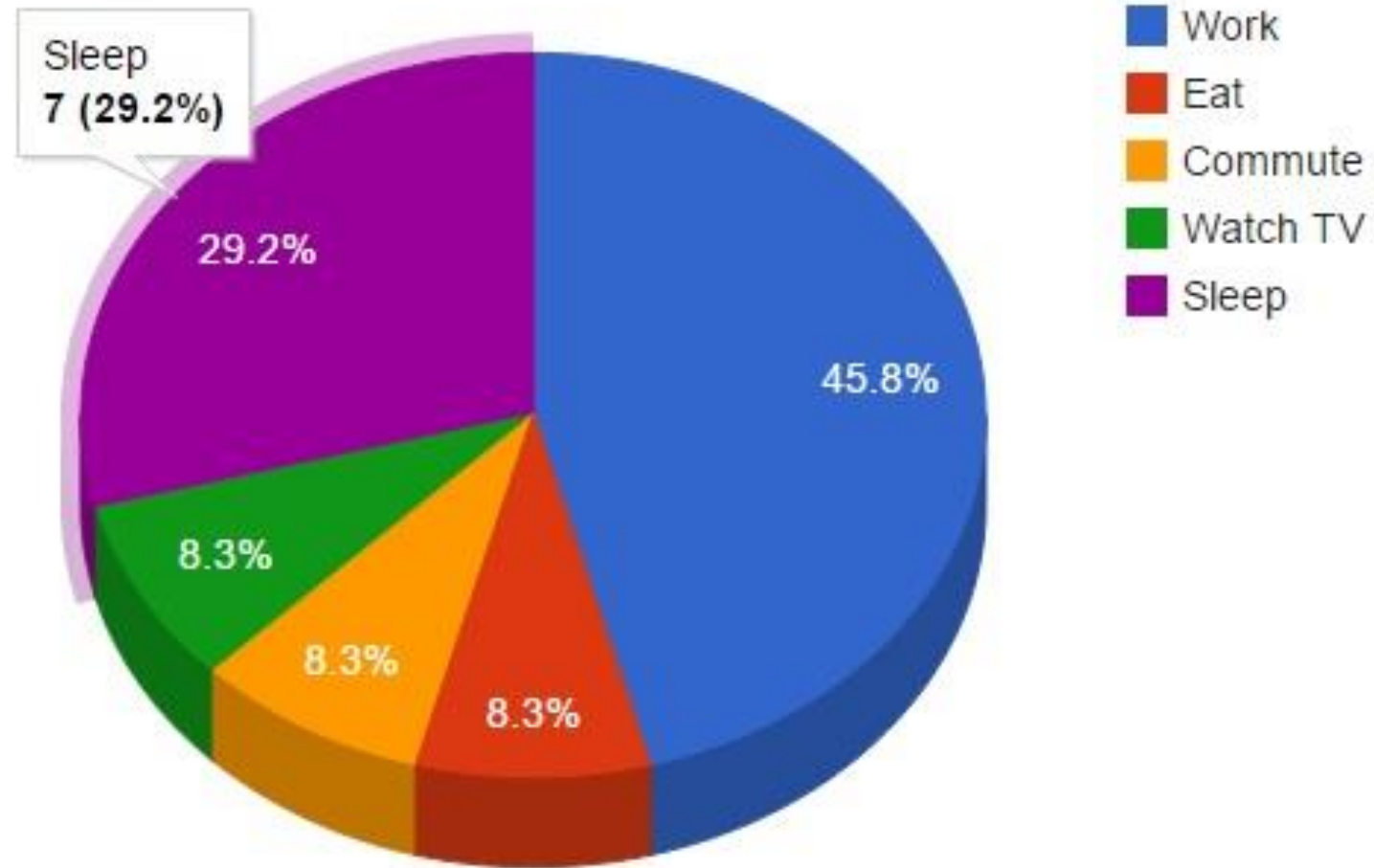
- 153 patiënten ParC dagcentrum
- Top 5 problemen

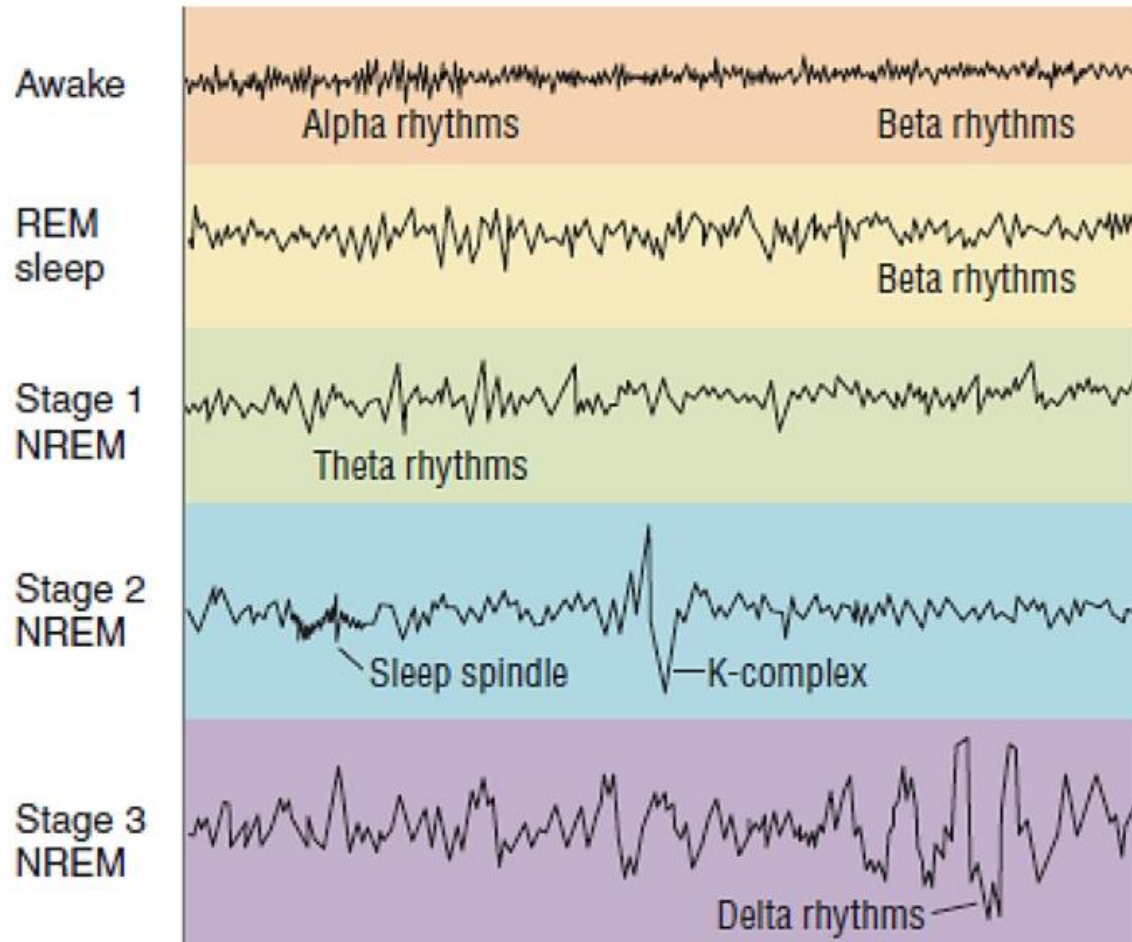
Prioriteit nummer	Ik wil tijdens het bezoek aan het ParC Dagcentrum aandacht voor .....
	Woonsituatie
	Medicatie
	Dagindeling
	Informatie over hersenoperaties
	Lichamelijke conditie

	Prioritized		Prioritized
Movement	122 (79.7)	Nutrition	36 (23.5)
Medication	112 (73.2)	Information about brain surgery	33 (21.6)
Physical condition	97 (63.4)	Behavior	32 (20.9)
Memory	66 (43.1)	Chewing/swallowing	32 (20.9)
Speech	59 (38.6)	Medical devices	32 (20.9)
Sleep	58 (37.9)	Leisure activity	32 (20.9)
Autonomic dysfunction	56 (36.6)	Self care	28 (18.3)
Mood	48 (31.4)	Daily schedule	23 (15.0)
Sexuality	44 (28.8)	Living situation	21 (13.7)
Drooling	43 (28.1)	Employment	21 (13.7)
Transport	39 (25.5)	Household activities	20 (13.1)
Social contacts	37 (24.2)		

	Prioritized		Prioritized
Movement	122 (79.7)	Nutrition	36 (23.5)
Medication	112 (73.2)	Information about brain surgery	33 (21.6)
Physical condition	97 (63.4)	Behavior	32 (20.9)
Memory	66 (43.1)	Chewing/swallowing	32 (20.9)
Speech	59 (38.6)	Medical devices	32 (20.9)
Sleep	58 (37.9)	Leisure activity	32 (20.9)
Autonomic dysfunction	56 (36.6)	Self care	28 (18.3)
Mood	48 (31.4)	Daily schedule	23 (15.0)
Sexuality	44 (28.8)	Living situation	21 (13.7)
Drooling	43 (28.1)	Employment	21 (13.7)
Transport	39 (25.5)	Household activities	20 (13.1)
Social contacts	37 (24.2)		

## My Daily Activities





### REM slaap

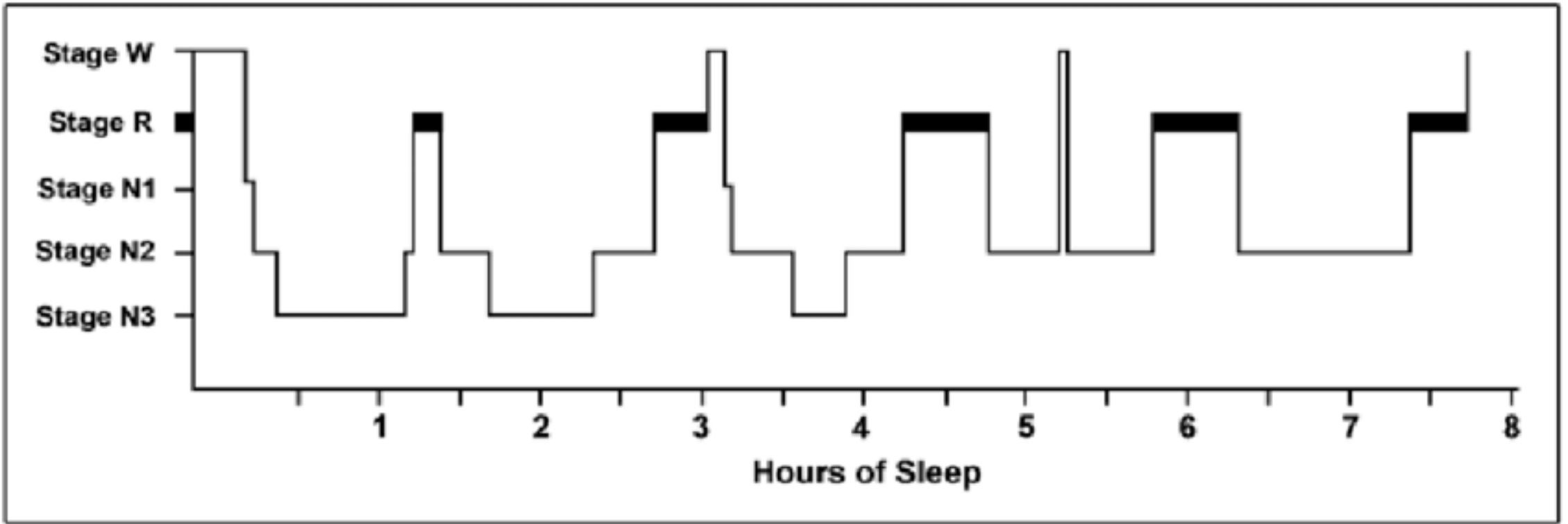
- Emotioneel herstel

### N3 (slow wave sleep/diepe slaap)

- Vorming geheugen
- Herstel

### N1+N2

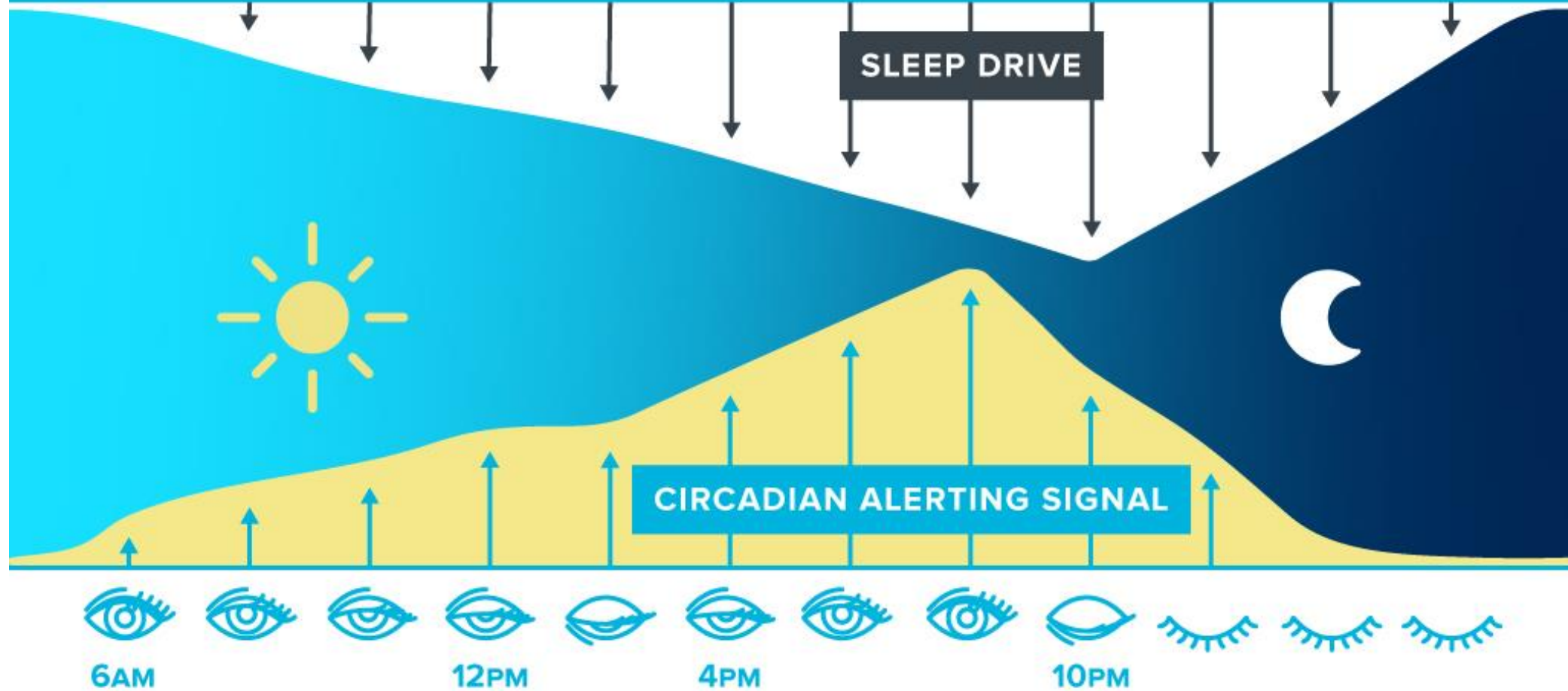
- Rest slaap



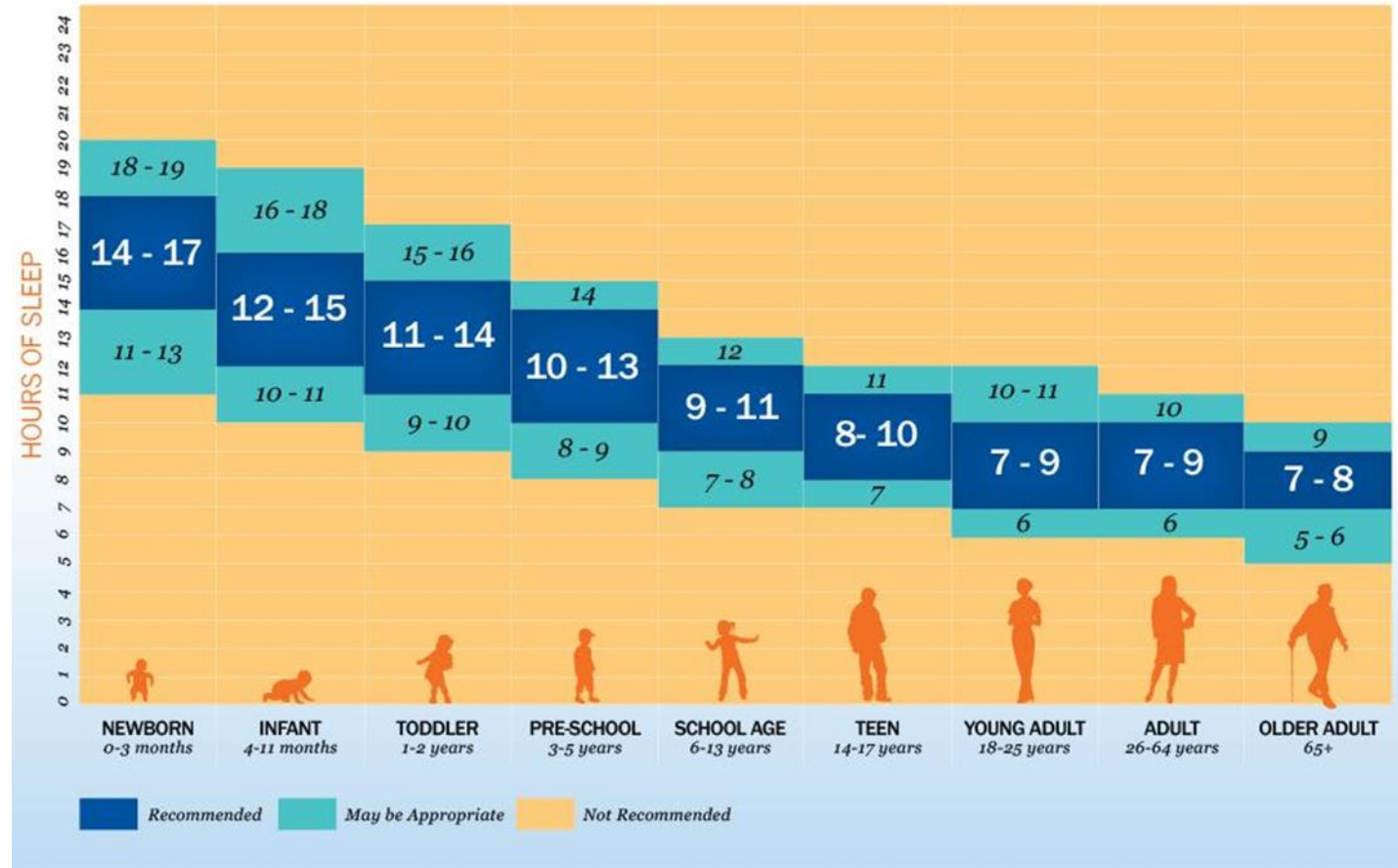


# THE 2-PROCESS MODEL OF SLEEP REGULATION

Pn



# SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

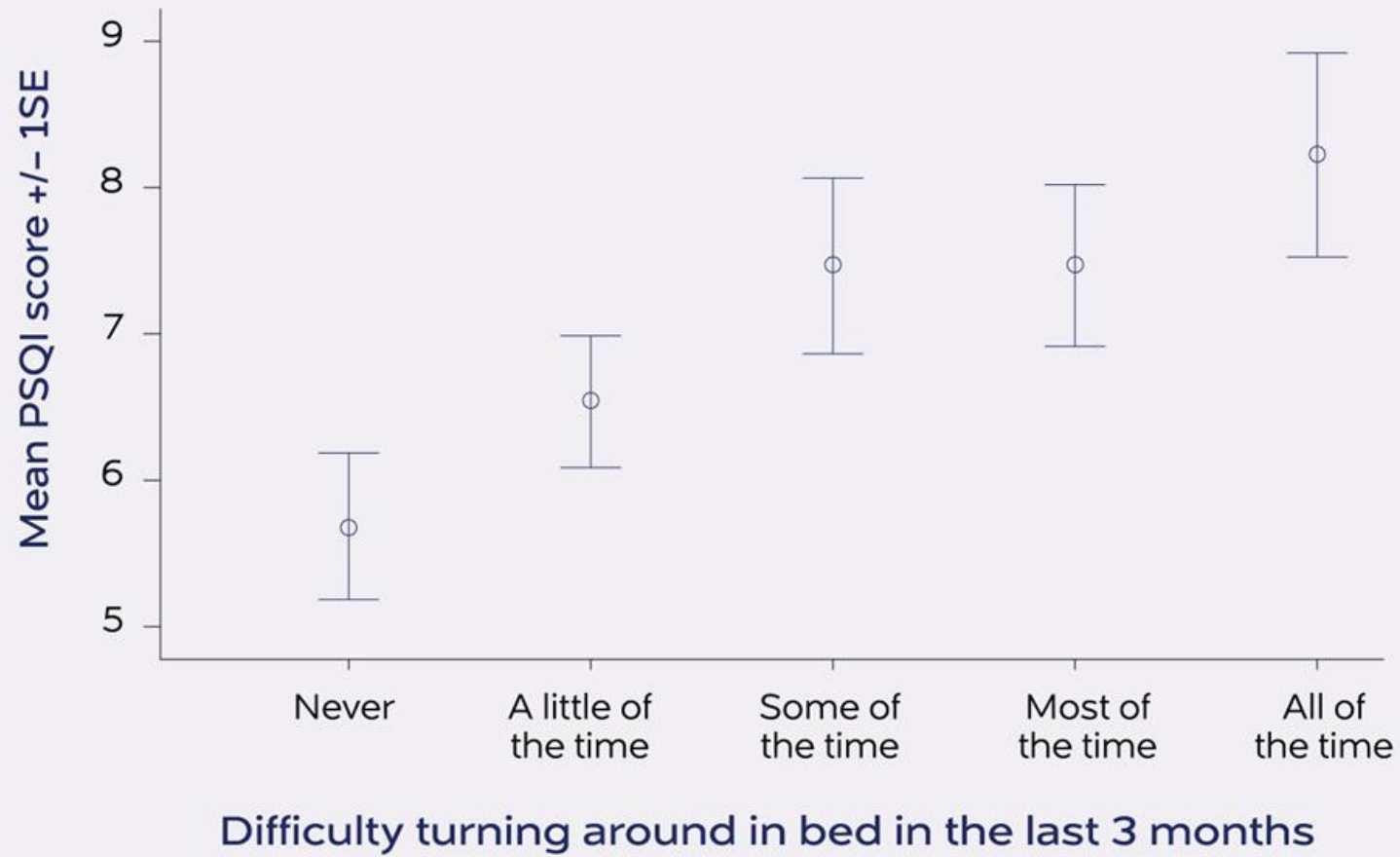
# SLAAPSTOORNISSEN

- Insomnie -> problemen met in en doorslapen
- Hypersomnie -> slaperigheid overdag
- Parasomnie - > nachtelijke onrust tijdens de slaap
- Circadiane ritmestoornissen -> verschoven ritme
- Slaapgerelateerde bewegingsstoornissen -> rusteloze benen syndroom
- Slaapgerelateerde ademhalingsstoornissen -> slaap apneu syndroom

# INSOMNIE BIJ PARKINSON

- Primaire insomnie
- Moeite met bewegen in de nacht
- Nachtmerries, hallucinaties
- Geheugenstoornissen, dementie
- Naar het toilet moeten
- Nachtelijke pijn
- Medicatie





PSQI = Pittsburgh Sleep Quality Index

Louter et al., J Am Geriatr Soc, 2012

# WAT DOE JE ERAAN?

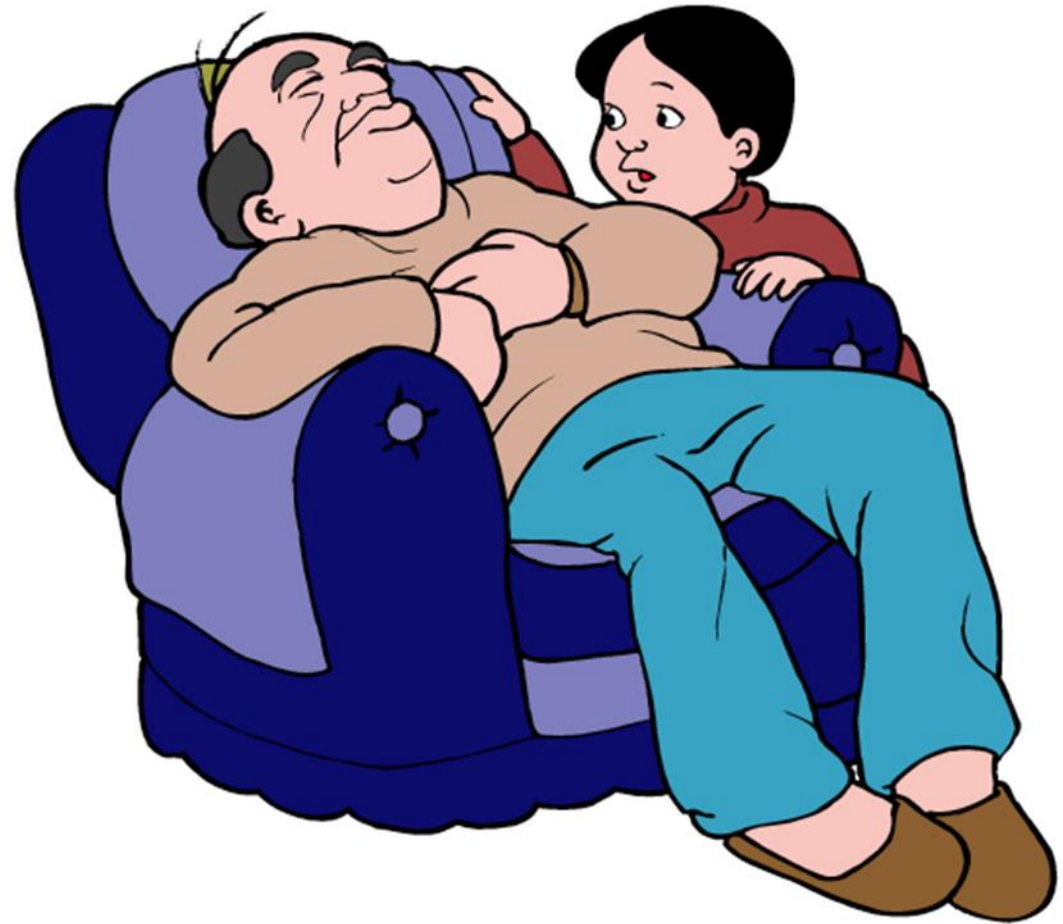
- Afhankelijk van oorzaak
- Parkinsonmedicatie veranderen
- Goede slaaphygiene
- Slaapoefentherapie/cognitieve gedragstherapie voor slaap

The screenshot shows the website 'slaapoefentherapie.nl'. The header includes the logo, 'ADRESSEN', and social media icons. The navigation menu lists: HOME, SLAAPPROBLEMEN, PATIENTEN, PROFESSIONALS, E-HEALTH, BLOG, and SHOP. The hero section features a woman sleeping and the text 'SLAAPPOEFENTHERAPIE' and 'professionele hulp bij slaapproblemen'. Below this are three columns: 'Slaapprobleem' (What is a sleep problem? Where can I get help?), 'Behandeling' (One-on-one, Day group, Evening), and 'Slaaptherapie' (Uitlog, Therapeuten, Info verwijzers). A 'CORONA COVID-19' section mentions alternative consultation methods. A 'CONTACT PAGINA' section includes a map of the Netherlands and social media icons. At the bottom, there is a link to 'INTERESSANTE ARTIKELN OVER SLAPEN ...' with a sub-link 'Acceptance and commitment therapy - versus'.



# HYPERSOMNIE BIJ PARKINSON

- Door de Parkinson zelf
- Door de medicatie
- Door verschuiving slaap-waakritme



# WAT DOE JE ER AAN?

- Afhankelijk van oorzaak
- Aanpassen medicatie
- Goed aanhouden slaap-waakritme



# PARASOMNIE BIJ PARKINSON

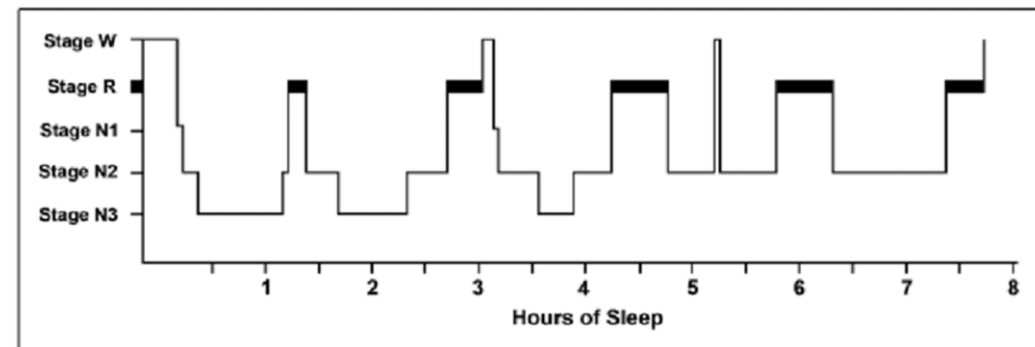
## Diepe slaap

- verward ontwaken/slaapwandelen/praten in slaap
- tandenknarsen
- nachtangst
- hoofdbonken

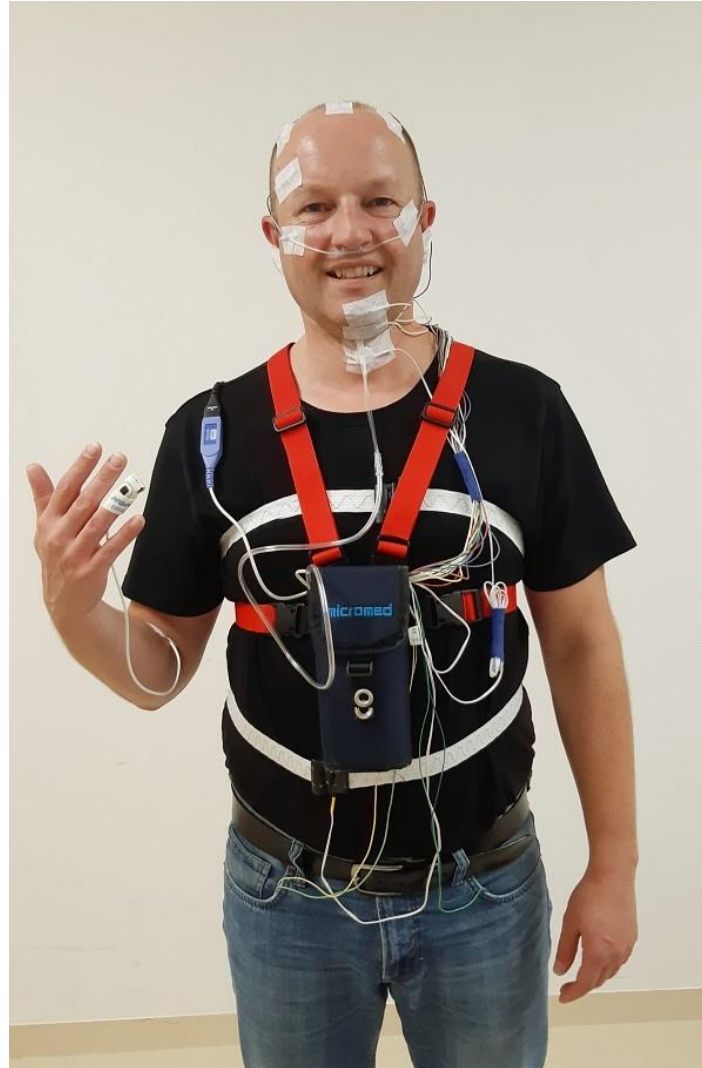


## Droomslaap

- nachtmerries
- REM- sleep behavior disorder



# SLAAPONDERZOEK



FPS: 7.07 03/08/2012 23:26:56



# REM SLEEP BEHAVIOR DISORDER

- Dromen uitvoeren tijdens REM slaap
  - > Slaan, schoppen, lachen, roepen, praten
- Patient merkt er vaak niks van
- Verwondingen



# WAT DOE JE ER AAN

- Goede slaaphygiene
- Speciale medicatie

# SLAAPADVIEZEN

- Actief overdag, en afbouwen activiteiten in de avond
- Prettige slaapomgeving
- Gebruik het bed alleen om te slapen
- Regelmatige bedtijden
- Niet te lang in bed
- Ga uit bed als u te lang wakker ligt
- Geen klok
- Let op met dutjes
- Geen cafeïne/nicotine na 18:00 uur
- Matig met alcohol

Neem slechte slaap niet voor lief  
Bespreek uw slaapproblemen met uw neuroloog/parkinson  
verpleegkundige