Aandoening

Parasomnia

Parasomnia is de verzamelnaam voor ongewoon gedrag of ongewone bewegingen tijdens de slaap.

Bij parasomnia lijkt het alsof iemand wakker is, maar in werkelijkheid slaapt hij en weet niet wat hij doet. U kunt hierbij denken aan slaapwandelen, nachtmerries, tandenknarsen (bruxisme) en ritmische bewegingen van het lichaam (bodyrocking, hoofdbonken). Vele aandoeningen zijn onschuldig en komen vaak op kinderleeftijd voor. Andere zijn vervelend en kunnen leiden tot bijvoorbeeld slapeloosheid.

Vormen van parasomnia

Confusial arousals

Hierbij wordt u plotseling wakker vanuit de slaap. Dit gebeurt vooral in de 1e helft van de nacht. Daarbij heeft u last van verwardheid in het denken en gedrag. Soms kan het gedrag opstandig zijn, waarbij u tegenstribbelt of zelfs agressief kunt zijn. Bij kinderen kunnen de aanvallen er soms opvallend uitzien, waarbij het lijkt of het kind dwars door u heen staart.

Slaapwandelen

Van slaapwandelen is sprake wanneer u tijdens de slaap uit bed gaat en activiteiten gaat doen. Dit kunnen routinehandelingen zijn, die u normaal gesproken alleen overdag doet. Het kan ook zeer opvallend gedrag zijn, zoals het verplaatsen van meubilair.

Nachtangst (Pavor nocturnus)

Bij nachtangst komt u tijdens de slaap plotseling overeind. Vaak gaat dit samen met gillen, huilen, een snelle ademhaling en zweten. Het lijkt alsof u zeer angstig bent. Het kan zijn dat u zich actief verzet tegen pogingen van anderen om u te kalmeren, door te trappen of om u heen te slaan alsof u een denkbeeldig kwaad wil afweren. Meestal wordt u niet volledig wakker en gaat u weer gewoon verder met slapen. De volgende morgen herinnert u zich niets meer van wat er gebeurd is. Als u tijdens de nachtangst wel wakker wordt, voelt u zich verward en gedesoriënteerd. Nachtangst komt vaak voor aan het begin van de nacht. Meestal heeft dit niets te maken met een droom of nachtmerrie. Het komt het meeste voor bij kinderen, maar ook wel bij volwassenen.

REM-sleep behaviour disorder

Hiermee bedoelen we vreemde gedragingen tijdens de REM-slaap (dit is de droomslaap). Normaal verlammen de spieren tijdens de REM-slaap. Bij REM-sleep behaviour disorder treedt die verlamming niet op en kunt u uw droom gaan ‘uitoefenen’. De gedragingen komen overeen met de inhoud van de droom die u op dat moment heeft, en kunnen verschillend zijn. Opvallend is dat het vaak agressief gedrag is.

Nachtmerries

Nachtmerries zijn bijzonder angstige dromen met erg negatieve emoties, waaruit u meestal wakker schrikt. Bijna altijd kan iemand zich de droom nog goed herinneren. De nachtmerries kunnen variëren van een achtervolging, vallen, herhalen van een vervelende gebeurtenis tot eigenlijk alles waar een mens angstig van kan worden. Als u wakker bent geworden, is het snel duidelijk dat het maar een droom was. Door de nachtmerries slaapt u vaak slecht en bent u de volgende dag moe. Daarnaast kunnen nachtmerries ervoor zorgen dat u niet meer durft te gaan slapen of durft door te slapen. Hierdoor kunt u slapeloosheid ontwikkelen.

Slaapkreunen

Tijdens de nacht kunt u een geluid maken dat op kreunen lijkt. Meestal bent u zich er zelf niet van bewust, maar hoort degene die naast u slaap dit.

Tandenknarsen (bruxisme)

Tandenknarsen is het over elkaar schuiven van de boven- en ondertanden tijdens de slaap. Hierbij kan een knarsend geluid ontstaan. Door het tanden knarsen ontstaan er slijtvlakken op de tanden waardoor het glazuur afslijt. Het is vaak de tandarts die het tandenknarsen opmerkt, wanneer deze het herkenbare afslijten van de tanden en kiezen ziet. Uw tandarts of een gespecialiseerde tandarts behandelt deze aandoening vaak met een bitje. Dit voorkomt verdere beschadiging van de tanden.

Ritmische bewegingen tijdens de slaap

Hierbij heeft u ritmische bewegingen die zich steeds herhalen. Dit gebeurt vaak net voor het in slaap vallen of tijdens de overgang van wakker naar slapen. Typische vormen zijn ‘bodyrocking’ waarbij het hele lichaam in een ritmische beweging heen en weer schudt, of ‘headbanging’ waarbij iemand herhaaldelijk met het hoofd tegen de kussens of het matras slaat. Het komt vooral voor bij kleuters en jonge kinderen. Soms blijft het tot in de volwassen leeftijd bestaan.

Onderzoeken

Om te onderzoeken of u een slaapstoornis heeft, wordt u doorgestuurd naar het Slaap Waak Centrum.

Daar krijgt u een gesprek met de neuroloog/ slaapspecialist. Meestal kan de specialist de diagnose stellen op basis van uw verhaal. Soms is het belangrijk om andere oorzaken te onderzoeken waardoor de slaap verstoord raakt. Meestal gaat het dan om een slaaponderzoek met een videoregistratie.

Slaaponderzoek PSG met opname

Bij een polysomnografie (PSG) onderzoekt de arts hoe uw ademhaling en zuurstofverzadiging verloopt in uw slaap en hoe ernstig dit eventueel is. Ook kijken we naar uw hartslag en beenbewegingen.

Daarnaast wordt ook de slaap zelf gemeten, zoals de tijd die u slaapt, slaapstadia en diepte, maar ook hoe vaak u wakker wordt. Dit is het complete slaaponderzoek.

Dit onderzoek gebeurt in het ziekenhuis, tijdens de avond en nacht. In deze informatie leest u meer over dit onderzoek.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/slaaponderzoek-psg-met-opname

Behandelingen

Uw arts bespreekt met u welke behandeling er mogelijk is voor uw klachten.

De behandeling van parasomnia kan variëren van adviezen over uw manier van leven tot medicijnen. Geruststelling is de belangrijkste behandeling. Mogelijk betrekt uw arts een psycholoog bij uw behandeling.

Poliklinieken en afdelingen

Slaap Waak Centrum

In het Slaap Waak Centrum onderzoeken en behandelen we patiënten met een slaapprobleem of problemen die met de slaap te

maken hebben.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/slaap-waak-centrum

Klinische Neurofysiologie (KNF)

Op de afdeling Klinische Neurofysiologie doen we onderzoeken die stoornissen in het functioneren van de hersenen, de zenuwen en de spieren kunnen ontdekken. Hier worden ook onderzoeken gedaan voor het Slaap Waak Centrum.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/klinische-neurofysiologie-knf

Neurologie

Het specialisme Neurologie richt zich op ziekten van het zenuwstelsel (hersenen, ruggenmerg en zenuwen) en de spieren.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/neurologie

Code SWC-004

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis