

Parasomnia

Uw huisarts heeft u verwezen naar het Slaapcentrum, omdat u tijdens uw slaap ongewoon gedrag vertoont of ongewone bewegingen maakt. Na onderzoek bespreken we met u welke mogelijkheden er zijn om u te behandelen.

Bij het Slaapcentrum werken de zorgverleners van de afdelingen Keel-, Neus- en Oorheelkunde, Longgeneeskunde, Neurologie en Mond-, Kaak-, en Aangezichts chirurgie nauw samen. Zo kunnen we beter de juiste diagnose stellen en behandelmogelijkheden onderzoeken.

Wat is parasomnia

Parasomnia is de verzamelnaam voor niet gewenste verschijnselen tijdens de slaap. Het lijkt alsof iemand wakker is, maar in werkelijkheid slaapt hij en weet niet wat hij doet. Verschijnselen kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Angstaanvallen
- Slaapwandelen
- Nachtmerries of levendige dromen
- Praten in de slaap
- Verward wakker worden
- Tandknarsen (bruxisme)
- Ritmische bewegingen van het lichaam (bodyrocking, hoofdbonken).

Veel verschijnselen zijn onschuldig en komen vaak op kinderleeftijd voor. Andere zijn vervelend en kunnen leiden tot onder andere slapeloosheid. Het gaat dan samen met vermoeidheid overdag.

Oorzaak

Meestal is de oorzaak van de verschijnselen niet bekend. Stress, slaapttekort, het gebruik van bepaalde medicijnen of alcohol kunnen de klachten uitlokken.

Onderzoek

- Een arts van de polikliniek van het Slaapcentrum beoordeelt uw klachten.
- Soms is extra onderzoek nodig, bijvoorbeeld een slaapregistratie. U krijgt hiervoor een aparte afspraak.
- Soms is een slaapregistratie tijdens de nacht noodzakelijk. Dit kan meestal thuis. Het kan ook nodig zijn om een nacht in het ziekenhuis te verblijven.

Behandeling

- De arts bespreekt de resultaten van het onderzoek en de mogelijkheden voor behandeling.
- Als we een oorzaak van klachten vinden, bespreekt de arts de mogelijke behandelingen met u. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke omstandigheden. De volgende behandelingen kunnen mogelijk helpen:
 - Medicatie of voedingssupplementen
 - Psychologische begeleiding

Helaas kunnen we soms geen oorzaak vinden die uw klachten verklaren. Als dat bij u het geval is, dan raden wij aan om rekening te houden met onderstaande leefregels.

Wat kunt u zelf doen?

Er zijn leefregels die de klachten kunnen verminderen. Wij adviseren u om:

- Zo min mogelijk dranken te gebruiken met cafeïne, zoals koffie
- Geen alcohol te drinken
- Te stoppen met roken
- Voldoende te bewegen, maar voorkom té intensief sporten in de avond
- Te zorgen voor regelmatige bedtijden

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/slaapcentrum

Contact

Slaapcentrum

T 020 510 87 47 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)
route 04

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 20 augustus 2020, foldernr.2644