



Dokter Klinkertweg 18
8025 BS Zwolle
038-455 9851
info@mccklik.nl

SLAAP/WAAK-STOORNISSEN LNG/NEU/KNO

1^e druk 2007

5^e druk 2019

Samengesteld door huisartsen Zwolle en omgeving, werkgroep slaapstoornissen Isala (KNO, longziekten, neurologie); kaakchirurgie is mede geconsulteerd.

Deze werkspraak sluit aan op de [NHG standaard M23](#): Slaapproblemen en slaapmiddelen (2014).

De werkgroep kiest voor een andere indeling en breidde de definitie uit met 'waakstoornis'.

SEIN is een derdelijns centrum waarheen voornamelijk door de tweede lijn wordt verwezen.

De Isala apothekers en regionale apothekers hebben mede de medicatie becommentarieerd.

DEFINITIES

Slaap/waak-stoornis	Slaap- of waakprobleem gepaard gaande met functioneringsklachten overdag (moe, slaperig, concentratie- en aandachtstekort, agitatie, geheugenstoornis).
Insomnia	In- en/of doorslaapstoornis.
SAAS	Slaap Afhankelijke Ademhalings Stoornis.
Snurken	
OSAS	Obstructief Slaap Apneu Syndroom.
CSAS	Centraal Slaap Apneu Syndroom.
P-OSAS	Positie afhankelijk Obstructief Slaap Apneu Syndroom.
RLS	Restless Legs Syndroom
Parasomnia	Alle 'rare' gebeurtenissen in de slaap: bijv. slaapwandelen, agressief gedrag etc.
Circadiane stoornis	Stoornissen in de biologische klok.
Hypersomnia	Idiopathische hypersomnia en narcolepsie.

VRAGENLIJSTEN VOOR DIAGNOSTIEK

Slaapdagboek	Als screeningsinstrument te gebruiken. Niet bij evidente pathologie waarvoor verwijzing noodzakelijk is. Zie NHG-slaapdagboek of Isala-slaapdagboek .
ESS lijst	Epworth Sleepiness Scale . Hiermee kan de mate van slaperigheid gemeten worden. Score > 10 is afwijkend.
Stop Bang score	Deze STOP BANG vragenlijst screent op 8 risicofactoren: flink snurken, moeheid, ademstops, hoge bloeddruk, BMI>35, ouder dan 50 jr, nekomvang, geslacht. Bij een Score > 5 is het risico op OSAS groot.

INSOMNIA

Verstorende factoren	Zie hieronder. Indien geen verstorende factoren aanwezig zijn verwijs naar www.thuisarts.nl en geef zo nodig medicatie.
Slaaphygiëne	Let op: bedtijden, afbouw van de avond, tv-scherm-gedrag, verwachtingen, ingeschatte slaaptijden.
Intoxicaties	Alcohol, drugs, koffie, slaapmiddelen.
Snurken	Zie onder OSAS.
Lichamelijk ongemak	Bijv. pijn.
Psychisch ongemak	Bijv. piekeren, depressie, zorgen, somberheid.
Circadiane verstoringen	Bijv. bij ploegendienst, hobby's. Vaak na het 40ste jaar een probleem. Ook voorkomend bij ADHD, autisme.
Parasomnia	Bijv. slaapwandelen, agressief gedrag.
Beleid	
Informatie	Zie NHG Standaard M23 , www.thuisarts.nl en Patiëntenfolders Isala
Hypnotica	Adviseer incidenteel gebruik. Geen herhaalreceptuur. Gebruik kortwerkende middelen (temazepam, zopiclon, zolpidem), geef maximaal 10 tabletten zn te gebruiken. Attendeer op de gele sticker.
Melatonine	Dit is geen hypnoticum. Beïnvloedt het circadiane ritme. Soms bij jetlag in te zetten. Vraag advies aan specialisten. Cave: slaperigheid, stapeling en onvoorspelbare werking.
Stop-strategie	Met behulp van de NHG-stopbrief . Dosis reductie kan met diazepam 2 mg.
Verwijzen	Verwijs naar een slaaptherapeut . Verwijs voor nadere diagnostiek naar het slaapcentrum via ZorgDomein Neurologie.

HYPERMOMNIA

Verstorende factoren	Zie Insomnia. Hypersomnia ontstaat vaak door insufficiënte slaap.
Beleid	
Informatie	Zie NHG Standaard M23 , www.thuisarts.nl en Patiëntenfolders Isala .
Verwijzen	Verwijs naar slaaptherapeut . Voor nadere diagnostiek naar het slaapcentrum via ZorgDomein Neurologie.
Medicatie	Zie tekst onder Insomnia.

SNURKEN / OSAS

Diagnostiek	Doe de ESS score en de Stop-Bang score.
Risicofactoren	Bepaal of er risicofactoren zijn : BMI > 35, nycturie, CVRM, DM2, burn-out in voorgeschiedenis.
Medicatie	Bij onbehandelde OSAS is er een relatieve contra-indicatie voor hypnotica.
Verwijzen	- Naar KNO bij snurken - Naar slaapcentrum bij slaperigheid en snurken met risicofactoren (hierbij is de STOP BANG > 5).
CPAP gebruik	Let op therapietrouw bij patiënten met CPAP

RESTLESS LEGS SYNDROOM

Laboratorium

Bepaal het ferritine NN in de ochtend, ook als Hb normaal is. Wanneer ferritine < 75 mcg/l start ijzersuppletie met ferrofumaraat. Controleer het ferritine na 3 maanden. Indien > 75 mcg/l kan suppletie gestopt worden.

Medicatie

Inhibin
Gabapentine
Pregabaline
Dopamine agonist

Bij normaal ferritine overweeg onderstaande medicatie. Wordt niet meer geadviseerd.
start met 100 mg, opbouwen tot max.300-600 mg 1 dd.
start met 75 mg, opbouwen tot max. 300 mg 1dd.
Bij ernstige klachten met veel nachtelijke motorische onrust start pramipexol 0,125 mg twee uur voor het slapen. Per week verhogen tot max. 0,5 mg. Na jarenlang gebruik kan RLS weer toenemen. Bouw dan medicatie af en stop deze.

Verwijzing

Bij onvoldoende effect van bovengenoemde maatregelen verwijs naar het slaapcentrum via ZorgDomein Neurologie.

CIRCADIANE STOORNIS

Verstoord slaapritme

Werk / hobby's
ADHD / Autisme
Tieners

Ploegendienst, onregelmatige werktijden, gamen.
Biologische klok is te laat afgesteld.
Biologische klok is te laat afgesteld.

Beleid

Regulering van de bedtijden en verwijzing naar [slaaptherapeut](#).

Verwijzing

Bij onvoldoende resultaat op bovenstaande behandelingen verwijs naar het slaapcentrum via ZorgDomein Neurologie.

PARASOMNIA

Kenmerken

Kan familiair voorkomen. Met name in de eerste helft van de nacht optredend. Betreft met name kinderen en jong volwassenen.
Ongebruikelijkere vormen treden meer op in de tweede helft van de nacht op middelbare en oudere leeftijd.

Beleid

Reguleer de bedtijden en verwijs naar de [slaaptherapeut](#)

Verwijzing

Bij onvoldoende effect van genoemde maatregelen verwijs naar het slaapcentrum via ZorgDomein Neurologie.