

Slaapdeskundige Schenck onderzoekt de problemen van de nacht

Slaapstoornissen geen spookverhalen

Sophie Broersen

Het is een bijzondere wereld, waar slaapdeskundige Carlos Schenck zich in heeft gespecialiseerd. Bevolkt door zachte mannen die 's nachts vechten met ladekasten en families die slapend op hun tractor over akkers zigzaggen.

Slaapstoornissen komen ontzettend vaak voor. Bijna een derde van de bevolking klaagt wel eens over gestoorde slaap of overmatige slaperigheid. Een op de vijf bezoekt daarom wel eens een arts. De Amerikaanse psychiater Carlos Schenck is slaapdeskundige en werkt al bijna dertig jaar in het Minnesota Regional Sleep Disorders Center. Daar ziet hij mensen met slaapstoornissen, analyseert wat er aan de hand is en probeert hen te behandelen. Schenck was in Nederland voor de promotie van zijn boek over slaap en alles wat daarbij kan misgaan (zie *kader* op blz. 574).

'I'll sue you'

De meest voorkomende klacht is slapeloosheid. Of veronderstelde slapeloosheid, vertelt Schenck in een kamer van het Amsterdamse Waakslaapcentrum in het Slotervaartziekenhuis: 'Een van mijn eerste patiënten kwam bij me vanwege slapeloosheid. Alle problemen die zijn vrouw en hij hadden, werden op de slapeloosheid van de man gegooid. Uit de slaapregistratie bleek dat hij acht uur had geslapen, terwijl hij ervan overtuigd was maar twee uur te hebben geslapen. Dat heb ik hem verteld en heb hem geadviseerd naar een relatiehetherapeut te gaan. Hij werd ontzettend boos en zei 'Je bent maar een jonge dokter, je bent een idioot en je weet niet waar je het over hebt, 'I'll sue you!' En dat heeft hij geprobeerd, maar we hadden objectieve data waaruit bleek dat

ik gelijk had. Maar meestal zijn mensen blij als blijkt dat het meevalt, en kun je samen aan een oplossing werken.' Mensen onthouden nu eenmaal wel de minuten dat ze 's nachts wakker liggen, vult Hans Hamburger, neuroloog bij het Waakslaapcentrum, aan, maar niet de tijd dat ze slapen.

Nachtangst

Schenck en Hamburger hebben niet de indruk dat slaapstoornissen tegenwoordig vaker voorkomen dan vroeger. Wel zou het kunnen dat ze eerder tot problemen leiden, omdat mensen tegenwoordig bijna twee uur per etmaal minder slapen dan vijftig jaar geleden. Door meer kunstmatig licht en meer activiteiten in de avonden, zegt Hamburger.

Naast slaapmisperceptie en de echte slapeloosheid is er een aantal andere grote groepen van slaapstoornissen: slaapademhalingsstoornissen, zoals slaapapneu's, bewegingsstoornissen tijdens de slaap, zoals restless legs, overmatige slaperigheid en parasomnieën. Die laatste, de specialiteit van Schenck, zijn vreemde, meestal ongewenste verschijnselen die kunnen optreden of verergeren in de slaap. Bekende vormen zijn slaapwandelen en pavor nocturnus (nachtangst), stoornissen die in de non-remslaap optreden. Deze zijn al veel langer bekend, maar Schenck raakte geïnteresseerd in de mensen die in de remslaap problemen krijgen. Zoals de tweede patiënt die hij ooit zag met een slaapprobleem, die uitgebreid aan bod komt in zijn boek. Een aardige man van bijna 70 jaar die gewelddadige nachtmerries had en

**Een nieuw beschreven
slaapstoornis is de remslaap
behavior disorder (RBD)**



Carlos Schenck wordt bezocht door mensen met slaapstoornissen uit heel Amerika.

beeld: De Beeldredactie, Marco Okhuizen

ze ook uitvoerde. Hij en zijn vrouw raakten hierbij regelmatig gewond. Zo liep hij ooit keihard tegen een ladekast, in de veronderstelling dat hij een tegenstander bij American football omver probeerde te lopen. Maar ook schopte hij zijn vrouw, die in zijn droom een bedreigende motorrijder was. Bij onderzoek in het slaapcentrum bleek dat zijn abnormale gedrag tijdens de remslaap optrad. En dat was tot dan toe niet beschreven. Tijdens de remslaap zijn de spieren normaliter totaal slap, zodat levendige dromen niet worden uitgevoerd. Maar deze patiënt bleek niet de enige die in de remslaap agressief werd. Beschrijving van een aantal patiënten met dezelfde symptomen leidde in 1982 tot een wetenschappelijke publicatie en een nieuw beschreven slaapstoornis: *remsleep behavior disorder* (RBD).

Parkinson

RBD is een aandoening die regelmatig voorkomt. Schenck: 'Het meeste komt het voor bij mannen van boven de 50 jaar, naar schatting gaat het om 1 procent van deze groep.' RBD kan worden veroorzaakt door antidepressiva. Ook wordt vaak een relatie gezien met neurologische aandoeningen. Schenck: 'We vol-

gen de mensen met deze aandoening al lange tijd. Het lijkt erop dat 80 procent uiteindelijk de ziekte van Parkinson of een verwante aandoening krijgt.' Het is een van de redenen waarom Schenck meer aandacht voor de aandoening wil. Overigens is RBD goed te behandelen, met een lage dosering clonazepam.

RBD komt ook voor in combinatie met een andere tot de verbeelding sprekende ziekte, narcolepsie. De ziekte waarbij mensen overdag zomaar in slaap vallen, of kataplectisch raken: nog wel wakker zijn, maar zich niet kunnen bewegen en opeens in elkaar zakken. 's Nachts hebben deze patiënten een verstoord slaappatroon. Schenck beschrijft in zijn boek een gezin met narcolepsie, twee ouders en drie kinderen. De moeder zag op een dag haar man en 19-jarige zoon allebei op een tractor rijden. De mannen kregen gelijktijdig een slaapaanval en zigzagden over de akker. De twee tractoren reden uiteindelijk een drukke weg over en belandden in een greppel. Pas toen een passerende vrachtwagen toeterde, ontwaakten de beide mannen. Bij narcolepsie valt de spierspanning soms weg, terwijl de patiënt wakker is. Bij RBD is het precies andersom: op het moment dat de spierspanning weg moet zijn, tijdens de remslaap,

Slaap en slaapstoornissen

Schenck's boek over slaap en alles wat daarbij kan misgaan is bewerkt door Hans Hamburger. Het bevat onder meer cijfers over de Nederlandse situatie. Alle denkbare stoornissen worden besproken: van slaapmisperceptie tot slaapwandelen en van exploding head syndrome tot narcoleptische honden. Er staan veel patiëntenverhalen in het boek en fragmenten uit de wereldliteratuur waarin verschillende stoornissen worden beschreven.

Slaap en slaapstoornissen, Carlos H. Schenck en Hans L. Hamburger, Kosmos Uitgevers, 320 blz., 24,95 euro.



is deze er wel, en dat levert problemen op. Narcolepsie wordt veroorzaakt door een tekort aan hypocretine, of orexine, een eiwit dat een rol speelt bij het schakelen tussen slapen en waken. Ook bij RBD is de hypothese dat hypocretine een rol speelt.

Schaamte

De meer bizarre slaapstoornissen vormen een minderheid van de slaapstoornissen die in de Nederlandse slaapcentra worden gezien, zegt Hans Hamburger. Toch is het van belang dat er meer bekendheid is over deze aandoeningen. Dat naar schatting bijna een miljoen Nederlanders kampen met parasomnieën, zal voor de meeste artsen onvoorstelbaar zijn. Volgens

Hamburger omdat zij tijdens hun opleiding weinig over slaapstoornissen leren. Schenck: 'En patiënten komen er ook niet mee, omdat ze zich schamen, of omdat ze denken dat

de dokter er toch niets vanaf weet, of omdat ze bang zijn te horen krijgen dat ze psychologische problemen hebben. Of ze weten niet eens dat ze een slaapstoornis hebben.' Maar hebben die mensen dan wel een probleem? 'Niet altijd. Kinderen die slaapwandelen, hoeven geen probleem te hebben. Maar als mensen gewond raken, wel. Als ze een ander verwonden, wel. Of als ze te dik worden, omdat ze 's nachts onbewust eetaanvallen hebben, dan ook.' Want dit is geen slap excuus voor iemand die zich niet kan inhouden: slaapgerelateerde eetstoornissen komen echt voor, en vaak. Schenck schat dat 1 procent van de Amerikanen eraan lijdt. Ze komen erachter doordat ze een troep hebben gemaakt in de keuken, of doordat ze eten mee hebben genomen naar bed.

Slaapseks is wel eens als excuus opgevoerd voor verkrachting



Een verwijzing naar een site met aanvullende informatie en eerdere MC-artikelen over dit onderwerp vindt u bij dit artikel op www.medischcontact.nl.

Rechtszaak

Overigens worden slaapstoornissen wel degelijk voorgewend, vooral in rechtszalen. Het stempel 'slaapseks' (sexsomnia), waarbij seksuele handelingen in de slaap plaatsvinden, is wel eens als excuus opgevoerd in rechtszaken voor verkrachting. Of mensen beweren in hun slaap gewelddadig gedrag te hebben vertoond. Schenck treedt wel eens op als deskundige in deze zaken. 'Deze mensen moeten al een lange geschiedenis hebben van slaapstoornissen. Een partner moet kunnen aangeven dat het gedrag al eerder is opgetreden, of het moet geregistreerd zijn. Als de eerste keer dat een slaapstoornis optreedt, meteen leidt tot een criminele daad, kun je ervan uitgaan dat het nep is. Maar met slaapregistratie kun je dit niet bewijzen of uitsluiten. Als het in het slaaplab niet gebeurt, wil het niet zeggen dat het nooit gebeurt. En andersom: als het wel gebeurt, wil dat nog niet zeggen dat het ook het geval was tijdens de veronderstelde misdaad.'

Parallel universum

Wie het boek van Schenck leest, heeft soms het idee in een parallel universum te zijn beland, een beangstigende sprookjeswereld. Schenck is een bekende figuur geworden. Vanuit heel Amerika komen mensen naar hem toe met hun slaapstoornissen. Zoals de vrouw die met een hondje aankwam, dat RBD heeft. Voor deze beagle Sam betekende het uiteindelijk dat hij niet afgemaakt hoefde te worden.

Schenck ervaart de slaapwereld zelf ook nog steeds als een bijzondere plek: 'Maar we proberen de wetenschap achter de bizarre verhalen te begrijpen en uit te leggen.' Zo weerlegt hij meteen een hele wereld aan spookverhalen en ontvoeringen door buitenaardse wezens. Gewoon een kwestie van slaapverlamming, een ervaring die narcoleptici veel hebben, maar die ook geïsoleerd voorkomt. Hierbij is het hele lichaam verlamd, is de ademhaling bemoeilijkt en bestaat meestal het gevoel dat er iets of iemand in de kamer aanwezig is. Waarschijnlijk wordt het veroorzaakt omdat de atonie van de remslaap te vroeg inzet of te lang aanhoudt. 'De reden dat mensen met zo'n verhaal komen, is dat ze proberen te begrijpen wat er is gebeurd. Stel je voor dat je wakker wordt, je kunt je niet bewegen, maar je hebt allerlei hallucinaties. Dat is angstaanjagend. Maar wij kunnen uitleggen wat er gebeurt. Dat er niet een geest op je borst zit, zoals in China wordt gedacht, maar dat je niet kunt bewegen, omdat verlamming een fysiologisch onderdeel is van de slaap, een onderdeel dat alleen op het verkeerde moment optreedt.'

