



BEDRE LIV MED PARKINSON



BEDRE LIV MED PARKINSON

Velkommen til 4. samling

DAGENS TEMAER:

- Søvnforstyrrelser ved Parkinsons sykdom
- «Mat og prat»
- Kan man forebygge at utmattelse og tretthet reduserer livskvaliteten?



*Det fins dager da jeg vandrer gjennom tåken
uten å være ordentlig våken
det er slitsomt og bare sorgen
men såpass kan jeg love
at hvis jeg bare får sove
blir alt så mye bedre i morgen*



Søvnforstyrrelser ved Parkinsons sygdom



Søvnforstyrrelser ved Parkinsons sykdom

Inndeling av søvnforstyrrelser ved Parkinsons sykdom

- 1 Insomnier → problemer med å få sove
- 2 Hypersomnier → problemer med søvnighet på dagtid og økt søvnbehov
- 3 Parasomnier → unormale fenomener under søvn

1. Insomnier ved Parkinsons sykdom

I norske studier angir 60% med PS en form for søvnproblem mens kun 20% i kontrollgruppen

Det vanligste ved PS er:

1. Oppstykket søvn med hyppige oppvåkninger gjennom natten.
2. Tidlig oppvåkning om morgenen
3. Vanskeligheter med innsovning



Insomnier ved Parkinsons sykdom

Viktig å utelukke andre tilstander som medvirker til søvnforstyrrelser

- Depresjon (tidlig oppvåkning)
- Søvnapnoesyndrom (hyppige oppvåkninger)
- Blæreproblematikk (behov for hyppig vannlating om natten)



Generelle søvnråd for alle med søvnproblemer:

SØRG FOR GODE SØVNRUTINER

- Legge deg og stå opp til samme tid hver dag
- Ikke sov på ettermiddagen/kvelden
- Ingen stressende opplevelser om kvelden
- Ikke bruke sengen til annet enn å sove i
- Ikke drikk koffeinholdige drikker på ettermiddag/kveld
- Positivt med noe fysisk aktivitet på ettermiddagen
- Ikke synlig klokke ved sengen

GJØR SOVEROMMET TIL EN SØVNSONE

- Ikke legg deg før du er søvnig
- Ikke bruk sengen til annet en søvn, sex og sykdom
- Hvis du blir liggende våken over tid så stå opp og vent på at du blir trett

Målet er å forbinde sengen mest mulig med soving (klassisk betinging)



Insomnier ved Parkinsons sykdom

- Ved Parkinsons sykdom kan søvnproblemer skyldes forstyrrelser i søvnreguleringen som følge av selve sykdommen. Da er det ikke uvanlig at generelle søvnråd er utilstrekkelige og det er behov for medikamenter.
- Hvis det er indikasjon for medikamentell behandling er rådene at disse medikamentene forsøkes først:

Ved innsovningsvansker:

- Melatonin opp til 10 mg om kvelden
- Zopiklone/Imovane
- Ev. Quetiapin

Ved oppvåkninger :

- Melatonin
- Tolvon/Mianserin 10-20 mg om kvelden (økt dose gir ikke økt effekt)



2. Hypersomnier ved PS

→ **UTTALT SØVNIGHET PÅ DAGTID**

Excessive daytime sleepiness - EDS

→ **PLUTSELIGE SØVNANFALL**

Sudden onset of sleep – SOS



UTTALT SØVNIGHET PÅ DAGTID

Excessive daytime sleepiness - EDS

FAKTA:

- Uttalt søvnighet på dagtid er vanligere hos personer med PS (25–35%) enn i kontrollgruppen (5–12%).
- Tretthet/søvnighet på dagtid kan være vanlig hos alle i kortere perioder.
- Kun et medisinsk problem når det er permanent tilstede og påvirker dagliglivets aktiviteter (jobb, familieliv, sosiale aktiviteter)

UTTALT TRETTHET PÅ DAGTID

Excessive daytime sleepiness - EDS

FAKTA:

- Uttalt søvnighet på dagtid er vanligere hos personer med PS (25–35%) enn i kontrollgruppen (5–12%).
- Tretthet/søvnighet på dagtid kan være vanlig hos alle i kortere perioder.
- Kun et medisinsk problem når det er permanent tilstede og påvirker dagliglivets aktiviteter (jobb, familieliv, sosiale aktiviteter)

MULIGE TILTAK:

- Vurdere reduksjon av dopaminagonister
- Utelukke andre sykdommer (lavt stoffskifte, blodmangel etc.)
- Tilpasse aktivitetene i dagliglivet
- Noen har effekt av kortere søvnperioder på dagtid
- I sjeldne tilfeller kan behandling med medikamenter vurderes

PLUTSELIGE SØVNANFALL

Sudden onset of sleep – SOS

FAKTA:

Plutselig innsovning uten forutgående tretthetsfølelse

Sjelden tilstand som forekommer noe hyppigere ved PS

Økt hyppighet i forbindelse med oppstart av dopaminagonister (Sifrol, Requip, Neupro)

PLUTSELIGE SØVNANFALL

Sudden onset of sleep – SOS

FAKTA:

Plutselig innsovning uten forutgående tretthetsfølelse

Sjelden tilstand som forekommer noe hyppigere ved PS

Økt hyppighet i forbindelse med oppstart av dopaminagonister (Sifrol, Requip, Neupro)

MULIGE TILTAK:

Vurder nedtrapping/seponering av dopaminagonister

Ikke forenlig med bilkjøring

3. PARASOMNIER ved PS:

- Livlige drømmer
- REM Sleep Behavior Disorder
- Periodic Limb Movements



Livlige drømmer



REM-søvn forstyrrelser



REM-søvn forstyrrelser

- REM-søvn er den søvnfasen hvor vi drømmer.

REM-søvn forstyrrelser

- REM-søvn er den søvnfasen hvor vi drømmer.
- REM er forkortelse for Rapid Eye Movement. Benevnelsen REM-søvn skyldes at øyene beveger seg hyppig i denne søvnfasen

REM-søvn forstyrrelser

- REM-søvn er den søvnfasen hvor vi drømmer.
- REM er forkortelse for Rapid Eye Movement. Benevnelsen REM-søvn skyldes at øyene beveger seg hyppig i denne søvnfasen
- Under REM-søvn er vi vanligvis ikke i stand til å bevege oss. Det gjør at drømmene ikke fører til fysiske bevegelser selv om vi drømmer at vi utfører fysiske handlinger.



REM-søvn forstyrrelser

- REM-søvn er den søvnfasen hvor vi drømmer.
- REM er forkortelse for Rapid Eye Movement. Benevnelsen REM-søvn skyldes at øyene beveger seg hyppig i denne søvnfasen
- Under REM-søvn er vi vanligvis ikke i stand til å bevege oss. Det gjør at drømmene ikke fører til fysiske bevegelser selv om vi drømmer at vi utfører fysiske handlinger.
- Ved REM-søvn forstyrrelser fungerer ikke denne ”utkoblingen” som vanlig og drømmene kan medføre fysiske handlinger som svarer til drømmen.

REM-søvn forstyrrelser

- REM-søvn er den søvnfasen hvor vi drømmer.
- REM er forkortelse for Rapid Eye Movement. Benevnelsen REM-søvn skyldes at øyene beveger seg hyppig i denne søvnfasen
- Under REM-søvn er vi vanligvis ikke i stand til å bevege oss. Det gjør at drømmene ikke fører til fysiske bevegelser selv om vi drømmer at vi utfører fysiske handlinger.
- Ved REM-søvn forstyrrelser fungerer ikke denne ”utkoblingen” som vanlig og drømmene kan medføre fysiske handlinger som svarer til drømmen.
- I medisinske miljøer bruker ofte benevnelsen «REM-sleep Behavior Disorder (RBD) siden det ikke er enighet om en norsk benevnelse på tilstanden.

REM-søvn forstyrrelser

- REM-søvn er den søvnfasen hvor vi drømmer.
- REM er forkortelse for Rapid Eye Movement. Benevnelsen REM-søvn skyldes at øyene beveger seg hyppig i denne søvnfasen
- Under REM-søvn er vi vanligvis ikke i stand til å bevege oss. Det gjør at drømmene ikke fører til fysiske bevegelser selv om vi drømmer at vi utfører fysiske handlinger.
- Ved REM-søvn forstyrrelser fungerer ikke denne "utkoblingen" som vanlig og drømmene kan medføre fysiske handlinger som svarer til drømmen.
- I medisinske miljøer bruker ofte benevnelsen «REM-sleep Behavior Disorder (RBD) siden det ikke er enighet om en norsk benevnelse på tilstanden.
- RBD kan medføre risiko for skade på personen som drømmer eller andre som er i nærheten.

REM-søvn forstyrrelser

TILTAK VED REM-søvn forstyrrelser:

- Informasjon om tilstanden til pasient og pårørende
- Gjøre soverommet mest mulig sikkert ved å fjerne ting det er mulig å skade seg på
- Vurder beskyttelse eller avstand mellom sengepartnere, ev. sove i hver sin seng
- Noen ganger er medikamenter aktuelt



Periodic Limb Movement - PLM

- Ved **PLM** får personen under søvn repeterende (vanligvis hvert 20 - 40. sekund) rykninger eller spark i ben eller armer.
- Personen er vanligvis ikke klar over dette selv hvis hen ikke blir gjort oppmerksom på dette av sengepartner.
- PLM kan medføre dårlig søvnkvalitet med gjentatte oppvåkninger uten at personen er klar over bevegelsene under søvn.
- PLM må ikke forveksles med rastløse bein (RLS) som er en sterk bevegelsestrang i våken tilstand men tilstandene opptrer ofte hos samme person.



4. Andre tilstander som kan skape problemer om natten:

- Hallusinasjoner
- Rastløse bein
- Søvnapnoe



Hallusinasjoner ved PS

- Hallusinasjoner er ikke uvanlig hos personer som har hatt Parkinsons sykdom noen år.
- Hallusinasjoner/illusjoner inntreffer hyppigst i dårlig belysning som på et soverom.
- Klær som ligger på en stol kan forbigående oppleves som et dyr eller en kjole som henger på veggen kan oppleves som en person.
- Hallusinasjonen oppleves svært sjelden som skremmende
- Hallusinasjoner som inntreffer i våken tilstand må ikke blandes sammen med livlige drømmer som inntreffer under søvn.



Rastløse bein ved PS

- **Rastløse bein (RLS)** er en kronisk tilstand, definert som et uimotståelig behov for å bevege ekstremitetene, særlig beina, vanligvis ledsaget av parestesier og motorisk rastløshet.
- Symptomene begynner eller forverres i hvile og lindres ved bevegelse.
- Symptomene inntreffer hyppigere sent på dagen og gir spesielt problemer om natten med innsovningsvansker og behov for å stå opp for å bevege seg.
- Rastløse bein er et relativt vanlig problem i befolkningen men kun få har så uttalte symptomer at det er nødvendig med medikamentell behandling.
- Rastløse bein inntreffer noe hyppere hos personer med Parkinsons sykdom.



Søvnapnoe ved PS

- **Søvnapné** betyr åndedrettspauser under søvn. Åndedrettspausene varer vanligvis mellom 15 og 60 sekunder. Når man snakker om obstruktivt **søvnapné**-syndrom (OSAS) dreier det seg om at man har mange åndedrettspauser under den nattlige søvnen.
- De fleste med moderat og alvorlig søvnapné behandles med **CPAP**, også kalt **pustemaskin**. CPAP er en liten maskin som ved hjelp av en vifte sender en luftstrøm gjennom en slange frem til en komfortabel maske. Det positive lufttrykket når frem til svelget og holder luftveiene åpne gjennom natten.
- Mildere former for søvnapnoe kan behandles med **søvnapnéskinne**
- Søvnapnoe inntreffer noe hyppigere ved Parkinsons sykdom grunnet påvirkning av muskulaturen i svelget.



Mat og prat:



Dagens tema for samtale:

- *Hvilke søvnråd har du selv nytte av og hvilke råd synes du er vanskelig å følge opp?*