

Sömnsvårigheter vid Parkinsons sjukdom: Information till patienter

Vilken typ av sömnsvårigheter kan personer med Parkinsons sjukdom ha?

Förutom motoriska symptom som kan påverka rörelserna, har personer med Parkinsons sjukdom vanligtvis icke-motoriska symptom. Besvär med sömnen är ett av dessa. Sömnsvårigheter är vanligt redan tidigt i sjukdomsförloppet vid Parkinsons sjukdom och när sjukdomen progredierar. En del sömnsvårigheter kan till och med börja årtal innan de motoriska symtomen uppkommer. Personer med Parkinsons sjukdom kan ha en eller flera av följande sömnsvårigheter:

- Svårigheter att somna och att sova hela natten, oftast mer besvär med upprepade uppvaknanden
- Rop, skrik och utlevande av drömmar under sömnen, även vevande med armarna kan förekomma. Detta kallas REM sleep behavior disorder (RBD)
- Uttalad dagtrötthet, och ibland plötsliga oförutsedda sömnattacker
- Behov av att gå på toaletten flera gånger under natten.
- En obehaglig känsla i benen när man ligger ner som minskar när man rör benen. Detta kallas rastlösa ben eller "restless legs syndrome" (RLS). RLS kommer ofta med ryckningar i benen under sömnen (periodic leg movement disorder)
- Oregelbunden andning under sömnen (sömnapné).

Varför uppstår sömnsvårigheter? Är sömnsvårigheter kopplade till läkemedelsbehandlingen?

Parkinsons sjukdom kan medföra förändringar i de kemiska signalsubstanser och hjärnområden som kontrollerar sömn och vakenhet. Dessa förändringar kan orsaka sömnsvårigheter hos personer med Parkinsons sjukdom. Läkemedel som används för att behandla Parkinsons sjukdom kan också orsaka sömnsvårigheter eller förvärra dem. Detta är ofta orsaken till dagtrötthet eller livliga drömmar.

Hur diagnosticeras sömnsvårigheter?

Personer med Parkinsons sjukdom bör tala med sin vårdgivare om de upplever sömnsvårigheter. Läkaren kan ställa en rad frågor om sömnen till patienten och dess eventuella partner för att bättre förstå graden av sömnbesvär. Man bör även se över läkemedelslistan för att se om det finns läkemedel som kan påverka sömnen. En sömnutredning kan eventuellt behöva göras. Sömnutredning görs över natten och kallas polysomnografi. Man kan även göra en mätning av rörligheten under dygnet genom att göra en aktigrafi.

Hur kan personer med Parkinsons sjukdom förbättra sin sömn?

Personer med Parkinsons sjukdom kan få följande tips för att förbättra sömnen av sin vårdgivare.

- Håll goda sömnvanor: Följ en regelbunden lägningsrutin. Till exempel, gå till sängs och gå upp vid samma tid varje dag, och gör avslappnande saker som att läsa en bok på kvällen.
- Undvik att gå till sängs innan det är dags att sova.
- Undvik saker som kan störa sömnen innan läggdags, som kaffe, alkohol, rikligt intag av dryck (för att undvika att behöva gå till toaletten för ofta).
- Skapa en behaglig sömnmiljö. Det kan vara en bekväm säng, lagom med belysning och behaglig rumstemperatur.
- Regelbunden fysisk aktivitet dagtid.
- Vid besvär med utlevande drömmar kan mjuka kuddar omkring sig minska risken att man gör sig illa.
- Försök att undvika tupplurar sent på eftermiddagen och tidigt på kvällen.

- Prova avslappningsövningar, musik eller ljusterapi.
- Undvik att ligga vaken i sängen under långa perioder. Om sömnen inte kommit efter en halvtimme, gå upp ur sängen och gör något avslappnande. Gör sedan ett nytt försöka att sova lite senare.

Vad finns det för behandlingsalternativ av sömnsvårigheter?

Det finns flera olika behandlingsalternativ för sömnsvårigheter vid Parkinsons sjukdom.

- Läkemedel som används för att behandla Parkinsons sjukdom kan påverka sömnen. Om motoriska symptom är ett problem under natten kan justering av läkemedel för detta hjälpa.
- Depression, oro och smärta kan förvärra sömnsvårigheter. Muskelkramper på grund av dystoni kan också förvärra sömnbesvären. Att behandla dessa symptom kan minska sömnsvårigheterna.
- Om det är besvär med utlevelse av drömmar kan läkemedel hjälpa. Läkemedel som melatonin eller clonazepam kan provas.
- Kognitiv beteendeterapi (KBT) används ibland för sömnsvårigheter. Personer med Parkinsons sjukdom kan uppleva hjälp av KBT.
- Läkemedel för insomningssvårigheter kan hjälpa vid sömnsvårigheter vid Parkinsons sjukdom, även om det inte är förstahandsvalet. Det finns olika typer av insomningstabletter att välja mellan.
- Vid andningsuppehåll är det viktigt att detta utreds. En andningsmask kan behövas nattetid.
- En del personer med Parkinsons sjukdom kan ha besvär med dagtrötthet. I så fall är det viktigt att hålla sig aktiv under dagen. Man kan även överväga medicinering för detta.