



Confusional arousal

Wat is een confusional arousal?

Confusional arousal is de naam voor een kenmerk van de slaap waarbij kinderen 's nachts wakker worden en een tijdje helemaal in de war zijn en niet goed weten waar ze zijn.

Hoe wordt een confusional arousal ook wel genoemd?

Er is geen goede andere naam voor een confusional arousal. De term confusional betekent verward zijn arousal is het Engelse woord voor wakker worden uit de slaap.

Soms wordt de naam slaapdronken ook wel gebruikt. Deze term wordt met name gebruikt voor pubers die deze confusional arousals in de ochtend hebben.

Parasomnie

Een confusional arousal valt onder de groep slaapproblemen die parasomnie wordt genoemd. Dit is een groep aandoeningen waarbij kinderen tijdens de slaap opvallend gedrag of opvallende bewegingen laten zien.

Hoe vaak komt een confusional arousal voor bij kinderen?

Het is niet goed bekend hoe vaak een confusional arousal bij kinderen voorkomt, maar het is vaak voorkomend. De meeste kinderen met een confusional arousal zullen niet bekend zijn bij een dokter. Geschat wordt dat een op de vijf kinderen last heeft gehad van een confusional arousal.

Bij wie komt een confusional arousal voor?

Confusional arousal komt vooral bij kinderen voor. Het wordt op de kinderleeftijd vooral gezien bij kinderen onder de leeftijd van vijf jaar. Daarnaast komt een bepaald type confusional arousal juist bij pubers voor.

Zowel jongens als meisjes kunnen last hebben van confusional arousal.

Wat is de oorzaak van confusional arousal?

Niet goed bekend

De oorzaak van confusional arousal is niet goed bekend.

Diepe slaap

Confusional arousal komt met name voor na ontwaken uit de diepe non-Rem slaap. Slaap wordt onderverdeeld in 3 stadia en de REM-slaap. De 3 slaapstadia worden stadium I, II en III genoemd. De meeste diepe slaap komt in het begin van de nacht voor, confusional arousal komt dus ook het meest in het begin van de nacht. Bij de meeste mensen gaat het ontwaken vrij snel, bij kinderen met een confusional arousal duurt dat wakker worden langer. Het ontwaakproces verloopt dus niet zo soepel als eigenlijk zou moeten.

De reden voor het wakker worden kan bijvoorbeeld een hard geluid zijn. Soms is de reden ook niet bekend.

Kinderen

Kinderen hebben meer diepe slaap dan jongeren en volwassenen wat maakt dat deze confusional arousals meer bij jonge kinderen worden gezien.

Slaaptekort

De kans om een confusional arousal te krijgen is groter wanneer er sprake is van een periode met te weinig slaap, waardoor kinderen een slaaptekort hebben.



Stress

Stress en spanning kunnen ook zorgen dat er vaker een confusional arousal optreedt.

Koorts

Ook tijdens koorts is de kans op een confusional arousal groter.

Andere slaapaandoening

Soms kunnen andere slaapaandoeningen zoals OSAS of periodieke beenbewegingen tijdens de slaap (PLMD) kunnen ook zorgen voor het ontstaan van een confusional arousal.

Medicijnen

Bepaalde medicijnen kunnen ook zorgen voor een verstoorde nachtslaap met confusional arousals. Medicijnen die dit kunnen doen zijn anti-epileptica, anti-depressiva en anti-psychotica.

Wat zijn de symptomen van confusional arousal?

Begin van de nacht

De meeste kinderen krijgen een confusional arousal tijdens het begin van de nacht wanneer ze plotseling wakker worden (gemaakt) uit hun diepe slaap.

Verward

De meeste kinderen zijn verward en onrustig, ze weten niet goed waar ze zijn. Ze zijn nog niet echt helemaal wakker, maar hebben wel vaak de ogen open, hoewel ze daarmee niet lijken te kijken. Vaak herkennen kinderen hun ouders niet en reageren ze ook niet op hun naam. Kinderen blijven wel rustig, gaan soms zitten, maar gaan niet uit bed. Ook zijn kinderen niet helemaal in paniek zoals bij pavor nocturnes. Er zijn geen wijde pupillen en is er geen zweten zoals bij pavor nocturnus. Vaak duurt de periode een aantal seconden tot minuten (soms een half uur), daarna gaan de meeste kinderen weer slapen of ze zijn even helemaal goed wakker waarna ze weer verder gaan slapen.

Geen of weinig herinnering

De meeste kinderen hebben geen of weinig herinneringen aan een confusional arousal.

Een keer per nacht

De meeste kinderen hebben dit een maal per nacht. Zelden komen meerdere periodes per nacht voor.

Schrik

Vaak zijn het de ouders die erg schrikken van een confusional arousal en zich zorgen maken wat er met hun kind aan de hand is.

Pubers

Pubers hebben soms ook last van confusional arousal, maar dan vaak in de ochtend. Het duurt even voordat ze goed wakker zijn en beseffen waar ze zijn. Vaak komt dit elke ochtend voor.

Zelfvertrouwen

Pubers kunnen erg onzeker worden van confusional arousals. Het kan hen belemmeren om te gaan logeren of om op kamp te gaan. Het kan maken dat pubers daardoor minder zelfvertrouwen krijgen.



Hoe wordt de diagnose confusional arousal gesteld?

Verhaal en onderzoek

Op grond van het verhaal van een kind wat aan het begin van de nacht wakker wordt en verward is en zich verder normaal ontwikkeld, kan de diagnose confusional arousal worden gesteld. Er is geen verder onderzoek nodig om deze diagnose te stellen.

Confusional arousal kan een beetje lijken op pavor nocturnus, maar hierbij zijn kinderen heel erg in paniek, bewegen ze wild, zijn ze vaak nat van het zweet en hebben ze wijde pupillen. Dit hoort niet bij een confusional arousal.

Slaaponderzoek

Alleen wanneer getwijfeld wordt over een bijkomende andere slaapaandoening (zoals periodieke leg movement disorder (PLMD) of OSAS) of de diagnose nachtelijke frontaalkwab epilepsie, dan kan er een reden zijn om aanvullend onderzoek te gaan doen in de vorm van een slaaponderzoek gedurende de nacht. Bij kinderen met confusional arousal worden hierbij geen afwijkingen gezien, bij kinderen met een nachtelijke frontaalkwab epilepsie, OSAS of PLMD meestal wel.

De aanvallen bij nachtelijke frontaalkwab epilepsie gaan vaak gepaard met altijd dezelfde bewegingen, dit is bij een confusional arousal niet het geval.

Hoe wordt confusional arousal behandeld?

Geen behandeling

Confusional arousal heeft geen behandeling nodig. Kinderen hebben er zelf geen last van. Het is belangrijk om ouders uitleg te geven dat dit een onschuldig bekend slaaprobleem is.

Kind met rust laten

Het beste is vaak om rustig bij het kind te blijven, maar om niet allerlei acties te ondernemen met bijvoorbeeld koude washandjes of op een andere manier het kind proberen wakker te maken. Probeer zelf rustig te blijven, meestal stopt de onrust na enkele minuten en gaan kinderen daarna weer slapen.

Rust voor het slapen gaan

Een regelmatig slaappatroon op vaste tijden met een vast slaapritueel voor het slapen gaan, kan er voor zorgen dat kinderen minder last hebben van confusional arousal.

Voor pubers is het belangrijk om voor het slapen gaan een uur niet meer te computeren of actief te zijn op de mobiele telefoon.

Andere slaapproblemen

Het is belangrijk om alert te zijn of een andere slaapaandoening zoals OSAS of periodieke beenbewegingen tijdens de nacht de oorzaak kan zijn voor de confusional arousal. Voor deze aandoeningen kan wel een behandeling nodig zijn.

Medicatie

Aan jonge kinderen wordt meestal geen medicatie gegeven, aangezien medicatie ook zeker bijwerkingen heeft. Soms worden pubers dusdanig gehinderd door de confusional arousal dat ze niet meer durven slapen of niet meer durven te gaan logeren of op kamp te gaan. In die situaties kan een lage dosering antidepressiva helpen om minder last te hebben van confusional arousals.



Contact met andere ouders

Door middel van een oproepje op het forum van deze site kunt u in contact komen met andere ouders die een kind hebben met confusional arousals.

Wat betekent het hebben van een confusional arousal voor de toekomst?

Overgaan

Bij een groot deel van de kinderen verdwijnen de confusional arousals na de leeftijd van vijf jaar.

Blijvend probleem

Een deel van de kinderen houdt ook op volwassen leeftijd nog last van confusional arousal.

Normale ontwikkeling

Kinderen met een confusional arousal maken een normale ontwikkeling door.

Andere slaapaandoening

Kinderen die een confusional arousal hebben gehad, hebben een vergrote kans om een andere slaapaandoening te krijgen zoals OSAS of periodieke beenbewegingen tijdens de slaap.

Hebben broertjes of zusjes een vergrote kans om last te hebben van confusional arousal?

Confusional arousal is geen erfelijke aandoening. Toch speelt vaak wel een bepaalde aanleg in de familie een rol. Broertjes en zusjes hebben daarom een iets verhoogde kans om zelf ook last te krijgen van een confusional arousal.

Referenties

1. Epilepsy and NREM-parasomnia: a complex and reciprocal relationship. Pincherle A, Proserpio P, Didato G, Freri E, Dyljgeri S, Granata T, Nobili L, Spreafico R, Villani F. Sleep Med. 2012;13:442-4.
2. Arousal disorders. Provini F, Tinuper P, Bisulli F, Lugaresi E. Sleep Med. 2011;12 Suppl 2:S22-6.

Laatst bijgewerkt: 27 december 2012

Auteur: JH Schieving