

Slapeloosheid

Insomnia

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Wat is slapeloosheid?

Slapeloosheid komt vaak voor. Meestal bedoelen mensen hiermee dat zij te weinig slapen of dat zij na de slaap niet genoeg zijn uitgerust. Slaapspecialisten maken onderscheid tussen inslaapstoornissen en doorslaapstoornissen. Waarschijnlijk heeft 10 tot 15% van de mensen last van chronische 'slapeloosheid'.

Wat zijn de klachten?

De belangrijkste klachten zijn het moeilijk inslapen, niet doorslapen of niet uitgerust zijn na de slaap. Als u last heeft van slapeloosheid, ligt u vaak uren wakker, te draaien en te piekeren. Het lukt u niet goed in slaap te komen.

Slapeloosheid hoeft geen gevolgen te hebben voor uw functioneren overdag, maar soms kunt u de volgende dag erg moe zijn, snel prikkelbaar en versuft. Doordat u zo moe bent, probeert u soms overdag bij te slapen. Hierdoor slaapt u dan 's nachts weer slechter.

Wat zijn de oorzaken?

Er zijn verschillende oorzaken die met uw slapeloosheid te maken kunnen hebben, bijvoorbeeld:

- Onregelmatige tijden van gaan slapen en opstaan.
- Drukke, stress, zorgen, verdriet.
- Lichamelijke klachten (zoals transpireren, brandend maagzuur, hartkloppingen, pijn).
- Omgevingsfactoren (te veel licht en/of geluid).

Slapeloosheid kan ook het gevolg zijn van andere ziekten die te maken hebben met de slaap zoals slaapapneusyndroom of van neurologische aandoeningen, zoals de ziekte van Parkinson.

Behandeling

In het Slaap Waak Centrum stellen de longarts, de neuroloog, en medisch psycholoog samen met u een behandelplan op.

Vaak is hierbij onderzoek nodig, waarbij u bijvoorbeeld een slaapdagboek bijhoudt.

Daarnaast wordt vaak onderzocht hoe u slaapt door middel van een nachtelijke slaapregistratie.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust van naar het Slaapwaakcentrum, tel. (078) 654 53 53. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2020
pavo 1090