

# Slaperigheid overdag

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

## informatie

# **Wat is slaperigheid overdag?**

Als u overdag moeite heeft om wakker te blijven, regelmatig dutjes doet om te kunnen blijven functioneren of zelfs in slaap valt tijdens activiteiten, dan heeft u last van overmatige slaperigheid overdag.

## **Wat zijn de oorzaken?**

Slaperigheid overdag ontstaat meestal doordat u 's nachts niet goed genoeg slaapt. Vaak is het zo dat u niet lang genoeg slaapt maar ook dat de kwaliteit van u slaap (de manier waarop u slaapt) niet goed is. Meestal komt dit door nachtelijke ademhalingsstoornissen, zoals het obstructief slaap apneu syndroom (OSAS).

Het kan ook worden veroorzaakt door nachtelijke motorische onrust (u beweegt dan onrustig tijdens uw slaap).

Als u naast slaperigheid ook last heeft van slaapaanvallen, spierkrachtverlies bij emotionele momenten of verlamming bij het inslapen of ontwaken, dan kan narcolepsie de oorzaak zijn. Er zijn ook zeldzamere slaapstoornissen die deze klachten kunnen veroorzaken.

## **Behandeling**

Een uitgebreid onderzoek is vaak nodig, waarbij u een slaapdagboek bijhoudt en waarbij u bijvoorbeeld een slaapregistratie krijgt.

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

# Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust 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/](http://www.asz.nl/foldertest/)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
oktober 2020  
pavo 1087