

# Slaperigheid overdag

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

**albert  
schweitzer**

# **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 is er sprake van een chronisch slaapttekort doordat mensen te kort op bed liggen. Of het komt 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.

## **Onderzoek**

Om de aard en de oorzaak van de overmatige slaperigheid overdag te onderzoeken, kunnen verschillende oorzaken worden gedaan zoals het bijhouden van een slaapdagboek, een actigrafie onderzoek of een polysomnografie. Hierover krijgt u aparte folders.

# Behandeling

De behandeling is afhankelijk van de oorzaak. In het Slaapwaakcentrum stellen de behandelend specialisten en de medisch psycholoog samen met u een behandelplan op. Deze kan onder andere bestaan uit:

- Het behandelen van een eventuele slaapstoornis.
- Aanpassen van de zogeheten slaaphygiëne.
- Aanhouden van regelmatige bedtijden.

## 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  
november 2023  
pavo 1087